

Ein neues Mindset

Positive Affirmationen

Negative Stimmen verstummen lassen

Bonuskapitel

Zehn unterstützende Sätze

Sie entdecken hier zehn wertschätzende Aussagen, die Ihnen helfen sollen, Ihren Perfektionismus und die hinderlichen inneren Anteile in Schach zu halten.

Es ist wichtig, sich selbst anzunehmen. Keiner von uns möchte morgens beim Blick in den Spiegel einen Würgereiz bekommen. Begegnen Sie sich selbst mit Mitgefühl – oder versuchen Sie es zumindest mit einem Waffenstillstand mit sich selbst. Die positiven Affirmationen in diesem Kapitel können Ihnen dabei helfen:

- ✓ Lesen Sie die folgenden Sätze einen nach dem anderen durch, auch die Erläuterungen unter dem jeweiligen Satz. Lassen Sie diese wirken wie eine Meditation.
- ✓ Schließen Sie nach jeder Aussage die Augen und wiederholen den Satz noch ein paar Mal.
- ✓ Spüren Sie in sich hinein, wie sich die jeweilige positive Bestätigung anfühlt. Entspannt sich Ihre Atmung? Breitet sich ein warmes Gefühl in Ihrer Brust aus? Richtet sich Ihr Körper auf? Fühlen Sie sich wohl, zufrieden und geliebt?
- ✓ Haben Sie damit Ihren persönlich hilfreichen Satz gefunden? Dann lassen Sie sich nicht aufhalten, seien Sie Ihr eigener Cheerleader!

Je öfter, konsequenter und lebhafter Sie sich positive Affirmationen verinnerlichen, desto schneller und nachdrücklicher werden diese verankert.



Wenn es Ihnen guttut, sprechen Sie die Anmerkungen zu dem Satz, den Sie herausgesucht haben, auf Ihr Smartphone. Vielleicht gibt es auch eine nahestehende Person, der Sie vertrauen und die es gut mit Ihnen meint. Bitten Sie diese, Ihnen ihre Stimme zu leihen. Hören Sie sich das Ganze beim Einschlafen an und nehmen Sie die gute Affirmation mit in die Nacht. Lassen Sie Ihr Unterbewusstsein arbeiten.



Im folgenden Text tauchen negative Formulierungen auf. Normalerweise arbeiten wir mit bewusst positiv formulierten Sätzen, um die Assoziationen in die richtige Richtung zu lenken. Um Widerständen vorzubeugen und möglichst alle Leser abzuholen, haben wir uns hier für einen Kompromiss entschieden.

»Jeder Mensch macht Fehler. Das ist normal. Daran kann ich wachsen. Ich sehe und nutze den Fehler als Chance.«

Sie haben einen Fehler gemacht. Ist wirklich etwas Schlimmes passiert? Wird eine Katastrophe eintreten? Sind Lebewesen zu Schaden gekommen? War es wirklich ein Fehler? Oder ein Missgeschick, ein Lapsus, eine Tollpatschigkeit? Relativieren Sie Ihren Fehler. Ordnen Sie ihn realistisch ein. Wird jemand in fünf Tagen, fünf Monaten, fünf Jahren noch einmal danach fragen? Ist die befürchtete Katastrophe tatsächlich eingetreten? Oder ärgern Sie sich in Wirklichkeit nur über sich selbst?

Distanz zu den Dingen zu finden, kann oft helfen, einen gnädigen und realistischeren Blick zu entwickeln. Natürlich sind Sie heute und im Nachhinein schlauer, zum damaligen Zeitpunkt haben Sie aber nach bestem Wissen, Gewissen und vorhandenem Informationsstand gehandelt.

