

## Übung Sich selber treu werden



Geh den folgenden Hinweisen nach und überprüfe, wann es dir gut gelingt, dir selber treu zu sein und dich zu respektieren, und in welchen Situationen es für dich schwierig ist:

- Das, was du fühlst und brauchst in Übereinstimmung zu bringen zu dem, was du sagst und tust.
- Deine Entscheidungen aufgrund dessen, was dir wirklich wichtig ist zu fällen, und dabei auf Deine Intuition, die wissenschaftliche Forschung und das grössere Ganze Bezug zu nehmen.
- Jeden Tag etwas machen, das Deine tiefsten Bedürfnisse, Wünsche und Werte widerspiegelt.
- Dich nicht manipulieren lassen.
- Es aufgeben, perfekt zu sein, und damit dein Selbstbild und dein Verhalten in Richtung unvollständig perfekt zu sein, zu gestalten.
- Deine Grenzen zeigen und diese respektieren. (Im Gegensatz zu Grenzen zu setzen und die Überschreitung durch Wut, Gekränkt sein, etc. zu bestrafen.)
- Achtsam auf Situationen und Menschen sein, die dir Energie fressen.
- Deiner Angst liebende Güte und Mitgefühl anbieten.

Wähle einen Satz aus, den du mit einem Mensch Deines Vertrauens besprechen kannst, weil er Dich am meisten beschäftigt.

Besprecht gemeinsam:

- In welcher Art und Weise begleitet und beschäftigt Dich dieser Satz?
- Wähle eine typische Situation aus und beschreibe die Gedanken und Gefühle, die in dieser Situation bei dir auftauchen.
- Auf welche Art und Weise würdest du reagieren?

Dann die Rollen tauschen und die Erfahrung reflektieren.

