

Liebe Leudde,

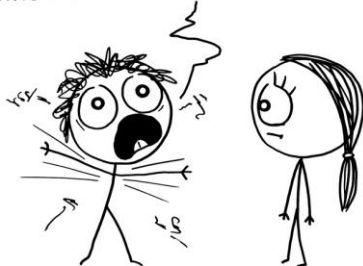
in unserer heutigen Ausgabe veröffentlichen wir eine Kurzgeschichte, in der wir einer erhitzten Debatte kleiner Persönlichkeitsanteile lauschen dürfen, die alle (ganz gewiss) nur das Beste für uns wollen – auch wenn sie dabei manchmal übers Ziel hinausschießen ... Bestimmt erkennt auch ihr euch darin wieder und müsst ordentlich schmunzeln. Wir wünschen euch viel Freude beim Lesen und sagen DANKE an Sophia, dass wir ihren Text veröffentlichen durften!

Pflichten und Pflichten

Das Ding ist ja, sobald etwas den Stempel „Abgabe“ oder „Deadline“ trägt, mischt sich unter das Stempelkissen die grundsätzliche Einstellung „Schaffe ich nicht“. Mache ich dann einen Tag Pause, obwohl es in den nächsten drei Wochen zur Abgabe kommt, fühle ich mich unvollständig. Der Leistungsdruck ruft und drückt. Der innere Kritiker kriegt einen ganz heißen Kopf und läuft nervös hin und her, die Zuversicht fängt leise an zu weinen. Wie konnte ich es wagen, drei Wochen vor Klausurenbeginn einfach eine Pause zu machen? Ich bin sicher, in zehn Jahren, wenn ich vor den Scherben meines Lebens stehe, werde ich mir genau diese Frage stellen. Aber vielleicht sind da ja gar keine Scherben. „Was?!“ ruft da eine Stimme, „ich werde auch nochmal gefragt?“ Es ist die Hoffnung, die aus ihrem Versteck kriecht. „Das ist DER Job für mich!“ Doch der Kritiker macht ihr einen Strich durch die Rechnung: „Hört mal, wir müssen uns fokussieren: Die letzten Jahre sind wir mit diesem Weg IMMER gut gefahren! Ob da die ein oder andere schlaflose Nacht dabei war, das weiß ich jetzt auch nicht mehr, aber darum geht es doch nicht! Fakt ist, dass wir uns erst runtermachen müssen, ehe wir den Hauch einer Chance haben, die Prüfungen zu bestehen!“ „Und was, wenn nicht?“, schaltet sich die Toleranz ein. „Wieso muss man eigentlich immer alles so machen, wie es früher war, nur weil es dann funktioniert hat? Das hat mich früher schon immer genervt, als ich noch bei meinen Eltern gewohnt habe!“ „Was war das?“, donnert es da von oben. „Nichts!“ antwortet die

Toleranz und verzieht sich kleinlaut wieder zurück. „Moment mal“, meldet sich die Selbstfürsorge. „Hört mal zu. Wenn ihr alle in euch hineinhorcht, dann habt ihr alle einen inneren Kritiker, der euch nicht schlafen lässt. Ihr selbst mit eurem Verhalten seid nur ein Symptom dessen, was euch bedrückt! Stellt euch doch mal vor, jeder von euch würde genügend Schlaf bekommen. Ihr würdet euch alle mal wieder den Bauch vollschlagen und morgens früh aufstehen, anstatt bis mittags im Bett rumzuhängen und eine Serie nach der anderen zu schauen!“ Denn die größte Pflicht ist es doch, sich um sich selbst zu sorgen. Nichts als das sollte wichtiger sein. Und wenn euch nach Rumhängen ist, dann tut es doch einfach, aber lasst den Kritiker und den Leistungsdruck weg. Gebt ihnen eine andere Aufgabe, mit der sie sich in der Zeit beschäftigen können, denn das hier ist deine Zeit.

Wir müssen die Tage viel besser nutzen wir müssen jeden Moment intensiv genießen wir müssen alles auskosten und erleben und mitnehmen und pro Minute doppelt so viel Spaß haben und dabei dankbar sein und unsere Träume realisieren und keine Zeit verlieren und aaaahhhh!!!



Quelle: <https://islieb.de/carpe-diem/>

islieb.de

Mit dieser wichtigen Botschaft, die im Moment sicherlich besondere Relevanz hat, wünschen wir euch die Kraft, gut für euch zu sorgen. Und wer weiß, vielleicht ist ja heute ein guter Tag dafür, den inneren Kritiker und den Leistungsdruck mit einem guten Schmöker auf ein gemütliches Sofa zu setzen... ☺

Wir wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

