

Vorbereitungen für dein Leben im Einklang

Deine Eigenschaften und Fähigkeiten ausbauen und stärken

In Kapitel 4 hast du erfahren, welche geistigen Vorbereitungen für ein Leben im Einklang wichtig sind und wie du diese Eigenschaften & Fähigkeiten stärken kannst.

Folgende Eigenschaften sind das:

- **Nimm dich wichtig**
- **Eigenverantwortung**
- **Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen**
- **Selbstannahme & Selbstliebe**
- **Mut**
- **Achtsamkeit**
- **Flexibilität**
- **Vertrauen**
- **Lockerheit**

Suche nun im ersten Schritt für dich die Eigenschaft / Fähigkeit heraus, die du an dir gerne stärken und ausbauen möchtest, weil du dich in ihr z. B. noch sehr unsicher fühlst.

Im zweiten Schritt definierst du eine konkrete Übung, die du zur Stärkung der Eigenschaft / Fähigkeit machen möchtest (siehe auch Beispiele im Buch oder definiere eigene Übungen). Am Ende legst du fest, wie die Umsetzung konkret aussieht.

Beispiele:

Du möchtest: Dein Selbstvertrauen stärken

- Mit Hilfe dieser Übung: Mit der Affirmation „ich bin wertvoll.“
- In der Dauer/ Frequenz: 21 Tage lang jeden Morgen
- Auf diese Weise: „Ich bin wertvoll“ lächelnd in mein Spiegelbild sagen.

Du möchtest: Mutiger werden und mehr zu dir selbst stehen

- Mit Hilfe dieser Übung: Nein sagen, wenn du nein meinst
- In der Dauer/ Frequenz: In den nächsten zwei Wochen
- Auf diese Weise: in Situationen, in denen du erkennst, dass du ja sagen willst, nein sagen.

Auf der nächsten Seite kannst du deinen Umsetzungsplan festlegen.

Tipps für die erfolgreiche Umsetzung:

1. **Überlege dir, wie du dich täglich an diese Aufgabe/n erinnern kannst.** Mit einem Post it, mit einem Wecker, mit einem Sticker oder Symbol, das du irgendwo platzierst? Vielleicht möchtest du auch ein Tagebuch führen und deine Erfahrungen darin notieren?
2. **Überlege dir eine Belohnung,** die du dir gönnst, nach dem du diese Herausforderung (die Dauer) gemeistert hast. Das kann motivieren und beim Dranbleiben unterstützen.
3. **Hab Spaß dabei!** Erfreue dich an deiner Entwicklung und am Ende auf deine Belohnung :)
4. Nimm dir eine neue Herausforderung vor.

Vorbereitungen für dein Leben im Einklang

Ich möchte:

Mithilfe dieser Übung:

In der Dauer / Frequenz:

Auf diese Weise:

Meine Belohnung:

Ich möchte:

Mithilfe dieser Übung:

In der Dauer / Frequenz:

Auf diese Weise:

Meine Belohnung: