

3 Tipps für deine Empowerment-Dusche

Fühlst du dich manchmal machtlos und von Ansprüchen anderer erschöpft? Oder belasten dich deine eigenen hohen Erwartungen? Eine kleine, aber feine Empowerment-Dusche kann dir dabei helfen, wieder Kraft und Mut zu finden.

Wenn du frustriert, erschöpft oder mutlos bist – nimm dir Zeit für eine kurze „Dusche“. Die kann z. B. so aussehen:



1. Gönn' dir

Iss dein Lieblingsessen, trinke dein Lieblingsgetränk, gönne dir eine Massage oder eine Gesichtsmaske. Lass es dir gut gehen, das hast du verdient!



2. Schreibe dir eine Done-List

Lege den Fokus auf das, was du heute schon geschafft hast, statt nur auf deine To Dos zu schauen. Das können auch Kleinigkeiten sein, wie das gemachte Bett oder das selbst vorbereitete Pausenbrot. Denn hey: Wenn du die Dinge auf deiner Done-List schon erledigt hast, schaffst du die auf deiner To Do-List locker!



3. Wechsle den Fokus

Schau' dir statt Bilder anderer auch mal deine eigenen Fotos an und erinnere dich an schöne Momente zurück. Anstatt die Bilder und Aktivitäten anderer auf Insta zu beneiden: Mache dir bewusst, welche wunderbaren Dinge du schon erlebt hast.