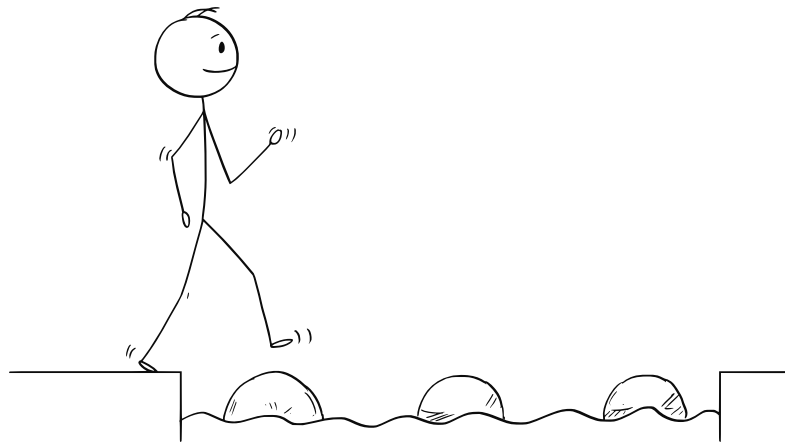


Reflexionsfragen

ERSTE SCHRITTE AUS DER FAWNINGFALLE



Was wäre ein kleiner Schritt, mich in einer konkreten Situation ein bisschen echter oder klarer zu zeigen?

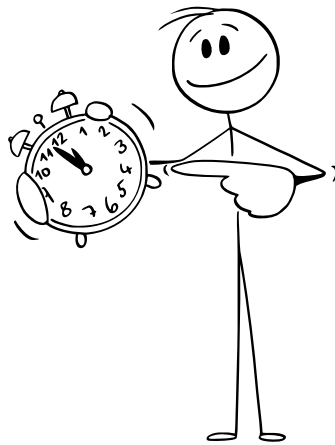
Wie würde ich reagieren, wenn ich wüsste: „Ich bin sicher – auch wenn jemand mich enttäuscht, kritisiert oder verlässt?

Wo in meinem Leben ist ein Mensch, Wesen oder Ort, bei dem ich ganz ich selbst sein darf – und wie fühlt sich das an?



Kleine Übung

DER 10 SEKUNDEN CHECK-IN



Wenn du spürst, dass Du gerade aus Automatismus „Ja“ sagst, frag Dich:

- 1) Was brauche ich jetzt gerade?
- 2) Mache ich das aus Angst oder aus Wahlfreiheit?
- 3) Was würde ich sagen, wenn ich mich sicher fühlen würde?

