

Trainingsinsel Freundschaft

Freundschaft, Freund, Freunde, Freundin. Diese Begriffe kommen auch in der Bibel vor. Doch in erster Linie geht's darum, zu lernen, **uns selbst ein Freund, eine Freundin zu sein**. Das ist gar nicht so einfach, weil wir es ja eigentlich richtig machen wollen. D.h., vielmehr, wir machen es uns selbst nicht einfach. Wir wollen wie vieles andere aus uns selbst heraus leben.

Doch so funktioniert das nicht. Wir brauchen wie in allen Bereichen den Heiligen Geist dazu. Und auch Engel, die sich damit auskennen und dafür erwählt und berufen sind.

Ein paar grundlegende Hinweise finden wir in der Bibel, mit denen wir bei uns selbst anfangen können, dürfen und sollen.

- **In Frieden leben mit sich selbst**
- **Sich selbst treu bleiben**
- **Freundlich mit sich selbst reden**
- **Ehrlich mit sich selbst sein**
- **Sich nicht aufgeben**
- **Sich lieben – ohne narzisstisch (eigensüchtig, voller Eigenliebe) zu sein**
- **Sich selbst etwas Gutes tun**

Ja, wir fangen bei uns selbst an. Mehr Hinweise brauchen wir eigentlich nicht. Doch wie können wir das entsprechend nun einüben? Welche Interaktionen helfen uns, um uns da weiterzuentwickeln? Und mit welchem Hinweis fangen wir denn nun an?

Im ersten Schritt zeichnen wir uns auf einem Blatt eine Insel. Welche Form sie hat, das bleibt euch selbst überlassen. Dann teilen wir sie in die **Anzahl der genannten Punkte** ein und tragen diese entsprechend ein. Wie ihr die „Grenzlinien“ zieht, auch das bleibt euch überlassen. Ihr macht das selbstständig, weil es ja eure eigene „Trainings-Insel Freundschaft“ ist.

Dasselbe gilt auch für die Gestaltung der einzelnen Gebiete. Ihr könnt da etwas symbolisch passendes hinein zeichnen, hinein kleben. Dazu beispielsweise Gebirge, Seen, Wälder etc., eben ganz wie es eurer eigenen Persönlichkeit entspricht.

Dann reist ihr gedanklich dorthin, zu der Insel der Freundschaft. Wir suchen eine Region nach der anderen auf. In welcher Reihenfolge, das bestimmt ihr selbst.

Aus meiner Sicht sollten wir mit dem **FRIEDEN** beginnen. Denn wenn wir unzufrieden sind, dann regt sich Frust und Neid und vieles andere mehr. Wir reagieren schnell pampig, wenn beispielsweise jemand etwas von möchte, was uns in diesem Moment nicht in den Kram passt, weil uns die dunklen Gefühle mehr oder weniger blockieren, und wir auch gerade ziemlich beschäftigt sind (mit was auch immer) und wir den Kopf nicht frei haben.

Frieden

Frieden ist ein großes Wort. Und hierbei geht's nur um den Frieden, den Jesus uns gibt. Denn dieser Friede ist der Friede und die Versöhnung mit unserem Vater im Himmel. Wir brauchen als ersten den Frieden mit uns selbst. Seinen Frieden

Das Gegenteil von Frieden ist der Unfrieden. Das heißt im Umkehrschluß, um Frieden zu erlangen, muß ich erst einmal wissen und klären, was mich unzufrieden macht.

Hierzu googlen wir und finden eine gute Beschreibung über UNZUFRIEDENHEIT.

Man kann über sich selbst, sein Aussehen, seinen Job, seinen Partner, seine Kinder, seine Lebenssituation, über bestimmte Fähigkeiten und über viele andere Dinge **unzufrieden** sein. Meist entsteht **Unzufriedenheit**, wenn man den Ist- mit dem Soll-Zustand vergleicht.
[karstenwolf.com]

Ja, wir vergleichen nur allzu gerne den **IST- mit dem SOLL-Zustand**. Und wir vergleichen uns mit anderen bzw. werden mit anderen verglichen. In vielem werden wir auch durch die Medien beeinflusst.

Daher: Wir nehmen uns immer wieder Zeit und schreiben uns nach und nach auf, was uns unzufrieden macht. Hier spielen unsere Sinne mit. Durch das, was wir vor allem sehen, neigen wir sehr schnell zum Vergleichen.

