

Schatzstrategien

- Sei dir selbst gegenüber ehrlich!
- Übe dich in Wohlwollen! (auch dein Gegenüber hat ein Schattenkind)
- Lobe deinen Nächsten, so wie dich selbst!
- Gut ist gut genug!
- Genieße dein Leben!
- Sei authentisch anstatt lieb Kind!
- Werde konfliktfähig und gestalte deine Beziehungen!
„gesunde Selbstbehauptung“
- Erkenne wann du loslassen musst!
- Übe dich in Empathie! (fühle dich in dein Gegenüber ein Gefühle/Bedürfnis)
- Höre zu!
- Setze gesunde Grenzen!
- Lerne, NEIN zu sagen! (ein ehrliches NEIN ist für die Beziehung besser, als ein zähneknirschendes JA)
- Vertraue dir selbst und deinem Leben!
- Reguliere deine Gefühle und schaue auf deine Bedürfnisse!
- Pflege deine Hobbys und Interessen!

Probiere eine Schatzstrategie den ganzen Tag aus.