- ✓ Ist der von Ihnen begangene Fehler wirklich nicht zu entschuldigen? Haben Sie massive (moralische) Schuld auf sich geladen? Ist gar nichts mehr gutzumachen? Steckte Absicht hinter Ihrem Fehler?
- ✓ Ist Absolution bei Ihrem Fehler tatsächlich nötig? Wer oder was kann Ihnen diese geben? Am besten Sie selbst.
- ✓ Haben Sie den Fehler ohne Absicht begangen? Dann entschuldigen Sie sich bei sich selbst.
- ✓ Ist der Fehler wirklich so dramatisch? Üben Sie einen liebevollen und verzeihenden Umgang mit sich selbst. Seien Sie gnädig mit sich. Behandeln Sie sich liebevoll und gütig. Haben Sie Selbstmitgefühl.

- ✓ Ist dieser Fehler anderen schon passiert? Was haben Sie in dieser Situation über den anderen gedacht? Würden Sie sie oder ihn auch so unnachgiebig verurteilen? Wenn nein, warum nicht? Weil Fehler menschlich sind? Warum dann nicht bei Ihnen? Sie dürfen genauso nachsichtig behandelt werden, wie Sie andere behandeln würden. Ihr Fehler ist nicht schwerwiegender als der ihrer Mitmenschen.

Ohne Fehler, in seinem Fall eine vergessene Bakterienkultur, hätte Alexander Fleming 1928 das Penicillin nicht entdeckt. Sein Fehler revolutionierte die Medizin und rettete unzählige Menschenleben. Sie sind nicht Fleming? Das Penicillin ist schon entdeckt? Stimmt. Aber man kann nie wissen ... Seien Sie offen für Unerwartetes, lernen Sie aus Fehlern und Missgeschicken. Falls bei einem Ihrer Fehler der Nobelpreis herauspringt und unser Buch Sie dahin gehend geocacht hat, würden wir uns über eine kleine Erwähnung in der Dankesrede sehr freuen.



Relativieren Sie Ihren Fehler, ordnen Sie ihn realistisch ein. Verzeihen Sie sich selbst, gehen Sie gnädig mit sich um. Aus der Distanz wird vieles weniger schlimm. Auch der Vergleich, wie Sie einen Freund in dieser Situation behandeln würden, kann helfen, sich mit mehr Nachsicht und Mitgefühl zu behandeln.

»Gut ist gut genug!«

Ein Sprichwort sagt, dass ein gutes Pferd nur so hoch springt, wie es muss. Warum sollten Sie sich mehr anstrengen als ein Pferd? Warum unnötig Energie verschwenden, die Sie vielleicht später noch brauchen werden? Warum mehr machen als notwendig? Nicht nur im Pferdesport wird es geschätzt, wenn effizient »gesprungen« und keine Energie verschwendet wird.

Wo können Sie Abstriche machen, um Ihr Ziel zu erreichen, ohne sich völlig zu verausgaben? Nutzen Sie Ihre Ressourcen klug. Oft reicht es, ein Ziel »einfach nur« zu erreichen und nicht den Goldstandard anzulegen. Steigen Sie aus dem Hamsterrad aus. Das ständige Lechzen nach perfektionistischen Zielen kostet mehr Energie, als Sie zurückbekommen. Sie zahlen in der Regel immer drauf. Ist es das wert?

Perfektionismus ist nicht nur für Sie anstrengend. Auch für Ihre Umwelt kann er ätzend werden. Wie aufreibend perfektionistische Eltern sein können, finden Sie in Teil III. Wie sollen Ihre Kinder diese Fußstapfen je erreichen? Oder die Kollegen, Freunde oder Partner? Wie fühlt es sich für Ihre Mitmenschen an, Ihnen ständig und in allem nachzustehen? Das Vorleben von Perfektionismus oder das Anlegen perfektionistischer Standards an andere kann sehr stressig für alle

Beteiligten werden. Bei einem solchen Vorbild wartet auf beiden Seiten Frustration. Sie haben Erwartungen, die andere nicht erfüllen wollen oder können. Die anderen erleben Frustration, Abneigung oder psychischen Druck, weil sie den perfektionistischen Ansprüchen nicht genügen können; sie bekommen einen Spiegel vorgehalten, in den sie nicht sehen möchten. Dies führt zu sozialen Verwerfungen und emotionaler Distanz im zwischenmenschlichen Bereich. Dies ist besonders bitter, wenn es Eltern und Kinder voneinander distanziert. Nehmen Sie sich selbst und allen anderen Stress. Sehen und schätzen Sie den Einzelnen und das, was er tut, nicht nur die Goldmedaille.