Was nun? Wie schaffen wir es, aus unserer Unzufriedenheit auszusteigen? Dazu müssen wir uns selbst anschauen, nach innen, in unser Herz, in unsere Seele. Denn dort liegt die Wurzel allen Übels.

Um aus unserer INNEREN UNZUFRIEDENHEIT auszusteigen, müssen wir anfangen eine UNZUFRIEDENHEIT-LISTE erstellen. Bitte setzt euch da nicht unter Druck, um alles erfasst zu haben. Auch müßt ihr keine Ranglisten erstellen. Ihr schreibt das auf, wie es euch gerade in den Sinn kommt.

Dann nehmen wir unsere Bibel zur Hand und lassen uns vom Heiligen Geist die Stellen zeigen, was geschrieben steht zu den Punkten, die auf unserer UNZUFRIEDENHEITS-Liste stehen haben.

Ein klassisches Beispiel: unser Aussehen, vor allem das äußere. Und ihr stellt euch dazu die Fragen, z.B:

- Wie wichtig ist mir mein äußeres Aussehen?
- Wie viel Zeit verwende ich darauf?
- Warum ist es mir wichtig, äußerlich gut auszusehen?
- Was will ich damit überdecken in mir?

Und viele weitere Fragen, die euch in den Sinn kommen. Dann nehmen wir die Bibel zur Hand und lassen uns aufzeigen, was unser Vater im Himmel zum Thema Aussehen und Schönheit etc. sagt. Und hierbei geht's wirklich um den inwendigen Menschen. Unserem Vater im Himmel ist der innere und verborgene Mensch wichtiger als das Äußere und die damit verbundene Oberflächlichkeit, wie sie die Welt uns vorlebt.

Trainingsinsel Freundschaft

Und so macht ihr es mit allen weiteren Punkten, die auf eurer UNZUFRIEDENHEITS-LISTE stehen. Um zu verinnerlichen, was der Vater im Himmel durch sein Wort in der Bibel dazu jeweils sagt, schreibt euch diese Worte zu eurem Thema der Unzufriedenheit. Wie ihr das macht, um das immer zur Hand nehmen zu können, das bleibt eurer Kreativität überlassen.

Da gibt es viele Möglichkeiten. Ihr nehmt beispielsweise ein Heft, ein dickeres. Auf der einen Seite kommt das Thema eurer Unzufriedenheit und auf der anderen Doppelseite das Wort Gottes. So habt ihr beides vor euren Augen. Das schaut ihr euch an, immer dann, wenn dieser Punkt eurer Unzufriedenheit sich wieder meldet. Bitte bedenkt, es dauert eine ganze Weile, bis dieser Punkt verschwunden ist aus eurem Leben und der Friede Gottes an dieser Stelle dann wohnt.

Andere Möglichkeit, ihr bastelt euch Karten mit dem Thema eurer Unzufriedenheit samt dem Wort Gottes und platziert diese so, daß ihr sie immer vor Augen habt.

Wie gesagt, das bleibt euch selbst überlassen. Bis wir jedoch in den Frieden Gottes hineinwachsen, dazu gehören auch die anderen Regionen. Wir verlassen das Gebiet mit dem Frieden und wandern in die Region Ehrlichkeit. Dazu nehmen wir unsere Liste mit samt dem Wort Gottes zu unseren UNZUFRIEDENSHEITS-THEMEN.

Ehrlichkeit

Ehrlich zu sich selbst sein. Ehrlich sein zu dir selbst. Stattdessen machen wir uns häufig selbst etwas vor. Doch warum? Weil wir meistens nicht zu unserem Selbst stehen können. Weil wir die Wahrheit verdrängen, die Wahrheit über unsere eigene Person. Jedoch auch bislang verdrängt haben, was Gott unser Vater im Himmel zu unseren Lebensthemen sagt, und wir ihm auch nicht glauben wollen.

Es ist ja so bequem, nur auf die Oberfläche zu schauen, und nicht hinter die Fassade, die wir aufgebaut haben. Und uns die Zeit zu nehmen, um uns zu reflektieren, dafür waren wir wohl auch nicht bereit. Wir haben uns gerne mit anderen Dingen abgelenkt, weil sie uns einfach wichtiger waren. Doch wenn der Zeitpunkt kommt, an dem wir nicht mehr ausweichen können, dann müssen wir uns hinsetzen, uns reflektieren, und umkehren, damit es uns Stück für Stück wieder besser geht.

