

Energie-Räuber

Negative Gedanken und Gefühle sind Energie-Räuber. Diese Übung soll Dir Deine Energie-Räuber bewusst machen und Dir helfen, sie abzustellen.

Was stresste mich in den letzten 3 Monaten? Was gefällt mir nicht? Was nervt mich? Was habe ich für Probleme? Wovor habe ich Angst?

1. Bitte aufschreiben

2. Wie sieht der Ideal-Zustand für die obigen Bereiche aus?

3. Warum habe ich diese Dinge bisher nicht verändert?

4. Wie lange will ich noch damit warten?

5. Was würden sich für Vorteile ergeben, wenn ich diese Dinge ändern würde?

6. Was tue ich jetzt?

7. Was fehlt mir, wer könnte mir dabei helfen (Zauberworte: Bitte, hilf mir...)
