

Selbstfreundschaft und Freundschaft pflegen

Der Mensch ist ein soziales Wesen und Beziehungen zueinander sind ein wichtiger Bestandteil für ein erfülltes Leben. Denn Freundschaften sind das Salz in der Suppe des Lebens. Sie geben uns Halt, machen Spaß und geben unserem Selbst Energie und Ressourcen. Die wichtigste Freundschaft jedoch ist die Selbstfreundschaft, sie ist die wichtigste Quelle von Kraft und Mut. Beides benötigen wir, um eine Veränderung durchzuführen und schwierige Situationen zu überstehen. Damit dies gelingt, braucht es bei der Selbstfreundschaft – wie bei der Freundschaft – eine bewusste Gestaltung, um zu einer harmonischen Beziehung zu gelangen. Denn eine harmonische Beziehung zum Selbst gibt Kraft. Schließe deshalb mit dir selbst Freundschaft und achte dabei auf dich.

In einer Freundschaft tauscht man sich miteinander aus, verbringt gemeinsam Zeit und hält Kontakt. Man hat einen Perspektivenwechsel und geht durch dick und dünn. Im selben Maße braucht auch die Selbstfreundschaft Pflege – man sollte auf sich selbst und seine Bedürfnisse hören. Der Körper und der Geist brauchen Erholung und Vergnügen, um die Batterien wieder aufzutanken. Achte auf deine Bedürfnisse – körperliche wie seelische – und gib dir selbst Nahrung. Achte darauf, dein Leben in Balance zu halten. Wenn wir aus der Balance geraten, kostet dies viel Kraft. Wenn wir zu viel Zeit der Arbeit widmen und somit keine Zeit mehr für Annehmlichkeiten haben, für individuelle Freuden, sind unsere Energiereserven schnell aufgebraucht. Egal wie stark wir sind und wie aufgeladen, irgendwann kommt jeder Duracell-Hase zum Stehen. Eine entsprechende Achtsamkeit für sich selbst ist für einen Veränderungsprozess absolut notwendig. Wenn wir uns gerade etwas ausgelaugt fühlen, kann eine persönliche Lebenszeitinventur nicht schaden. Bei dieser können wir uns folgende Fragen stellen:

Welchen Lebensbereichen widme ich zu viel Zeit? Neben der Arbeit, den Pflichten des Alltags und der Familie sollte auch noch etwas Zeit für mich übrig bleiben. Auch andere Lebensbereiche, wie Freunde und dein eigenes Wohlbefinden, gehören gepflegt. Nimmst du dir Zeit für eigene Hobbys? Und hast du auch genügend Ich-Zeit? „Sind denn Hobbys keine Ich-Zeit?“, könntest du dich jetzt fragen. Nein, sind sie nicht. Mit der Ich-Zeit ist die Zeit gemeint, in der du dir für das Selbst Zeit nimmst: Zeit für Reflexion, für das Nichtstun oder um in die Sterne zu schauen. Denn Ruhe und Entspannung helfen uns, die Batterien wieder aufzuladen, und bringen einen Hauch mehr Klarheit in unser Leben.