Der Bedeutung der Redensart „**sich etwas vormachen**“ zufolge, haben wir offensichtlich Angst vor den Konsequenzen, die wir tragen müßten. Wir wollen uns nicht ändern, weil uns das etwas kostet.

Stellt euch hier die Frage, warum ihr euch selbst etwas vorlügt. Vor allem: Warum verwendet ihr diese und jene Ausrede? Wovor habt ihr in Wirklichkeit Angst. Wenn ihr ehrlich werden wollt, dann tut Buße, bekennt sie vor dem Vater im Himmel und bittet ihn, euch dabei zu helfen, immer ehrlicher mit euch selbst zu werden.

Oft genug liegt die Unehrlichkeit in den schlechten Erfahrungen eurer Kindheit begraben. Irgendwann funktioniert dieses Verhaltensmuster einfach nicht mehr. Ihr merkt nur, in eurer UNEHRLICHKEIT fühlt ihr euch zunehmend unwohler.

Es ist oft genug die Bequemlichkeit, an der gewohnten Herzenshaltung nichts ändern zu wollen. **Bitte denkt daran, daß es seine Zeit dauert, bis ihr gelernt habt, offen und ehrlich mit euch selbst umzugehen und bis euer Umfeld auch sieht, daß ihr ehrlich geworden seid, auch euren lieben Mitmenschen gegenüber.**

Trainingsinsel Freundschaft

Ihr weicht vor eurem wirklichen Selbst aus. Doch warum? Wovor habt ihr Angst? Ist es wirklich so schlimm, sich so zu sehen, wie Gott unser Vater im Himmel euch sieht? Warum fällt es euch schwer, offen und ehrlich zu sich selbst und somit zu anderen zu sein?

Schreibt euch auf, welche Ausreden ihr verwendet, schaut sie euch an und hinterfragt euch, ob sie euch den Frieden geben oder ob eure Lügen vor allem nachts euch zu schaffen machen, wenn ihr eigentlich schlafen wollt.

Hinter euren Ausreden, Selbstlügen steckt in Wahrheit der Satan. Das löst wiederum die Unzufriedenheit in euch aus. Daher nehmt eure Liste aus dem Bereich Frieden und erweitert sie mit der Region Ehrlichkeit.

Gegenüber euren Ausreden und zu dem, was euch unzufrieden macht, die aufgeschrieben habt, kommen die Worte Gottes, das Wort der Wahrheit.

Und die Grundsatzfrage: Wem glaube ich mehr? Dem Wort Satans? Oder dem Wort Gottes, unseres Vaters im Himmel?

Bitte beantwortet für euch die im Text gestellten Fragen. Außerdem ist es legitim, daß weitere Fragen auftauchen.

Bei der Unehrlichkeit spielen in der Regel unsere Gefühle eine Rolle, unser Wohlbefinden. Nehmen wir beispielsweise die Angst. Es ist falsch zu behaupten, keine oder überhaupt keine Angst zu haben, während ihr in diesem Augenblick doch gerade von der Angst geplagt werdet, was euer Umfeld ja nicht merken sollt. Deshalb verhaltet ihr euch cool und markiert den harten.

Hier die Fragen: Ist es wirklich so schlimm, meine Angst vor den anderen zu verbergen? Habe ich nicht vielmehr Angst davor, vor den anderen als Weichei da zustehen?

Wie gesagt, das ist ein Beispiel. Und so oder ähnlich macht ihr es mit allen Lügen bzw. Ausreden und den Einreden (was wir uns einreden)

Treue

Sich treu bleiben. Das wollen wir jetzt auf dieser Insel anschauen. Aber was heißt das genau? In Wikipedia werden wir darüber informiert, woher das Wort Treu stammt.

Treue (mhd. *triūwe*, Nominalisierung des Verbs *trūwen* „fest sein, sicher sein, vertrauen, hoffen, glauben, wagen“) ist eine Tugend, welche die Verlässlichkeit eines Akteurs gegenüber einem anderen, einem Kollektiv oder einer Sache ausdrückt. Im Idealfall basiert sie auf gegenseitigem Vertrauen beziehungsweise Loyalität.

Mir selbst treu sein und bleiben hat auch etwas mit Sicherheit zu tun, mit Standfestigkeit. Wer sich sicher ist, hat auch einen festen Stand.

