

Mai - Spiel

Lege deinen Beziehungsgarten an!

Habe den Mut, mal genauer hinzuschauen. Traue dich, deinen Garten bewusst zu gestalten. Verlege deinen inneren Gartenzaun weiter nach außen, um ein größeres, erfüllteres Bild von deinem eigenen Garten zu bekommen.

Erkenne alle wichtigen Menschen, mit denen du in Verbindung stehst. Finde für sie spielerisch und intuitiv die passende Pflanzengruppe.



Die fest beieinander stehende Wiese.

Mein Beziehungsgarten



ICH
&
...



Der freundliche Tanz mit dem Wind.



Die oberflächlichen, in sich selbst weit verwurzelten.



Die stacheligen Einzelgänger.

Noch eine Anmerkung:

Eine Studie von Emmy Werner¹ besagt, dass es nur einen Menschen an der Seite braucht, der an uns glaubt und uns den Rücken stärkt, um eine Krise gut durchwandern zu können. Lernen wir, die Beziehungen, die uns wirklich guttun und nähren, immer sensibler wahrzunehmen, werden diese Erfahrungen unseren gesamten weiteren Lebensweg stabilisieren.

¹ Emmy Werner (+2017), war eine US-amerikanische Entwicklungspsychologin. Bekannt durch ihre Studie „The children of Kauai“, gilt sie als Begründerin der Resilienzforschung.