

# Sich selbst stärken

- 😊 Machen Sie es sich zur Gewohnheit, in sich „hineinzuspüren“, Überforderung zu erkennen und die Zeichen von Erschöpfung nicht zu ignorieren.
- 😊 Sie sollten bereit sein, auf sich selbst zu achten und wissen, welche Belastungen Sie sich zumuten können und wann die Grenze erreicht ist.
- 😊 Tanken Sie Energie aus Ihren Kraftquellen - Tun Sie jeden Tag etwas, was Ihnen sehr viel Freude bereitet
- 😊 Identifizieren Sie ihre Energieräuber: Sehen Sie genau hin, was Ihnen gut tut und was nicht – und ziehen Sie ihre Konsequenzen daraus
- 😊 Nehmen Sie die Signale ihres Körpers und ihrer Seele wahr – und vor allem:  
Nehmen Sie sie ernst !!!
- 😊 Wählen Sie Ihre Freundschaften bewusst aus und achten Sie auf eine wechselseitige Balance von „Geben und Nehmen“
- 😊 Sorgen Sie für Ihre positive Lebenseinstellung - Versuchen Sie, jedem Tag etwas Positives abzugewinnen
- 😊 Konzentrieren Sie sich in problematischen Situationen nicht auf das Schlechte, sondern auf das Gute, auf Lösungsmöglichkeiten, konkrete Handlungsstrategien
- 😊 Pflegen Sie Ihren Humor. Lachen stärkt Ihre Immunabwehr
- 😊 Resümieren Sie abends: Was waren die Highlights des Tages? Welche Erfolgserlebnisse hatte ich? Was habe ich gut gemacht?
- 😊 Reservieren Sie sich jeden Tag eine „stille Stunde“. Behandeln Sie diesen „Termin mit sich selbst“ wie einen Kundentermin! Sorgen Sie für Ruhe!