



Mal an sich denken

Liebe Freunde des Weißen Kreuzes,

"Denk doch mal an dich!" Ein guter Rat, mit dem wir gern erschöpfte und überanstrengte Menschen ermutigen. Besonders wenn sie sich für andere aufopfern oder das zumindest von sich verlangen. Jeder Mensch braucht genügend Zeit zur Erholung und Besinnung. Wer immer im Einsatz sein will, läuft Gefahr, auszubrennen und seine Leistungsfähigkeit vielleicht auf Dauer einzubüßen.

Aber mit dem guten Rat allein ist es oft nicht getan. Verpflichtungen und Zwänge lassen sich nicht einfach abschalten. Eltern, medizinisches Fachpersonal und viele andere haben das nicht zuletzt in der Coronapandemie schmerzlich erlebt. Belastungen haben sich nicht selten allmählich aufgebaut, beginnend mit Entscheidungen, die man unter ganz anderen Bedingungen und vielleicht mit viel Optimismus getroffen hat. Veränderungen erfordern dann nicht selten ein bewusstes und planvolles Vorgehen, wenn sie nachhaltig sein sollen.

Neben den äußeren gibt es auch die inneren Antreiber. An sich gute Maßstäbe und Ziele können tyrannisch werden, wenn sie die eigenen Ressourcen überfordern. Das gilt insbesondere dann, wenn das eigene Selbstwertgefühl davon abhängt, wie weit ich meine Ideale umsetzen kann.

Um Selbstannahme und Selbstfürsorge geht es in unserer neuen Zeitschrift, die in dieser Woche erscheint. Schon jetzt steht sie in unserer [Mediathek](#) zum Download bereit und kann dort auch in der Printversion bestellt werden. Falls Sie die Zeitschrift gern regelmäßig bekommen wollen, können Sie sie auch [abonnieren](#).

Vielen Dank, dass Sie unseren Newsletter lesen, Gottes Segen und herzliche Grüße, Ihr

Martin Leupold, Leiter Weißes Kreuz e. V.

Wenn Sie diese E-Mail (an: {EMAIL}) nicht mehr empfangen möchten,
können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Weisses Kreuz e.V.
Weisses-Kreuz-Str. 3
34292 Ahnatal
Deutschland

+49 5609839930
info@weisses-kreuz.de
[zur Webseite](#)

Spendenkonto:
Weißes Kreuz e. V.; IBAN DE22 5206 0410 0000 00 1937; BIC GENODEF1EK1

Geschäftsführer: Martin Leupold