Nicht perfekt zu sein, sondern »einfach« gut, schont Ihre Ressourcen und ist effizient und effektiv. Nicht perfektionistisch zu sein, beseitigt zwischenmenschliche Gräben und fördert die sozialen Beziehungen zu nahestehenden Personen.

»Ich kenne und mag meine Stärken und bin versöhnt mit meinen Schwächen.«

Sie malen heute noch über den Rand? Sie kennen die Hauptstadt von Nauru nicht (oder haben jemals von Nauru gehört ...)? Musikalische Versuche Ihrerseits enden in Polizeieinsätzen? Sie wissen nicht, wie man selbstständig eine Steuererklärung macht?

Wie viele Menschen wissen oder können das auch nicht? Wie überlebensnotwendig ist das in Ihrem Leben? Und falls es wichtig für Sie ist, wie zum Beispiel die Steuer, dürfen Sie keine Fachstelle um Hilfe bitten? Einer unserer Lehrer sagte immer: »Du musst nicht alles wissen, du musst nur wissen, wo es steht.« Und genauso, wie man nicht alles wissen kann, kann man auch nicht alles können. Man muss auch nicht alles gut können.

Es gibt einen Haufen Menschen, die ihr Geld damit verdienen, anderen Leuten dabei zu helfen, das zu tun, was diese selbst nicht können. Und das ist völlig in Ordnung. Nicht jeder muss in der Lage sein, den Starkstrom im eigenen Haus zu verlegen, nicht jeder muss seine Kleidung selbst klöppeln können ...

Anstatt alles gut können zu wollen, besinnen Sie sich auf Ihre Stärken:

- ✓ Was können Sie tatsächlich gut?
- ✓ In welchem Bereich haben Sie eine Begabung?

- ✓ Was macht Ihnen Freude?
- ✓ Wie stolz sind Sie, dass Sie das können?

Sehen Sie das Leben wie eine Bühne. Alles ist darauf vertreten. Der Misthaufen ebenso wie die Blumenwiese. Ihre Schwächen und ihre Stärken (siehe Kapitel 15). Was wollen Sie ausleuchten? Lenken Sie den Blick auf die Blumenwiese. Hier duftet es, Gedanken und Gefühle sind positiv parfümiert. Da geht es Ihnen gleich viel besser, oder? Natürlich wissen Sie, dass der Misthaufen noch da ist. Aber um den geht es jetzt nicht.



Nutzen Sie, dass Sie Ihre Energie fokussieren und lenken können. Wenn Ihre Aufmerksamkeit auf dem Positiven liegt, wird auch die entsprechende gedankliche Schublade aufgezo- gen: positive Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen.

Konzentrieren Sie sich nicht auf Ihre Schwächen. Steven Spielberg hat Legasthenie. Das hat ihn nicht davon abgehalten, beeindruckende Filme zu schaffen. Er hat sich von seinen Schwächen nicht daran hindern lassen, seine Stärken voll auszuleben. Akzeptieren auch Sie Ihre Schwächen und nehmen Sie sie an: Sie müssen, wenn Sie nicht wollen, sich nicht mit ihnen beschäftigen. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Stärken und nutzen Sie die gewonnene Zeit und Energie dafür, Ihre Blümchen zum Blühen zu bringen.

»Perfektion ist Illusion!«

Wer oder was ist auf dieser Welt perfekt? In allen Bereichen? Es gibt immer jemanden, der reicher, talentierter, schöner, größer ist und beim Trampolinspringen den Salto schafft, ohne sich das Knie in die Nase zu rammen.

