



Was das neue Jahr uns bringt?!

Du bist bei mir in der Akademie - das heißt, in einem gewissen Punkt geht es dir wie mir: Du hast die Chance gesehen, die dir junge Menschen geben.

Das ist für mich der Kern der Idee vom Kompass. Verstehen, dass die Dinge, mit denen wir kämpfen, die uns Angst machen, die uns verzweifeln lassen, riesiges Wachstum beinhalten.

Jetzt, zum Jahreswechsel, ist immer ein guter Zeitpunkt, die Reise, die du bisher gemacht hast, anzusehen und aus ihr zu lernen. Und weil gerade in der Rückschau, in der wir ja bekanntlich nicht mehr viel ändern können, die Neigung zur Selbstzerfleischung groß ist, schlage ich folgendes vor:

1. Du suchst dir einen schönen Ort, ziehst dir deine Lieblingsklamotten an, machst dir nen leckeren Tee oder was auch immer dir gut tut.
2. Du atmest ein paar Mal tief durch.
3. Du überlegst dir, was dein absoluter Tiefpunkt in der Beziehung zu deinem Kind im letzten Jahr war. Was war der Moment mit dem größten Schmerz?
4. Du atmest nochmal tief durch.

5. Du erinnerst dich an dich selber in diesem Moment. Wie sahst du aus? Wie war dein Gesichtsausdruck? Schau dich genau an.

6. Du nimmst dein früheres Ich fest in den Arm. Gibst ihm*ihr einen Kuss. Trinkst deinen Tee mit ihm*ihr aus.

Nichts von dem, was auf deiner Reise passiert ist, kannst du noch ändern. Aber du kannst sicherstellen, dass es nicht nochmal passiert - indem du dir Liebe gibst. Und nur so. Denn deine Bedürfnisse, die dich zu diesem Verhalten geführt haben, gehen nicht einfach. Sie sind unerfüllt und sie brauchen dich.

Zum Thema Selbstliebe mag ich noch [dieses Video](#) empfehlen, das ebenfalls eine sehr kraftvolle Übung enthält.

Ich wünsche dir ein wundervolles neues Jahr!

Deine Ruth