



Keiner liebt mich! Oder?

Wieder so ein Ratgeber*, der auf 140 Seiten 100-mal Gehörtes ausbreitet. Aber diese Liebe-dich-selbst-Tipps sind ganz süß

1 DAS SCHWEINCHEN-REZEPT

Kaufen Sie sich ein Sparschwein und werfen Sie für jeden negativen Gedanken, jede abfällige Äußerung über sich selbst einen oder zwei Euro hinein. Destruktive Grübeleien kosten fünf Euro, bei jeder Vernachlässigung des Wohlbefindens (z. B. zu wenig Schlaf) oder bei Selbstsabotage sind zehn Euro fällig. Alle paar Wochen das Schwein schlachten und sich etwas Schönes gönnen.

2 DAS OSCAR-REZEPT Schreiben Sie eine Laudatio auf sich selbst – listen Sie all Ihre Erfolge auf und sämtliche Schwierigkeiten, die Sie gemeistert haben, loben Sie Ihre Fähigkeiten und

Talente. Dann ziehen Sie sich ein grandioses Kleid an und verleihen sich selbst mit Ihrer eindrucksvollen Rede einen Oscar. Freuen Sie sich über das Lob – und gönnen Sie sich Blumen, Champagner und Canapés.

3 DAS PAKET-REZEPT Wer loslässt, hat die Hände frei. Also: Wenn Sie ständig Altlasten mit sich rumschleppen, können Sie keine Pakete aufreißen, in denen Aufregendes drinsteckt. Altes abschütteln!



*Barbara Forster, „Rezepte für Keiner-liebt-mich-Tage“ (Kösel, 14,95 Euro)