

Mehr Achtsamkeit, bitte!

Mache deinen persönlichen Check

Finde in diesen **3** Schritten zu mehr Achtsamkeit:



Beschäftige dich mit den folgenden Aussagen und Fragestellungen



Nimm dich dabei ernst, spüre in dich hinein, was sich WIRKLICH ehrlich anfühlt und womit es dir konkret gerade nicht gut geht



Aus Ideen werden Termine. Leite aus den Fragen auf Seite 2 konkrete Aufgaben ab und setze sie in deinen Kalender.

Teil A: Aussagen-Check

1. Nimm dir kurz Zeit.

2. **Überlege, inwiefern die folgenden Aussagen auf dieser Seite aktuell / bezogen auf die letzten 14 Tage auf dich zutreffen.** Eher ja oder eher nein? Überlege nicht zu lange und kreuze **intuitiv** an. Versuche dabei so **ehrlich** wie möglich zu dir zu sein. Alle Antworten sind wertvoll!

Ja Nein

- Manchmal denke ich mir, der Tag könnte auch 48 h haben, so viel ich zu tun habe. Ich komme zu nichts.
- Vor Freunden oder Bekannten rechtfertige ich mich oft ohne Grund, mir fällt es dann im Nachhinein auf.
- Ich habe das Gefühl, Andere haben viel weniger Stress als ich.
- Eigene Vorsätze umzusetzen fällt mir so schwer.
- Ich wünsche mir viel mehr Freiheit, privat oder beruflich.
- Ich habe oft das Gefühl, ich stecke fest und komme nicht weiter.
- Irgendetwas kommt immer zu kurz und das gefällt mir gar nicht.
- Ich würde mich gern mehr trauen, aber dafür bin ich schon zu alt.
- Ich weiß gerade nicht so richtig, was eigentlich mein Lebensziel ist.
- Ich stelle oft die Wünsche meiner Liebsten vor meine eigenen.
- Ich hatte eine gute Idee, was ich gern an meinem Leben ändern würde, hab es dann aber doch nicht gemacht.
- Wenn ich mehr Mut hätte, würde ich ganz anders leben.
- Manchmal habe ich das Gefühl, dass mein Kopf platzt und ich meine Gedanken kaum sortieren kann.

“Nur wer sich ändert, bleibt sich treu.”

Wolfgang Biermann

Mehr Achtsamkeit, bitte!

Mache deinen persönlichen Check

3. Super, jetzt hast du den ersten Teil bereits geschafft!

Wie war es für dich, über Ziele, Stress usw. nachzudenken? Sieh dir nun das Ergebnis von Seite 1 nochmal an. Was fällt dir auf? **Wie oft hast du auf Seite 1 "Ja" angekreuzt?**

Die gute Nachricht:

Für jedes "Ja" gibt es eine Lösung und viele neue Möglichkeiten, wie du auch dort zu einer zufriedenen Antwort kommen könntest.

Die nicht unbequeme Nachricht:

Alles, was dich aktuell stört, kann sich nur durch Veränderung ändern. Klingt logisch, oder? Es ist also wichtig, etwas anders zu machen als bis jetzt. Das kostet Mut, Zeit, Hingabe und Wille. Aber: DU KANNST DAS SCHAFFEN.

So kommst du weiter: Hinterfrage deine Routinen, Denkansätze und Ziele. Fühlst du dich wohl damit? Wo könntest du noch ehrlicher zu dir sein? Wo könntest du mehr mit anderen kommunizieren?

Teil B: Fragen-Check.

Beantworte nun für dich die folgenden Achtsamkeits-Fragen. ↓

Was tut mir **gut**?

Welche Möglichkeiten habe ich, um mich selbst im Alltag zu **entlasten**?

Was möchte ich die nächsten 10 Tage **ausprobieren**?

Wann fühle ich mich "**ich selbst**"?

Wie **rede** ich über mich selbst vor Anderen?

Welche Personen in meinem Umfeld geben mir **Halt**?

Welche Personen in meinem Umfeld **rauben** mir Energie?

Du wünschst dir Unterstützung und einen Motivationsboost?

Schreib mir oder rufe mich an. Ich freu mich auf dich! :)

→ kontakt@sabine-weiss-coaching.life

→ +49 151 405 303 57