**Gehst Du gut mit Dir um?**

Wie oft fühlen wir uns von anderen im Stich gelassen! Die Erwartungen, die wir in unsere Arbeitskollegen, Familie, Partner oder Freunde gesetzt haben, werden enttäuscht. Und schwuppdiwupp schlittern wir in den Opfer-Modus, indem wir anderen mangelnde Unterstützung übel nehmen.

In solchen Momenten lohnt es sich, uns selbst den Spiegel vorzuhalten und uns zu fragen: Unterstütze ich mich selbst? Gehe ich liebevoll mit mir um?

In der Art und Weise, wie wir die Welt um uns herum erleben, spiegelt sich unsere Innenwelt unmittelbar wider. Wenn unsere Gedanken und unsere Energien nicht unterstützend sind, haben wir auch wenig Hilfe von außen zu „erwarten“. Demzufolge müssen wir die Verantwortung dafür übernehmen, indem wir uns in jeder Krise zunächst einmal selbst unterstützen.

Wann immer Du in einer Krise steckst, Dich in schwerem Fahrwasser befindest und Dich im Stich gelassen oder allein fühlst, frage Dich sofort: „Wie kann ich mich mehr unterstützen?“ Und dann schreite zur Tat! Sage Dir selbst etwas Freundliches, Liebevolles, denke bewusst selbststärkende Gedanken über Dich, tue Dir selbst etwas Gutes – oder bitte andere um Unterstützung.

Wir verfallen allzu oft dem Irrglauben, dass andere unsere Gedanken lesen können oder wissen sollten, wann wir Unterstützung brauchen…aber das können sie nicht. Die Menschen in unserem Leben sind – ebenso wie wir – mit ihren eigenen inneren Kämpfen und Herausforderungen beschäftigt.