

dasacoaching Life is your Job!

Mal *anders* gucken

Denke an eine Situation in deinem Leben, die du gerade als festgefahren erlebst:

Und jetzt betrachte sie aus folgenden Blickwinkeln:

Wie würde ein kleines Kind deine Situation beschreiben?

Wie würde ein(e) Freund(in)/dein(e) Partner(in) deine Situation beschreiben?

Wie würdest du die Situation beschreiben, wenn ein(e) Freund(in)/dein(e) Partner(in) drin stecken würde? *In der 3. Person schreiben!*

Wie sieht deine Situation ganz nüchtern betrachtet aus?

Nimm dir 2 Minuten Zeit, in der du nichts anderes tust, als mit geschlossenen Augen nachzuspüren, wie es dir jetzt geht.

Notiere, was sich durch diese Übung verändert hat, auch die kleinste Veränderung in deinen Gedanken und Gefühlen:

Leite diese Übung gern weiter!