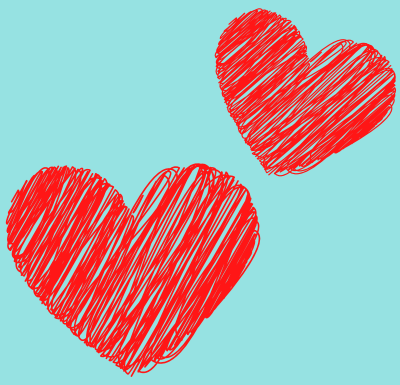
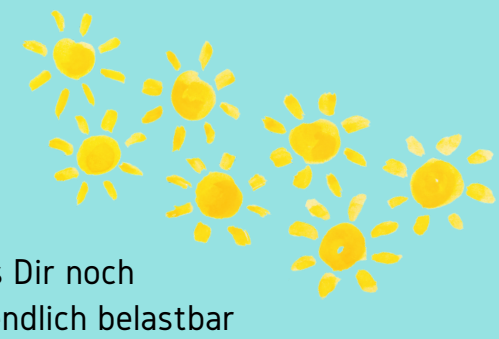
WENN DU KEINE KRAFT HAST



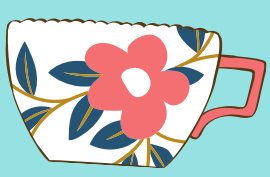
8 Tipps zum sofort Umsetzen



1 AKZEPTIERE, DASS ES SO IST.

Dich weiter anzutreiben, führt zu nichts - außer, dass es Dir noch schlechter geht. Auch wenn Du Dich selbst lieber als unendlich belastbar sehen möchtest: Akzeptiere, dass das nicht der Wahrheit entspricht. Du hast gerade keine Kraft mehr. Es ist in Ordnung, dass es so ist.

2 ARBEITE LANGSAM.



Langsam arbeiten nimmt Druck und Stress heraus. Du kannst gar nicht in Hektik verfallen. Arbeite so langsam als hättest Du alle Zeit der Welt. Ja, Du wirst dann weniger schaffen. Aber Du hast die Chance, wieder Kraft zu sammeln anstatt Dich weiter auszupowern.

3 MACH PAUSEN.

Wenn Du keine Kraft hast, brauchst Du mehr Pausen als sonst. Höre in Dich hinein und halte immer wieder für kleine Pausen an.

4 SEI LIEBEVOLL MIT DIR.

Gehe mit Dir so liebevoll und fürsorglich um, die Du es mit Deinem Hund machen würdest, wenn er krank wäre. Sei sanft und achtsam. Betrachte Dich selbst liebevoll.

5 TUE DAS, WAS DIR KRAFT GIBT.

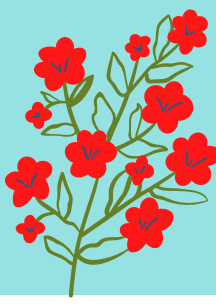
Meist sind es die ganz leisen Dinge, die Dir nun guttun: Lesen, schlafen, aus dem Fenster schauen, spazieren gehen, im Café sitzen. Bürde Dir keine weiteren Aktionen auf, die Dir Disziplin abverlangen. Mache in Deiner Freizeit nur das, worauf Du Lust hast.

6 TRIFF KEINE WEITREICHENDEN ENTSCHEIDUNGEN.

Gerade, wenn wir kraftlos und ausgepowert sind, stellen wir gerne alles in Frage. Triff keine weitreichenden Kurzschluss-Entscheidungen aus Deiner Kraftlosigkeit heraus. Das sind in der Regel immer nur "weg von"-Entscheidungen, die Unangenehmes reduzieren wollen. Richtig gute Entscheidungen haben aber auch ein "hin zu" in sich, ein Ziel. Im Moment hast Du kein Ziel, keine Vision, keine Lösung vor Augen. Das ist okay.

7 STREICHE ALLES, WAS NICHT UNBEDINGT NÖTIG IST.

Der Alltag muss weitergehen, na klar. Streiche alles, was nicht notwendigerweise jetzt getan werden muss. Lass Dir beim Wegstreichen von einem Freund helfen, denn wir selbst sehen Dinge oft als notwendig an, die von außen gar nicht unbedingt jetzt anstehen.

8 ÖFFNE DICH DAFÜR, DEN WAHREN GRUND FÜR DEINE STIMMUNG ZU ERFAHREN.

Du brauchst Dir keinen Druck zu machen. Öffne Dich einfach nur für Dein Inneres und lausche, was Du dort erfährst. Es gibt einen Grund dafür, warum es Dir so geht. Du brauchst nicht verkrampft danach zu suchen. Er wird sich Dir zeigen, wenn Du so weit bist und Dich dafür öffnest, ihn zu empfangen.