

ÜBUNG 02 | FREUNDLICHER MIT DIR SPRECHEN

Ein Satz, den Du Dir glaubst

ETWA 4-5 MINUTEN

Entwickle Worte, die zu Deiner Situation passen und sich für Dich ehrlich und freundlich anfühlen.

- 1 Höre Deinem inneren Kommentar zu.** Welcher strenge Gedanke taucht heute auf? Notiere ihn so kurz, wie Du ihn wahrnimmst.
- 2 Ergänze einen fairen Blick.** Was ist ebenfalls wahr? Denke an einen konkreten Schritt, eine Bemühung oder eine Grenze, die Du heute berücksichtigt hast.
- 3 Formuliere Deinen stärkenden Satz.** Nutze Wörter, die für Dich stimmig sind. Satzanfänge wie „Ich kann ...“, „Ich lerne ...“ oder „Für heute ...“ können Dir helfen.

SO KANN ES KLINGEN**Strenger Gedanke:** „Ich habe heute zu wenig geschafft.“**Fairer Blick:** „Ich habe zwei wichtige Gespräche geführt.“**Mein Satz:** „Ich habe heute etwas bewegt. Den nächsten Schritt gehe ich morgen.“**So spreche ich gerade mit mir:****Das ist ebenfalls wahr - mein fairer Blick:****Diese stärkenden Worte passen heute zu mir:**

Sprich Deinen Satz einmal langsam aus. Verändere ein Wort, wenn es sich noch fremd anfühlt. Auch ein kleiner, glaubwürdiger Satz darf Dich begleiten.