

5 Tipps für mehr Selbstfreundlichkeit

Wie du deine Ängste an die Hand nimmst und kraftvoll in die Zukunft switchst am Welttag der Freundlichkeit (13. November)

Am Welttag der Freundlichkeit denken wir oft an unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Doch wahre Freundlichkeit beginnt bei dir selbst – mit Selbstfreundlichkeit. Gerade in Zeiten voller Veränderung, in denen die Welt oft unberechenbar wirkt, ist es wichtiger denn je, freundlich und fürsorglich mit dir selbst zu sein. Hier sind fünf Tipps, wie du in dieser hektischen Zeit ein guter Freund für dich selbst sein kannst:

1. Sei geduldig mit dir

Du bist nicht perfekt – und das ist wunderbar so! Besonders in Zeiten, in denen uns alles zu schnell geht und die Anforderungen von außen wachsen, darfst du dir selbst die Zeit geben, die du brauchst. Frag dich: Würdest du mit einem guten Freund so streng sein wie mit dir selbst? Vielleicht würde dieser Freund dir eher mal auf die Schulter klopfen und sagen: "Du machst das gut, gib dir die Zeit, die du brauchst."

2. Mach kleine Auszeiten zur Priorität

Freundlichkeit zeigt sich auch im Umgang mit deinen Energiereserven. Finde täglich kleine Momente, die nur dir gehören, ob das eine Tasse Tee ist, ein Spaziergang mit deinem Hund oder ein bisschen Zeit für ein gutes Buch. Kleine Pausen tanken deine Energie auf und geben dir Raum, durchzuatmen und zur Ruhe zu kommen.

3. Sag mal bewusst „Nein“

Ein guter Freund schützt dich vor Überlastung und gibt dir Raum für dich selbst. Selbstfreundlichkeit bedeutet, dir das Recht zuzugestehen, „Nein“ zu sagen – zu zu viel Arbeit, zu negativen Einflüssen oder auch mal zu dem Gedanken, ständig perfekt sein zu müssen. Übe es, „Nein“ mit einem Lächeln zu sagen, denn jedes Nein zu Überlastung ist ein Ja zu dir selbst.

4. Verzeih dir deine „Heiligen Arschritte“

Fehler und Stolpersteine gehören dazu, um zu wachsen. Lass dir von vergangenen Fehlern nicht den Mut nehmen. Denk daran, dass auch jede Krise – wie ich sie gerne „Heilige Arschritte“ nenne – dir hilft, weiterzukommen. Verzeih dir selbst, lass das Vergangene los und erinnere dich daran, dass du das Beste aus diesen Erfahrungen machen kannst.

5. Feiere deine kleinen Erfolge

Du verdienst es, stolz auf dich zu sein! Schreib dir jeden Tag eine kleine Sache auf, die du gut gemacht hast. Vielleicht hast du heute jemanden angelächelt, dir eine Pause gegönnt oder etwas Neues gelernt. Jeder kleine Erfolg ist ein Grund zur Freude und stärkt deine Freundschaft zu dir selbst.

Sei in dieser oft so hektischen und chaotischen Welt dein bester Freund und schenke dir selbst die Freundlichkeit, die du verdient hast. Am Ende des Tages hast du dich selbst immer an deiner Seite – und das ist eine Freundschaft, die es zu pflegen gilt!

