

Karte 4.3: Ein Protokoll zum liebevollen Begleiter

Bei dieser Übung geht es um das Aufschreiben freundlicher Sätze, die Du Dir selbst sagen kannst. Das sollen keine völlig übertriebenen Aussagen sein, aber eindeutig wohlwollende Botschaften. Führe das Protokoll eine Woche lang. Welche Veränderungen bemerkst Du?

| Was kann ich mir morgens Freundliches sagen? (Etwa: „Ich gebe heute mein Bestes, mache aber auch Pausen.“) | Wie kann ich den Satz den Tag über präsent halten? | Was kann ich mir abends Freundliches sagen? (Etwa: „Ich bin zufrieden mit ... und dankbar für ...“) | Was spüre ich, wenn ich dies abends sage (oder denke)? |
|--|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