In den sozialen Medien ist heutzutage kaum noch etwas echt. Sie bekommen ständig Illusionen vorgegaukelt. Alle Menschen sind an den schönsten Orten der Welt, das Essen ist kreativ bunt angerichtet und unglaublich schmackhaft, keiner hat irgendwelche Probleme bei der Erfüllung von Aufgaben, alle stehen morgens perfekt gestylt auf. Kaum etwas davon ist echt. Zum einen werden Unmengen von Filtern benutzt. Zum anderen werden Augenblicke herausgepickt und hochstilisiert, sodass es wirkt, das ganze Leben wäre eine Aneinanderreihung von perfekten, strahlenden Glücksmomenten. Jeder Tag, jedes Essen, jedes Make-up ist immer und überall perfekt? Wie realistisch ist das? Richtig, gar nicht. All das sind Inszenierungen. Illusionen, die andere Menschen der Welt vorgaukeln möchten.

Wie sollen Sie das schaffen, ohne Filter, ohne Kosmetiker, ohne Marketingteam? Und wenn Sie irgendwann mal abgelöst werden durch die nächste Generation, die wieder jünger und schöner ist, sind Sie dann überhaupt nichts mehr wert?

Keiner möchte sich in der Öffentlichkeit blamieren, sich mit Spinat zwischen den Zähnen präsentieren oder wie er über eine Stufe stolpert. Aber genau das ist die Realität. Realität ist auch, dass wir uns an die Pannen von Hochzeiten, Familienfeiern und so weiter gerne und lachend zurückerinnern, da diese das Salz in der Suppe sind. Perfektion ist Illusion, die sehr viel Arbeit und Kraft verlangt. Stecken Sie diese lieber in sinnvolle, positive Aktivitäten, als eine Scheinwelt zu erschaffen, die nur Lug und Trug ist. Und seien Sie ehrlich: Es wäre auch ziemlich langweilig, wenn alles perfekt wäre.



Seien Sie echt und authentisch, nicht verblendet in der kräftezehrenden Illusion gefangen.

»Ich bin liebenswert! Genau so, wie ich bin.«

Was sind Ihre liebenswerten Anteile? Was schätzen Freunde? Familie? Kinder? Kollegen? Was sieht gut an Ihnen aus, welches ist Ihre Schokoladenseite? Was haben Sie im Leben erreicht? Worauf sind Sie stolz?



Sehen Sie liebevoll auf all diese guten und schönen Anteile. Sagen Sie: »Ich mag mich und ich bin ein guter Mensch!«

Sie sind liebenswert, ohne sich ändern zu müssen. In jedem Moment Ihres Lebens tragen Sie die Einzigartigkeit in sich, die Sie zu dem macht, was Sie sind. Ihre Persönlichkeit, Ihre Gedanken und Gefühle – all das gehört zu Ihnen und macht Sie zu einem wertvollen Menschen. Sie müssen nicht perfekt sein, um geliebt zu werden. Schauen Sie liebevoll auf Ihre Eigenheiten und die Facetten Ihrer Persönlichkeit. Sie sind genug, so wie Sie sind, und Sie verdienen es, geliebt zu werden – von sich selbst und von anderen. Geben Sie sich die Erlaubnis, sich in Ihrer eigenen Haut wohlfühlen und die Liebe, die Sie geben, auch zu empfangen. Jeden Tag erinnern Sie sich daran, dass Sie wertvoll sind, unabhängig von äußeren Meinungen oder Vergleichen. Sie sind ein einzigartiges Wesen mit einer eigenen Geschichte, und das allein macht Sie liebenswert. Wählen Sie, sich selbst zu akzeptieren und zu schätzen, denn Sie sind es wert, geliebt zu werden. Sie sind großartig, genau so!



Sie sind liebenswert. Sie müssen sich Liebe und Wert nicht »erkau-
fen«. Ihr Dasein reicht als Berechtigung dafür.

