

Du merkst, du wirst langsam unzufrieden?

Erste Hilfe:

Abwärts gerichtete Vergleiche

Vergleiche dich mit Menschen, denen es schlechter geht

Vergleiche dich mit Situationen, in denen es dir schlechter ging

Davon gibt es viele Variationen:

du kannst z.B. ein entsprechendes Buch* lesen oder eine lange Liste machen mit aktuell schlechteren Orten (Idlib, Lesbos etc.)

*z.B. Ingrid Betancourt Sechs Jahre in der Gewalt der Guerilla