Schreib dir bitte auf, in welchen Bereichen oder wo du einfach unsicher bist, und immer dann eben **JA** sagst, obwohl du eigentlich viel lieber **NEIN** gesagt hättest und daher als Folge auch unehrlich bist.

Ihr merkt, ihr kommt durch eure eigene Unehrllichkeit in eine Spirale hinein, aus der nur schwer wieder herauszukommen ist, vor allem schwer zu beenden. Mit einem Schlag ist es meist nicht getan. An einer Stelle müssen und wollen wir den Anfang machen, um wieder in unsere eigene Mitte zu kommen. Und bitte denkt daran, daß es ein langer Weg sein wird, dorthin. Und der ist mindestens genauso lange, wie ihr gebraucht habt, eure Unehrllichkeit einzutrainieren.

Auf der Seite **lernen.net** hat dies mit dem Begriff Authentizität zu tun. Dies hier ist eine gute Erklärung.

Mit Authentizität verbinden wir Eigenschaften wie Glaubwürdigkeit, Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit. Ein authentischer Mensch wirkt echt, unverfälscht und strahlt Selbstbewusstsein aus. Er steht zu sich selbst, weiß über seine Stärken und Schwächen Bescheid und kann diese einsetzen. Er ist im Einklang mit sich selbst.

Zu sich selbst stehen, im Einklang mit sich selbst sein. Wie können wir das eintrainieren, dorthin gelangen. Dazu wiederum müssen wir „**ehrlich mit uns selber sein**“. Daran führt kein Weg vorbei. Und zur Ehrlichkeit gehört auch, daß du dich so annimmst, wie du gerade im Augenblick bist, dich fühlst.

Wir listen unsere Stärken und Schwächen auf. Und gleichen sie mit dem Wort Gottes ab. Bzw. nehmen diese Liste mit in die Region Ehrlichkeit. Denn: Warum bin ich unehrlich mir und anderen gegenüber und verschweige ihnen bzw. verleugne vor ihnen meine Schwächen.

Haben wir überhaupt Schwächen oder können Schwächen auch Stärken sein? Das wiederum hängt vom Blickwinkel ab, wie wir Schwächen definieren.

Fakt ist, was für uns eine Schwäche ist, wir als ein Hindernis sehen, damit hat Gott unser Vater im Himmel überhaupt kein Problem. Er kennt uns und hat auch schon eine Lösung parat. Beispiel Mose. Er war nicht so gut im Reden, schon gar nicht vor dem Pharao. Unser Vater im Himmel hat ihm dafür seinen Bruder Aaron zur Seite gestellt.

Trainingsinsel Freundschaft

Nehmt eure Liste mit dem, was ihr für Hindernisse haltet und fragt unseren Vater im Himmel, welche Lösungsmöglichkeiten er für euch hat. Lernt, in diesem Fall Hilfe von anderen anzunehmen. Beispielsweise gerade im Blick auf den Umgang mit Ämtern und Behörden macht es Sinn, Beistand von anderen zu haben. Dafür muß man sich nicht schämen, wenn es Bereiche gibt, die wir nicht alleine hinbekommen. Wahrlich nicht.

Sich selbst nicht aufgeben

Steckst du gerne den Kopf in den Sand, weil es nicht so läuft wie du es dir vorgestellt hast und gerade alles zäh läuft im Leben?

Dann hast du deine Erwartungen wohl viel zu hoch gesteckt. Mal dir eine Leiter, oder bastle dir eine und markiere sichtbar die Höhe deiner jeweiligen Erwartungen, vor allem deine Erwartungen, die du an dich selbst hast.

Schreib dir alles auf, welche Erwartungen du an deine eigene Person, an dich selbst hast. Welche du übrigens auch auf andere überträgst. Diese schreibst du auf einzelne Zettel und stellst sie, setzt sie auf die entsprechende Stufe der Leiter.

Die unterste Stufe ist die niedrigste Erwartung. Die Höchste Stufe steht für absolut hohe Erwartung. Dann frage dich selbst: Kann ich diese Hohe Erwartung erfüllen?

Und da wir das ja auch gerne übertragen. Kein Mensch wird dir deine Ansprüche und Erwartungen erfüllen wie du es dir persönlich vorstellst, vorgestellt hat.