»Ich kann Entscheidungen treffen!«

Entscheidungen sollten getroffen werden. Sich nicht zu entscheiden, birgt meist größere Fehler, als sich falsch zu entscheiden. In der Regel bereuen wir nur das, was wir nicht getan haben, weniger das, was wir getan haben.

✓ **Wenn Sie keine Entscheidung treffen, geht es nicht voran.**

Es kann sich nichts entwickeln. Wie schon Herbert Grönemeyer sang:
»Stillstand ist der Tod, geh voran, bleibt alles anders«.

✓ **Wenn Sie sich nicht entscheiden, stecken Sie in einer Grübelschleife fest.**

Sie pendeln zwischen Alternativen hin und her und kommen nicht weiter. Sie bleiben kleben und das Leben zieht an Ihnen vorbei. Im Fall der Nichtentscheidung ist Ihr Arbeitsgedächtnis ständig mit dem Abwägen der Vor- und Nachteile beschäftigt, was wiederum dazu führt, dass sie grübeln (und das kann ewig so gehen), ohne zu einem zufriedenstellenden Ergebnis zu kommen. Dieser Vorgang verbraucht sehr viel Energie und macht unzufrieden, wenn nicht sogar hoffnungslos und traurig. Treffen sie eine Entscheidung und beenden das sinnlose und kräftezehrende »Über-«denken.

✓ **Wenn Sie sich nicht entscheiden, verlieren Sie die Kontrolle, entscheiden andere für Sie.**

Wenn Sie nicht entscheiden, werden es irgendwann andere für Sie tun. Ob dies dann in Ihrem Interesse ist, bleibt fraglich. Möchten Sie, dass andere Ihre Entscheidungen treffen? Das klingt bequem, aber Sie werden immer abhängig, nie selbstständig sein. Seien Sie mutig! Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und versuchen Sie, diese wenigstens als Wunsch zu formulieren. Viele Entscheidungen werden Sie richtig treffen! Das werden Sie aber erst herausfinden, wenn Sie eine Entscheidung getroffen haben. Wenn Sie keine Entscheidung treffen, werden Sie wahrscheinlich ewig grübeln, was gewesen wäre.

Ertragen Sie die Ungewissheit. Hinterher ist man immer schlauer, oder wie eine liebe Freundin sagt: »Rückwärts ist man klüger.« Dafür müssen Sie aber einen Schritt gehen. Wenn Sie unsicher bei Entscheidungen sind, dürfen Sie ruhig fragen. Aber wie

viele Menschen und wie oft? Setzen Sie sich selbst einen Schlusspunkt, an den Sie sich halten. Irgendwann ist auch mal gut.

Es wird falsche Entscheidungen geben. Aber sind diese dann von solch unfassbarer Tragweite? Ist es eine Pizza, die nicht geschmeckt hat? Oder kann man die Entscheidung revidieren, zum Beispiel das Studienfach noch einmal wechseln? Oder muss man damit leben? Wie viele Entscheidungen werden falsch, gravierend und nicht wieder gutzumachen sein?

Und zu guter Letzt ein motivierender, liebenswerter Tritt in den Allerwertesten: »Entweder wird es geil oder eine Erfahrung!« Sehr weise.



Treffen Sie Entscheidungen. Dies birgt Entwicklung und Potenzial. Wenn Sie sich nicht entscheiden, können andere die Kontrolle übernehmen und Sie müssen mit dem Ergebnis leben. Meist werden Sie richtig entscheiden. Falsche Entscheidungen kann man oft korrigieren. Lernen werden Sie immer!

