

Haben
Sie mal
1 Minute?

Verhaltenstrainer
Elmar Egold



Ich bin auch noch da

Menschen können sich im Umgang miteinander gegenseitig ganz schön zu schaffen machen. Auch wenn man seine Mitmenschen mag und sich über gute, befriedigende Beziehungen freuen kann, ist nicht zu verkennen, dass jeder Kontakt mit anderen Menschen Kraft kostet und ermüdet. Wer keine Zeit nur mit sich alleine verbringt, trocknet innerlich aus. Deshalb ist es wichtig, seine Aufmerksamkeit nicht nur nach außen zu richten, sondern in sich hineinzuspüren, um eigene Bedürfnisse zu erkennen. „Ich bin auch noch da!“ - dieses Gefühl brauchen Sie so nötig wie Luft zum Atmen.

Mein Tipp: Reservieren Sie sich mindestens einmal täglich eine Auszeit ganz für sich alleine. Verlassen Sie ganz bewusst das allgegenwärtige Grundrauschen des Zusammenseins mit anderen Menschen und den Trubel des Alltags. Suchen Sie sich einen Ort, an den Sie sich zurückziehen und an dem Sie eine stille Pause verbringen können. Ein leerer Raum, ein Platz im Garten oder in der Natur, etwa in der Nähe eines Baches oder ein Baum, den Sie zu Ihrem Rückzugsbaum erklären - Möglichkeiten gibt es viele.

Legen Sie einen Platz für sich fest und nutzen Sie ihn als regelmäßigen kleinen Fluchtort. Machen Sie es sich zur guten Gewohnheit, Ihr ganz persönliches Ich-bin-auch-noch-da-Gefühl zu genießen, damit Sie am Abend sagen können: „Ich habe heute gut auf mich aufgepasst.“