Deine Aufgabe: Schraube deine Erwartungen an dich selbst und andere herunter, auch das, was du von Gott zu erwarten verlangst. Du wirst merken. Es ist ganz schön anstrengend, hohe Erwartungen zu haben und zu stellen. Es ist viel angenehmer auf dem Boden zu sein. Das macht dich innerlich nun freier. Und du machst dich selbst zum eigenen Freund. Du hast dich damit selbst zum eigenen Freund gemacht.

Die hohen Erwartungen führen uns wiederum auch zur UNZUFRIEDENHEIT. Ihr merkt, wir stecken in einer Spirale, in einem Netz. Alle Bereiche hängen miteinander zusammen.

Gutes Tun

Sich selbst etwas Gutes tun. Das tun wir schon damit, wenn wir unsere hohen Erwartungen herunterschrauben und vor allem auf dem Boden wandeln, nachdem wir von unseren Leitern herabgestiegen sind.

Gönne dir von Zeit zu Zeit immer wieder mal kleine Auszeiten. Falls du eine Badewanne hast, gönne dir ein Vollbad und stelle dir vor, und du bist am Meer, ganz alleine, in einer Lagune und läßt dich dort einfach im Wasser treiben. Dazu noch Entspannungsmusik.

Oder oder oder. Es gibt viele Möglichkeiten, sich selbst zu verwöhnen, etwas für sich selbst zu tun. Tipps im Internet gibt es genug. Was euch persönlich gut tut, eurer Seele, das wißt ihr selbst am allerbesten. Vielleicht erinnert euch noch an eure Kindheit und an das, was damals euch am Spaß gemacht. Dann seid mal für das Thema „Gutes Tun“ einfach mal wieder ein Kind. Eurem inneren Kind wird es sicherlich gefallen.

Freundlichkeit

Mit **Freundlichkeit** kommen wir bekanntlich weiter. Zugegeben, mir passiert es auch, wenn bei mir Unzufriedenheit auftaucht, unfreundlich zu reagieren. Jesus ist hier unser Vorbild. ER blieb immer freundlich.

Egal was ihn die Pharisäer gefragt haben, deren Herzenshaltungen nicht in Ordnung waren, oder er gesehen hat, wie ihm viele folgen – siehe vor allem die Geschichten mit dem Brot und den Fischen, obwohl er sich danach sehnte, sich mal ausruhen zu wollen, weil er selbst müde war.

Die Website „karrierebibel.de“ erklärt uns, was Freundlichkeit bewirkt. Und warum sie sich lohnt

Der Grund: Wenn wir zu anderen **freundlich** sind, schüttet unser Körper verstärkt den Neurotransmitter Serotonin aus. Effekt: Wir betrachten uns und die Welt optimistischer. Unser Selbstbild verbessert sich und wir fühlen uns besser.
[karrierebibel.de]

Lt. dieser Internet-Seite gibt es auch Gründe, warum wir unfreundlich werden:

- **Allgemeine Unzufriedenheit mit der Situation.**
- **Das Gefühl, schlecht behandelt zu werden.**
- **Der Wunsch, sich durchzusetzen.**
- **Kritik, die man nicht gerechtfertigt findet.**
- **Probleme, die man mit sich selbst hat.**

Das Umfeld ist sich dieser Gründe oft nicht bewusst, bemerkt nur die Unfreundlichkeit – und blafft zurück. So entstehen Missverständnisse, Streit und Beziehungskrisen.

Ja, hier liegt es wirklich an uns, mit welcher inneren Erwartungshaltung und persönlichen Stimmungslage wir vor allem unterwegs sind. Dieselbe Seite gibt uns auch 6 Tipps mit auf den Weg, um Freundlichkeit zu erlernen.

Aber was tun, wenn man sich mit der Freundlichkeit schwer tut? Wir haben **sechs einfache Tipps** zusammengefasst, mit denen Sie lernen können, (noch) freundlicher zu werden:

1. Treffen Sie die bewusste Entscheidung.

Freundlichkeit **beginnt im Kopf**. Jeder kann schlechte Tage haben, an denen es schwer fällt, freundlich zu sein. Wer aber bewusst die Entscheidung trifft, an seiner Freundlichkeit zu arbeiten, hat bereits einen wichtigen Schritt in die richtige Richtung getan.

2. Beginnen Sie bei sich selbst.

Freundlichkeit findet nicht nur gegenüber den Mitmenschen statt, sondern **gilt auch sich selbst gegenüber**. Wer sich selbst ständig schlecht redet, kritisiert und nicht zu schätzen weiß, wird diese Einstellung auch nach außen vertreten und von seiner Umwelt als schlecht gelaunt, unfreundlich und unsympathisch wahrgenommen werden.