»Ich darf nett zu mir sein!«

Es ist viel schöner, wenn Sie ein Lob oder Kompliment bekommen als Kritik. Wir alle möchten gute Gefühle haben. Tun Sie aktiv etwas dafür. Wie gehen Sie mit anderen um? Wäre es nicht sinnvoll, sich auch selbst mit Mitgefühl zu begegnen? Fragen Sie sich, warum Sie andere Menschen mit Liebe und Respekt behandeln, aber sich selbst nicht. Wenn sie EIN gutes Argument für zweierlei Maß nennen können, okay, dann dürfen Sie sich weiter strenger als andere behandeln. Eins, das vor Gericht Bestand hätte? »Ist halt so« gilt nicht. Und? Nichts gefunden, oder? Dann gibt es auch keine Ausrede mehr!

Es gilt kein »Nein« und kein »Aber«. Nur positive Formulierungen sind erlaubt. Bei »Mein Gesicht ist ja nicht ganz so hässlich« haben Sie den abwertenden rosa Elefanten direkt im Wohnzimmer stehen. Fangen Sie doch an mit »Ich mag meine gerade Nase!« Oder mit »Ich bin ein guter Mensch, weil ich an der Kasse jemanden vorgelassen habe.« Auch das ist schon wirksam. Je öfter Sie sich wohlwollend und mitfühlend behandeln, desto besser wird dies in Ihnen verankert. Und desto mehr neue liebenswerte Dinge fallen Ihnen an sich auf.

Welchen liebevollen Satz könnten Sie sich jetzt sagen?



Wertschätzender Umgang mit sich selbst fördert den Selbstwert. Je öfter und konsequenter Sie üben, desto schneller und nachhaltiger ist der Erfolg.

»Ich muss keine Leistung bringen, um geliebt zu werden.«

Kleine Kinder machen erst mal wenig mehr als Ärger. Sie schreien, wollen gefüttert und gewickelt werden. Und trotzdem lieben wir sie. Sie werden einfach so geliebt, nur weil sie da sind. Sie müssen keine Leistung bringen. da sein reicht, um geliebt zu werden.

Warum sollte das bei Ihnen anders sein? Wer liebt Sie und warum?

Klar schätzt Ihr Chef Sie für Ihre Leistung. Aber wenn Sie mit Burn-out zu Hause sitzen, interessiert es in der Regel die Firma wenig bis gar nicht. Vielleicht bekommen Sie einen Anruf, aber statt sich nach Ihnen wirklich interessiert zu erkundigen, wird nur nach Ihrer Rückkehr gefragt.

Wer sitzt dann in Ihrem Wohnzimmer und spricht Ihnen gut zu? Warum? Was sagt die Person? Lieben Ihre Kinder Sie, weil Sie mit Ihnen eine Kissenschlacht machen oder weil Sie gute Bilanzen in der Firma haben? Liebt Ihre Partnerin Sie für die Pizza, die Sie mitbringen oder für Ihren Burn-out, weil Sie nur dann »richtig was geleistet« haben? Ist es Ihrem Mann wichtiger, dass Sie glücklich sind und mit ihm zusammen lachen oder wenn Sie schnell auf der Karriereleiter unterwegs sind und haufenweise Geld verdienen? Sie haben es verdient, liebevoll und wertschätzend behandelt zu werden, auch wenn Sie dieses Jahr nicht den Nobelpreis gewonnen haben. Ihre Familie liebt Sie nicht deshalb, weil Sie Leistung liefern. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Liebsten. Warum liebt Ihre Familie Sie? Hören Sie sich die Antworten gut an und verankern Sie sie in Ihrem Herzen.

Wenn etwas nicht funktioniert, sind Sie trotzdem noch wertvoll, das hat nichts mit Ihrem Wert zu tun. Stellen Sie sich vor, Sie haben einen 100-Euro-Geldschein, zerknüllen diesen, trampeln darauf herum und spucken darauf – ist dieser dann weniger wert? Seien Sie gnädig mit sich, loben und trösten Sie sich bei Bedarf.



Sie sind ein liebenswerter Mensch. Unabhängig von Leistung oder Nichtleistung. Die Ihnen wichtigen Menschen lieben Sie unabhängig von der Performance.

