

Dein Umfeld – Wie du dein soziales Leben bewusster gestaltest

Heute bist du eingeladen zu reflektieren, welche Beziehungen dich stärken – und welche dich eher beschweren. Es geht nicht darum, jemanden zu bewerten oder sofort drastische Veränderungen vorzunehmen. Es geht darum, Klarheit zu gewinnen. Bewusstsein ist der erste Schritt.

Manche Beziehungen geben dir vermutlich Kraft und ein Gefühl angenommen zu sein. Vielleicht fühlst du dich hier verstanden, gesehen oder bestärkt. Andere Kontakte verunsichern, erschöpfen vielleicht oder können dich sogar unbewusst in alte Muster ziehen.

Dein Umfeld beeinflusst, wie du dich selbst siehst. Es kann auch deinen Selbstwert beeinflussen und was du dir zutraust. Und es beeinflusst, wie viel Energie du hast, wenn du in diesem Umfeld Zeit verbringst.

Gerade wenn du aus einer Phase mentaler Erschöpfung oder Depression kommst, ist dein Energiesystem sensibler. In dieser Zeit ist es Fürsorge, bewusst zu wählen, wo du deine Zeit und Kraft investierst.

Übung: Wer gibt dir Energie – und wo verlierst du sie?

Menschen, die dich stärken

Wer in deinem Leben gibt dir Kraft, wo fühlst du dich angenommen und bestärkt?

(Du kannst z.B. hier einen oder die 3 wichtigsten Namen aufschreiben)

Menschen, die dich ausbremsen

Wo fühlst du dich eher erschöpft, unsicher, verlierst vielleicht sogar Kraft oder ein positives Gefühl zu dir selbst und dem Leben?

(Du kannst z.B. hier einen oder die 3 wichtigsten Namen aufschreiben)



Wie kannst du dein soziales Umfeld bewusster gestalten?

- Welche kleinen Schritte kannst du setzen, um mehr Zeit mit Menschen zu verbringen, die dich stärken?

- Hast du vielleicht noch bessere Möglichkeiten, Grenzen zu setzen oder weniger Zeit mit den Menschen zu verbringen, die dich erschöpfen? Wenn ja, welche?

Erinnerung

Es geht nicht darum, sofort drastische Veränderungen vorzunehmen. Doch je bewusster du dein Umfeld gestaltest, desto mehr unterstützt es dich auf deinem Weg ein erfülltes und gesundes Leben zu leben.

