

# **Erste Krise**

**Beitrag von „Meike.“ vom 6. Mai 2003 19:20**

Hello Scary,

Ich kann Schnuppe nur recht geben, in allen Punkten.

Nimm dir die Krise nicht übel - und glaub keinem, der behauptet, er wäre da ganz locker-flockig durchgekommen.

Ich hab auch ...nein, nicht geheult, ist nicht so mein Ding - aber getobt und geflucht und wütend solange im Wald gerannt, bis mir schwarz vor Augen wurde. Meine Lieben angemotzt, meine Bücher durch den Raum geschmissen, Blumentopf hinterher - mach ruhig. Das erleichtert alles.

Wichtiger ist aber, nicht aus den Augen zu verlieren, dass der ganze Mist nur temporär ist. Es GEHT vorbei. Jeden Tag ein Stück.

Und fast noch wichtiger: ganz gleich, wie du dich nach Ubs fühlst - du musst dir zutrauen, selbst ein Urteil über dich zu fällen - und es auch tun, und NICHT nur anderen Leuten überlassen. Das ist ganz schlecht für's Selbstwertgefühl und maßgeblich mit schuld an dem Gefühl des Kontrollverlustes und der Gängelung und Orientierungslosigkeit. Der einzige wirkliche Experte für dich bist du!

Und ganz bestimmt kommen die guten Tage auch bald wieder -  
nicht den Mut verlieren!

Lieber Gruß

Heike



:)<br>