Depression

Heute Morgen wurde ich wach, mit dem bescheidenen Gefühl von IGITT.

Ich stand auf, igitt. Ich geh ins Bad, igitt. Schnappe mir den geliebten Hund,igitt.Komme wieder, trinke den sonst heißgeliebten Morgenkaffee, igitt. Gehe zur Arbeit igitt.Gehe mit dem igitt Gefühl nach Hause.

Aber halt was ist das?

Zwei kleine Katzenkinder stehen an einem Mauseloch und finden es ganz toll nach einem Mäuschen zu schnappen. Das Mäuschen hat aber erkannte, dass diese kleinen Katzenkinder ihm nicht gefährlich werden können und spielt das Spiel mit. Die Nase des Mäuschens zeigt sich immer wieder in naseweiser Art und verschwindet ganz schnell, wenn die Katzenkinder es fangen wollen. Eine halbe Stunde schaue ich mir das lustige Spiel der Drei an.

Auf einmal war IGITT nicht mehr vorhanden.

Meine Laune steht wieder auf 100 % und ich gehe mit sonnigem Gemüt und guter Laune nach Hause.

Also Fazit dieser Geschichte:

Lasse dich nicht von deiner schlechten Stimmung herunter ziehen, sondern suche nach guten Momenten und Möglichkeiten um sie zu verscheuchen.

© Dorothee Hellmuth

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)