



Gib Dir selbst Zuwendung

Bitte andere Menschen um Zuwendung

Schaffe Dir Inseln der Ruhe und Entspannung

Lasse Dich Deine Gefühle und Bedürfnisse bewusst wahrnehmen

Nimm Deine Gefühle an, lasse sie zu - sie gehören zu Dir,
auch Wut, auch Angst, auch Traurigkeit

Suche Dir Gelegenheiten und Formen, Deine Gefühle auszudrücken und so zu leben, dass es
Dir gut tut

Geh Konflikten nicht aus dem Weg, sie sind ein natürlicher
Bestandteil des Lebens

Vermeide Einseitigkeit, sowohl im Kontaktbereich als auch im Aktivitätsbereich

Konzentriere Dich auf Vorteile und Erfolge

Einen Fehler zu erkennen ist ein Hinweis auf einen augenblicklich stattfindenden Lernprozess

Setze Dir realistische Ziele und teile Dir den Weg dahin
in kleine Schritte ein

Entscheide Dich und halte Dich an Deine Entscheidungen -
später kann eine neue Entscheidung sinnvoll sein

Saniere problematische Beziehungen durch Aussprache und
bewusstes Entscheiden für oder gegen den Kontakt

Betrachte belastende Situationen aus zeitlicher und räumlicher
Distanz

Lebe im Hier und Jetzt statt im Anderswo, Gestern oder Morgen

Mach Dir bewusst, dass Du einmalig bist, dass Du wertvoll bist

Du darfst es Dir gut gehen lassen