

November – Wieder da. Ich auch.

Der November überrascht uns nicht. Wir wissen längst, dass er kommt – mit seiner Dunkelheit, der Müdigkeit und dieser ganz eigenen Schwere.

Und trotzdem trifft er uns jedes Jahr aufs Neue. Das ist keine Schwäche, das ist menschlich. Manchmal ist das Schwerste nicht das Dunkel selbst, sondern zu akzeptieren, dass es wieder da ist – und wir trotzdem irgendwie weitermachen wollen. Vielleicht ist das schon Mut genug.

Schreib dir heute selbst einen kleinen Brief. Nicht mit Tipps, sondern mit Verständnis.

Etwa so:

„Ja, das wird wieder eine anstrengende Zeit. Ich weiß. Aber diesmal bin ich freundlich zu mir.“ Manchmal ist genau das der Anfang von Akzeptanz.



November

So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

1.11. Allerheiligen* | 18.11. Buß- und Bettag*

*Nicht in allen Bundesländern

Tierisch bei mir Kalender von doreen-wilke.de & detailglanz.de