

Selbstfürsorge

Haben Sie ein Haus, eine Wohnung, einen Garten? Ein Auto, ein Fahrrad, einen Laptop oder ein Smartphone?

Achten Sie darauf? Wissen Sie, in welchem Zustand der jeweilige Gegenstand ist, machen Sie ihn manchmal sauber, kümmern sich darum?

Auch um Ihren Körper? Wieso denn das jetzt? Immerhin ist er das wichtigste Arbeitsmittel, das Sie haben. Er sollte es Ihnen wert sein, auf ihn Rücksicht zu nehmen. Jeder gute Handwerker putzt sein Werkzeug, bevor er es zur Seite legt, überprüft, ob etwas fehlt, etwas geputzt, geschmiert oder poliert werden muss. Um morgen wieder neu zu beginnen.

Kein Musiker würde anfangen zu spielen, wenn sein Instrument nicht gestimmt ist. Dann kann es nur misslingen. Unsere Haltung, unser Wollen, unsere Erwartungen sind die Stimmung, mit der wir an unsere Arbeit gehen. Ist Ihr Geist geordnet, die Fantasie auf Vordermann gebracht? Was haben Sie im Sinn, in Gedanken, in Träumen und Erinnerungen, was stellen Sie sich vor, stellen Sie vor sich hin, wonach streben Sie? Auch das braucht Fürsorge und Aufräumaktionen in dieser Zeit der einprasselnden Informationen - Ihre Festplatte räumen Sie ja auch manchmal auf oder den Kasten mit den Fotos.

Durch die Brille der Stressverarbeitung oder Traumabewältigung betrachtet, ist es ganz einfach: wenn Sie auf sich selbst achten, haben Sie schon den halben Job getan. Ehrlich.