



Dein Ja zu Dir

Heute geht es darum, ein bewusstes Ja zu Dir selbst zu entdecken. Ein klares Ja nach innen schafft die Grundlage für ein natürliches, kraftvolles Nein nach außen. Bevor Du Grenzen setzt, darfst Du erkennen, wo Deine Zeit und Energie im Alltag leise verloren gehen.



Zeiträuber entdecken

Nimm Dir in den kommenden Tagen immer wieder ein paar Minuten, um Deine Zeit bewusst zu beobachten.

Halte fest, was Dich im Außen von Dir wegzieht – Termine, Verpflichtungen, Menschen oder Aufgaben, die Dich mehr kosten, als sie Dir geben. Schreibe alles auf, ohne zu bewerten.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Notiere anschließend auch die inneren, oft unsichtbaren Zeiträuber: Wann lenkst Du Dich selbst ab, obwohl Du Zeit für Dich hättest? Wann greifst Du automatisch zum Handy, obwohl Du eigentlich Ruhe, Natur oder Bewegung brauchst? Wann erlaubst Du Dir keine Freude, weil im Außen „zu viel“ los ist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Was fällt Dir auf, wenn Du die beiden Listen betrachtest?
Gibt es Muster, die sich wiederholen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche kleinen Schritte könntest Du gehen,
um Dir selbst öfter ein bewusstes Ja zu schenken?

.....

.....

.....

.....