

Schwächen liebevoll akzeptieren

Jeder Mensch hat auch Schwächen und gleichzeitig machen uns diese vorhandenen Schwächen nicht zu schlechten Menschen. Es ist okay, eine Schwäche zu haben. Manchmal schützen uns genau diese Schwächen und helfen uns, die eigenen Grenzen zu wahren. Daher kann es hilfreich sein, mitfühlend mit diesen Schwächen umzugehen. Jede Münze hat zwei Seiten. Eine Schwäche kann gleichzeitig positiv betrachtet werden.

Beispiel: “Mut” gilt als vermeintliche Stärke und die gegenteilige “Feigheit” gilt als Schwäche. Ist Feigheit wirklich immer eine Schwäche? Hilft sie nicht auch dabei, vorsichtig zu sein? Ist Mut wirklich immer eine Stärke? Kann Mut nicht auch dazu führen, dass meine eine Dummheit begeht?

Schwäche	gegenteilige Stärke	positive Umformulierung
Feigheit	Mut	Ich bin vorsichtig.
Einzelgänger	Teamfähig	Ich bin mir selbst genug.

