

Was kann, was muss und was will ich leisten? – in einfacherer Sprache



Innere Regeln und Pause machen

Alle Menschen haben innere Regeln.

Diese Regeln bestimmen, was „richtig“ oder „falsch“ ist.

Beispiele für solche Regeln:

- Ich muss für andere da sein.
- Ich muss mich einsetzen.
- Ich muss die Welt verbessern.
- Ich muss Gutes tun.
- Ich darf nicht faul oder bequem sein.
- Ich darf keine Freude haben, wenn andere leiden.
- Ich darf nicht egoistisch sein.

– _____

– _____

– _____

Aufgabe: Beobachten Sie sich selbst

Beobachten Sie sich selbst.

Sind das Regeln die Sie kennen?

Das ist wichtig:

Sie müssen sich nicht schlecht fühlen.

Es geht nur ums Beobachten.

Gedanken sind einfach da.

Sie sind weder gut noch schlecht.

Fragen an Sie

– Wie reagieren Sie auf die Regeln?

– Fühlen Sie Stress?

– Müssen Sie lachen?

– Fühlen Sie sich ertappt?

Eigene Regeln finden

Vielleicht haben Sie eigene Regeln.

Vielleicht fallen Ihnen noch weitere Regeln ein.

Schreiben Sie diese auf.

Veränderung Ihrer Regeln

Fragen Sie sich:

- Gibt es Regeln, die ich schon verändert habe?
- Gibt es Regeln, die weniger streng geworden sind?
- Gibt es Regeln, die ich nicht mehr wichtig finde?

Neue Regel finden

Formulieren Sie eine neue Regel.

Diese Regel soll zwei Dinge verbinden:

- Ihr Einsatz ist wichtig.
- Pausen sind auch wichtig.

Fragen Sie sich:

- Wie kann ich mir Pausen erlauben?

- Wie kann Erholung Teil meines Lebens sein?
