

2) Støtte – Del – Behov – Tilpasning

2. station er hvor, vi deler og inddrager andre, hører hvordan deres situation er og søger feedback på, at vi er okay i den situation, vi står i. Hvis andre er okay, er jeg okay... Vi støtter og vil det bedste for andre, så vi selv måske kan få den opmærksomhed, vi ønsker og støtte os selv.

2'eren i os alle vil gerne række ud, lytte til andres behov og give vores støtte, hjælp og gode råd med på vejen. Vi vil gerne føle, at vi er vellidt uanset hvad situation, vi står i...

I værste fald: Bliver vi behøvende, indtrængende eller lægger måske for meget vægt på at skulle gøre noget for andre (indirekte for os selv), hvilket ikke lader rum til andre eller giver dem en chance for selv at gøre...

I bedste fald: Giver vi ydmygt slip og lader andre klare ting selv. Vi er klar med det, de har brug for, men primært for at give dem en fornemmelse af selv at kunne. (Fisker vi for dem eller lærer vi dem, hvordan de skal fiske?)

Spørgsmål:

- Hvad kan hjælpe *mig* til at håndtere frustrationer?
- Hvilke begrænsende mønstre *i dig selv* ville du gerne ændre?
- Hvordan har stolthed eller frygt for egoisme stoppet dig i at gøre noget for dig selv?
- Fra hvem skal du have tilladelse til at opfylde dine egne behov i livet?
- Hvordan kan du finde balance mellem det, du ønsker at bidrage med og det, du selv ønsker at få?
- Hvilke gode råd kan du give dig selv (som du evt. har givet til andre)?
- Hvem kan du bede om hjælp?
- Giv tre gode grunde til hvorfor du ikke skulle begynde at se på dine egne behov for omsorg.

Forslag:

- Notér tre af dine egne behov hver dag
- Sørg *selv* for at opfylde de behov, du har noteret
- Vær i samme grad dét for dig selv, som du er for andre
- Sæt dig for, at du skal bruge 2 timer for dig selv om ugen, hvor du gør præcis, hvad du har brug for

Balancen mellem at være der for andre **og** at drage omsorg for dig selv. Forbindelse til andre >< forbindelse til dig selv.