3. Geben Sie anderen nicht die Schuld.

Oft passiert es unabsichtlich, doch wer schlechte Laune hat, lässt diese gerne an seinem Umfeld aus – ob die Betroffenen nun etwas dafür können oder nicht. Dem eigenen Frust kann man so zwar Luft machen, bei anderen kommt es hingegen nicht gut an, ohne Grund mit der geballten schlechten Laune konfrontiert zu werden. Versuchen Sie **anderen nicht die Schuld an Ihrem Ärger zu geben** und Sie werden freundlicher auftreten.

4. Erkennen Sie die Freundlichkeit anderer an.

Manchmal sind wir so sehr mit uns selbst oder unseren Aufgaben beschäftigt, dass uns die freundlichen Gesten anderer gar nicht auffallen. Diese freundlichen Gesten zu bemerken ist jedoch nicht nur ein guter Grund, selbst ein wenig freundlicher zu sein, sondern eine Möglichkeit sein, dies gleich zu zeigen. Revanchieren Sie sich beispielsweise für einen Gefallen oder bieten Sie Ihre Hilfe an.

5. Lächeln Sie öfter.

Ein freundliches Lächeln hilft gleich doppelt: Zum einen werden Sie von anderen sofort als warmherzig, freundlich und aufgeschlossen wahrgenommen, noch bevor Sie überhaupt etwas gesagt haben. Auf der anderen Seite fühlen auch Sie selbst sich besser und Sie werden sich Ihren Mitmenschen gegenüber ganz automatisch freundlicher verhalten. Warum Sie lächeln, spielt dabei keine große Rolle. Denken Sie an ein schönes Ereignis oder freuen Sie sich ganz einfach auf das Gespräch und schon kommt das ehrliche Lächeln von ganz allein.

6. Nutzen Sie jede Gelegenheit.

Wann soll man denn Freundlichkeit zeigen? Eine beliebte Frage, doch lautet die schlichte Antwort: *Wann immer es geht.* Der Tag wimmelt nur so von Gelegenheiten, um freundlich zu sein. Bringen Sie jemandem einen Kaffee mit, halten Sie die Tür auf, begrüßen Sie die Kollegen mit einem freundlichen „Guten Morgen“, statt nur mit dem Kopf zu nicken. Je häufiger Sie die Chance nutzen, desto freundlicher werden Sie – ganz automatisch. Und desto schneller eilt Ihnen ein guter Ruf voraus.

Sich lieben

Nicht zu verwechseln mit dem, was wir als eigensüchtige (narzisstische) Liebe bezeichnen. Auf der Seite von ERF (Evangeliums-Rundfunk) werden wir fündig.

Hier bekommen wir 3 Tipps geliefert, damit wir anfangen können, uns selbst zu lieben.

1. Sich mit seiner Geschichte und Vergangenheit versöhnen.

Sehr oft wird der eigene Leidensweg, Krisen und Bruchlandungen ein Türöffner und Erfahrungsschatz für etwas ganz Neues. Ganz nach dem Motto: „Gott kann aus Mist Dünger machen.“

2. Sich selbst kennen lernen und sich in seinen Stärken UND Schwächen annehmen. Denn wer nur seine Stärken akzeptiert, liebt sich nur zur Hälfte. Nebenbei: Womöglich haben Sie oder andere Ihre „Schwächen“ nur als solche bewertet, weil sie nicht zu den Anforderungen oder Erwartungen passte. Unter andern Umständen könnte zum Beispiel Ihre Sensibilität eine Stärke sein.

Trainingsinsel Freundschaft

3. Den Entschluss fassen: liebevoll, fürsorglich und barmherzig mit sich selbst umzugehen. Wie Sie über sich selbst reden hat schon eine große Wirkung. Begrüßen Sie doch mal Ihr Spiegelbild, als stehe eine adlige oder sonst besondere Person Ihnen gegenüber.

Zur guten Selbstfürsorge müssen auch die eigenen Grenzen beachtet werden. Überlegen Sie, was Ihnen gut tut, was Sie eigentlich wollen und was nicht.

Damit wären wir am Ende unseres Rundgangs auf der „Trainingsinsel Freundschaft“. Ich entlasse euch nun in das eigenständige Aufsuchen dieser Insel.