



### Wie kann ich mit Kränkungen besser umgehen?

Fangen wir an mit der Frage: **warum bin ich überhaupt leicht gekränkt?** Ist es der Blick, den ich auf mich selbst habe, der mich so empfindlich macht? **Bin ich nicht wert, besser behandelt zu werden?** Muss ich das Gesagte so **nah an mich heranlassen?** Hier einige Punkte, über die du nachdenken kannst, wenn du dich angegriffen und gekränkt fühlst:

- **Hinterfragen:** fühle ich mich zurecht angegriffen oder reagiere ich vielleicht zu empfindlich?
- **Drüber schlafen:** wie denke ich am Folgetag darüber? Sind nur die Emotionen hoch gekocht? Falls ich noch genauso verletzt bin, hilft eventuell schon ein klärendes Gespräch.
- **Nicht alles persönlich nehmen:** nicht jeder kann Kritik sachlich und differenziert formulieren. Deshalb nachfragen, wie genau es gemeint war.
- **Gefühle äußern:** offen sagen, dass man sehr verletzt ist. So kann die Situation manchmal schon bereinigt und Missverständnisse aufgeklärt werden.
- **Perspektive wechseln:** wer sagt das und was könnte wirklich dahinterstecken?
- **Verzeihen lernen:** Konflikt ansprechen und aus der Welt räumen, nicht nachtragend sein.
- **Kontakte hinterfragen:** bei wiederholten grundlosen Angriffen einen Schlussstrich ziehen, nicht jeder Freund ist auch einer.
- **Selbstbewusstsein stärken:** hilft generell, um Angriffe und Kränkungen abperlen zu lassen.
- **Innere Mitte finden:** Yoga, Atemübungen, Meditation: mit mehr innerer Ruhe und Entspannung, mehr Achtsamkeit für eigene Bedürfnisse wird Ihr Schutzschild stärker.

Vielleicht helfen dir bereits diese kleinen **Denkanstöße, um mit** echten (oder vermeintlichen) **Angriffen besser umgehen können.** Manchmal reichen sie bereits aus, um etwas mehr Klarheit für sich zu finden. Für **weitergehende Überlegungen, Begleitung bei tieferem Denken, Fühlen und Tun** sowie der **Stärkung Ihres Selbstbewusstseins** bin ich gerne für dich da. Ich freue mich von dir zu hören.