

„Du kannst das ganze Universum erforschen und du wirst niemanden finden, der mehr Liebe wert ist als du selbst.“ Buddha

Auch wenn wir als soziale Wesen auf Kontakte angewiesen sind, gibt es Phasen im Leben, in denen es wichtig ist, (gut) mit sich allein sein zu können.

Frage dich einmal, wann du dich das letzte Mal so richtig wohlfühlt hast, mit dir allein? Ohne die Ablenkung des allgegenwärtigen Smartphones, nur du allein mit deinen Gedanken, deinem Körper, deinen Gefühlen.

Alleinsein wird sehr häufig vermieden, weil unangenehme Gefühle und Gedanken sich melden, aber es bietet die Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen und innere Ruhe zu finden. Und es lohnt sich in diese Freundschaft zu investieren, da sie dir dein Leben lang erhalten bleibt.

Zwei Übungen können dich dabei unterstützen, dich selbst mehr wertzuschätzen.

Übung 1 – Wie gehst du mit dir um?

Schließe deine Augen und denke an eine Situation, in der dir etwas nicht so gut gelungen ist, wie du es dir gewünscht hättest oder in der du einen vermeintlichen Fehler begangen hast.

- Was hast du zu dir selbst gesagt?
- Wie war dein Ton dir selbst gegenüber?
- Warst du gemein zu dir selbst?
- Hast du dir Vorwürfe gemacht oder dich klein geredet?

Denke jetzt an eine gute Freundin oder einen guten Freund

- Was würdest du ihnen in der Situation raten?
- Welchen Tonfalls hast du?
- Fühlst du mit und tröstest du?
- Nimmst du diesen Menschen in deine Arme und bist für ihn da?

Zentrale Studienberatung

Die meisten Menschen entdecken bei dieser Übung wie kritisch und herablassend sie mit sich selbst umgehen. Wie ist das bei dir? Bemerkest du Unterschiede, wie du mit dir selbst und anderen umgehst?

Wir haben oft nicht gelernt, uns mit der gleichen Freundlichkeit zu begegnen, wie wir anderen begegnen. Indem du dir bewusst machst, wie du mit dir selbst redest, kannst du üben freundlicher mit dir selbst zu sein und bewusst Freundschaft mit dir zu schließen.

Übung 2 – Sei dir selbst deine beste Freundin/dein bester Freund

Nimm immer wieder Verbindung zu dir selbst auf, besonders in schwierigen Situationen. Was würdest du in einer herausfordernden Situation zu dir sagen? Vielleicht so etwas wie:

Überlege dir ein paar Sätze, die für dich passen und merke sie dir, damit du sie in schwierigen Momenten parat hast.

- Ich vertraue meiner Entscheidung.
- Fehler zu machen ist normal, nur daraus kann ich was lernen.
- Ich bin für dich da!
- Ich tröste dich, wenn du traurig bist.

Du wirst schnell merken, wie sich deine Haltung dir selbst gegenüber verändert, wenn du einen freundlicheren Umgang mit dir übst.