

Übungen zum "wohlwollenden Begleiter"

1. Starten Sie in den Tag mit einem liebevollen Satz Ihres wohlwollenden Begleiters.
 - Was könnte er/sie zu Ihnen sagen? Etwas zu Ihrem Aussehen? Zu der Kleidung, die Sie für den Tag gewählt haben? Etwas zu den Aufgaben, die heute vor Ihnen liegen?
 - Schreiben Sie sich den Satz für den Tag auf und nehmen Sie ihn für diesen Tag mit.
 - Werfen Sie hin und wieder einen Blick darauf und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, ihn auf sich wirken zu lassen.
2. Wählen Sie einen Satz Ihres liebevollen Begleiters aus, der Ihnen besonders gut gefällt. Nehmen Sie sich die Zeit, für diesen Satz eine passende Postkarte zu finden und ihn drauf zu schreiben. Stellen Sie diese Karte als sichtbares Zeichen Ihres liebevollen Begleiters in Ihrer Wohnung oder an Ihrem Arbeitsplatz auf.
3. Nehmen Sie sich am Abend ein halbe Stunde Zeit zur Zwiesprache mit Ihrem wohlwollenden Begleiter. Setzen Sie sich hin und lassen Sie ihn einen Brief an Sie schreiben, der folgendermaßen beginnt:
»Meine liebe/r ..., ich habe dich heute den ganzen Tag begleitet und dir wohlwollend zugeschaut ...».
Einige Hinweise, worauf der liebevolle Begleiter geschaut haben könnte: Was Ihnen gelungen ist, was Sie gut gemacht haben, was Ihnen Positives widerfahren ist, was Ihnen Positives entgegengebracht wurde ...
Lesen Sie sich den Brief zum Schluss noch einmal laut vor und spüren Sie Ihrer Stimmung nach.
4. Legen Sie eine kleine Sammlung von diesen Briefen an. In mutlosen Zeiten können Sie sie wieder lesen und daraus Kraft und Zuversicht schöpfen.
5. Wenn Sie schon ein bisschen Übung darin haben, Ihrem liebevollen Begleiter zuzuhören, dann wählen Sie aus den vielen wohlwollenden Sätzen, die Sie von Ihrem liebevollen Begleiter hören, den wichtigsten oder schönsten aus. Schreiben Sie ihn auf eine kleine Karte und stecken Sie sie zu Ihren Kreditkarten oder programmieren Sie den Satz als Begrüßungstext für Ihr Handy. So können Sie immer mal wieder einen Blick darauf werfen.
6. Halten Sie im Laufe eines Tages immer mal wieder inne, ganz kurz, und fragen Sie sich: »Was würde [Name des wohlwollenden Begleiters], jetzt sagen, wenn er mich so sieht, wie ich gerade bin, was ich gerade mache?« Wann immer Sie Gelegenheit dazu haben, schreiben Sie diese Antworten auf. In mutlosen Zeiten können Sie sie lesen und sich von ihnen helfen lassen, Mut zu fassen.
7. Es ist einer dieser Tage, an denen es Ihnen so gar nicht gelingen will, die Stimme Ihres liebevollen Begleiters zu hören und/oder ihr Beachtung zu schenken ... Dann helfen Sie sich, indem Sie wohlwollend auf einen anderen Menschen schauen. Am besten wählen Sie dafür denjenigen von all denen, die Sie heute treffen, den Sie am meisten mögen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und lassen Sie einen liebevollen Blick auf ihm ruhen ... Was fällt Ihnen auf? Was könnten Sie zu ihm sagen? Etwas zu seinem Aussehen? Zu seinen Bewegungen? Etwas zu der Art, wie er mit anderen spricht oder lächelt? Etwas zu der Art, wie er seine Aufgaben erledigt? ... Vielleicht möchten Sie ihm tatsächlich etwas davon sagen? ... Und nun schauen Sie einmal: Könnte etwas, ein kleines Detail von dem, was Ihnen aufgefallen ist, auch für Sie gelten? Oder vielleicht etwas Ähnliches?