»Ich möchte langsam machen und mein Leben genießen, statt immer nur zu rennen!«

Den Weg zu genießen ist mindestens genauso wichtig wie das Ziel zu erreichen. Das wussten schon die alten Römer, »Carpe diem« (Nutze den Tag). Zweitausend Jahre später hat sich an dieser Weisheit nichts geändert, nur heißt das heute »YOLO« (You only live once).

Sehen Sie die schönen Dinge. Es gibt so vieles zu entdecken! Wann haben Sie das letzte Mal die Natur genossen? Den Duft von Blumen? Die Sonne oder den Wind auf der Haut? Den lustigen Anblick eines hyperaktiven Eichhörnchens? Wann haben Sie sich das letzte Mal mit Haut und Haaren verwöhnt? Sich in eine Decke gekuschelt? Ein leckeres Essen gekocht und genossen? Wann haben Sie das letzte Mal unbeschwert gute soziale Kontakte erfahren? Gelacht? Geredet? Selbstvergebenen Sex gehabt? Sich dabei locker und gelöst gefühlt?

Konzentrieren Sie sich auf das Positive. Es geht nicht um Realitätsverblendung, sondern darum, sich auf die schönen Dinge zu konzentrieren, die es ja auch gibt. Auch wenn sie nicht perfekt sind. Zum Beispiel ein vierblättriges Kleeblatt. Eigentlich ist es ein Fehler der Natur. Aber gerade deshalb ist so besonders und steht für Glück.



Was wirklich wichtig ist

Bronnie Ware, eine Palliativkrankenschwester, schrieb das Buch »Top Five Regrets of the Dying«. Diese fünf Dinge, die sich die Sterbenden gewünscht hätten, waren:

1. den Mut, sein eigenes Leben zu leben,
2. nicht so viel Zeit mit Arbeit verbracht zu haben,
3. den Mut, Gefühle auszudrücken,
4. beständigen und bleibenden Kontakt zu Freunden,
5. sich entschieden zu haben, glücklich zu sein.

Sie merken, Arbeit, Karriere, in den Augen anderer gut dazustehen, das alles war nicht wichtig. Stattdessen wurde bereit, so viel Zeit damit verschwendet zu haben.

Irgendwann werden auch Sie alt sein. Wenn Sie dann auf Ihr Leben zurückblicken, welche Momente und Erfahrungen möchten Sie in Ihrem Herzen tragen?

Leben Sie jeden Tag in vollen Zügen und schätzen Sie die kleinen Freuden des Lebens. Erinnern Sie sich daran, dass die Abenteuer, die Liebe und die wertvollen Erfahrungen, die Sie sammeln, das sind, was Ihr Herz erfüllt. Genießen Sie das Leben und umarmen Sie jeden Augenblick.

Was könnten Sie jetzt in diesem Moment besser machen? Einmal innehalten? Pause? Genießen? Zeit mit guten Menschen verbringen? Was möchten Sie nicht verpassen? Fragen Sie sich, was Sie in Ihrer Zeit auf dieser Erde noch erleben möchten – und machen Sie es!



Statt immer nur zu rennen, genießen Sie das Leben. Nehmen Sie die Energie der guten Dinge wahr.

Hier ist Platz für Ihren persönlichen Satz

Bisher war der »perfekte« Satz für Sie nicht dabei? Sie haben nun die Möglichkeit, den für Ihr Leben, Ihre Situation und Ihre Wesensart passenden unterstützenden Satz zu verfassen. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um über Ihre Wünsche und Ziele nachzudenken. Lassen Sie Ihre Gedanken fließen und formulieren Sie einen Satz, der Sie inspiriert und motiviert, der Ihnen hilft, Klarheit zu gewinnen und innere Stärke zu entfalten. Notieren Sie zu Ihrer Aussage tiefere Gedanken. Beschäftigen Sie sich ausführlich damit.

Das Schäfchenmodell nach Spiegel® zum Ausschneiden als optischer Anker:

Selbstfürsorge

