

„WAS WILL ICH WIRKLICH?“

EINE 10-15-MINUTEN-ÜBUNG FÜR SELBSTKONTAKT
UND BEDÜRFNISKLÄRUNG

01

ANKOMMEN IM EIGENEN KÖRPER

SETZ DICH BEQUEM HIN.
ATME EINMAL TIEF EIN UND AUS.
SPÜRE: WIE BIN ICH GERADE HIER?

- KÖRPERWAHRNEHMUNG — WO IST ES ENG, WO WEIT?
- INNERER ZUSTAND — BIN ICH RUHIG, ANGESPANNT, MÜDE, WACH?

DIESE ERSTE MINUTE IST ENTSCHEIDEND:
DER KÖRPER WEISS OFT FRÜHER ALS DER KOPF,
WAS DU BRAUCHST.

02

DIE FRAGE, DIE ALLES ÖFFNET:

„WAS IN MIR IST GERADE LAUT — UND WAS
IST LEISE?“

SCHREIBE ODER DENKE:

- LAUTES — WELCHE GEDANKEN DRÄNGEN SICH AUF?
- LEISES — WELCHE GEFÜHLE SIND SUBTIL, ABER DA?
- FREMDES — WAS KOMMT VON AUSSEN?



„WAS WILL ICH WIRKLICH?“

EINE 10-15-MINUTEN-ÜBUNG FÜR SELBSTKONTAKT
UND BEDÜRFNISKLÄRUNG

03

DER FREMDIMPULS-CHECK

STELL DIR NACHEINANDER FOLGENDE FRAGEN —
LANGSAM, MIT PAUSEN:

- „WESSEN STIMME HÖRE ICH GERADE?“
- „IST DAS MEIN BEDÜRFNIS ODER DAS BEDÜRFNIS
EINES ANDEREN?“
- „WAS WÜRDEN ICH WOLLEN, WENN NIEMAND ETWAS
DAZU SAGEN WÜRDEN?“

WENN DU MAGST, KANNST DU DIE STIMMEN
BENENNEN:

„DAS KLINGT NACH MEINER MUTTER.“

„DAS KLINGT NACH MEINEM CHEF.“

„DAS KLINGT NACH GESELLSCHAFTLICHEM DRUCK.“

DAS ENTLARVT MANIPULATION — SANFT, ABER KLAR.

04

DER 2-MINUTEN-SELBSTKONTAKT

SCHLIESSE DIE AUGEN UND FRAGE DICH:

„WAS FÜHLT SICH FÜR MICH LEICHTER AN?“

NICHT: WAS IST LOGISCH.

NICHT: WAS IST RICHTIG.

NICHT: WAS ERWARTEN ANDERE.

NUR: LEICHTIGKEIT.

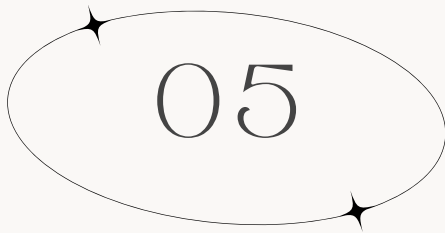
SCHREIBE DREI DINGE AUF, DIE SICH LEICHTER
ANFÜHLEN ALS ANDERE OPTIONEN.

- LEICHTIGKEIT FINDEN
- OPTIONEN SORTIEREN



„WAS WILL ICH WIRKLICH?“

EINE 10-15-MINUTEN-ÜBUNG FÜR SELBSTKONTAKT
UND BEDÜRFNISKLÄRUNG



DIE BEDÜRFNIS-KLÄRUNG IN DREI
SCHICHTEN

BEANTWORTE DIESE DREI FRAGEN
NACHEINANDER:

SCHICHT 1 – KÖRPER

- „WAS BRAUCHT MEIN KÖRPER GERADE?“

SCHICHT 2 – GEFÜHL

- „WELCHES GEFÜHL MÖCHTE GESEHEN
WERDEN?“

SCHICHT 3 – HANDLUNG

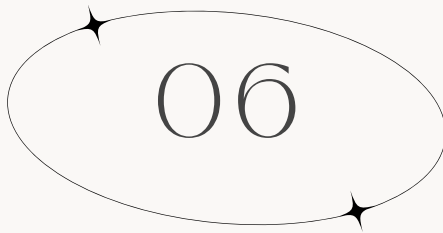
- „WELCHE KLEINE HANDLUNG WÜRDE MIR
JETZT GUT TUN?“

DIESE DREI SCHICHTEN BRINGEN DICH
ZURÜCK ZU DIR — OHNE DRUCK, OHNE
PERFEKTION.



„WAS WILL ICH WIRKLICH?“

EINE 10-15-MINUTEN-ÜBUNG FÜR SELBSTKONTAKT
UND BEDÜRFNISKLÄRUNG



DER INNERE KOMPASS: DIE 3-SATZ-FORMEL

FORMULIERE FOLGENDE DREI SÄTZE:

1. „ICH MERKE, DASS...“
(WAS IST GERADE WAHR?)
2. „ICH BRAUCHE...“
(WELCHES BEDÜRFNIS TAUCHT AUF?)
3. „ICH WERDE...“
(WELCHE KLEINE HANDLUNG FOLGT DARAUS?)

BEISPIEL:

„ICH MERKE, DASS ICH ERSCHÖPFT BIN.
ICH BRAUCHE RUHE UND ABSTAND.
ICH WERDE HEUTE ABEND 20 MINUTEN FÜR
MICH ALLEIN SEIN.“

- EIGENE 3-SATZ-FORMEL ERSTELLEN



„WAS WILL ICH WIRKLICH?“

EINE 10-15-MINUTEN-ÜBUNG FÜR SELBSTKONTAKT
UND BEDÜRFNISKLÄRUNG



DER SCHUTZ VOR ÄUSSEREN EINFLÜSSEN

ZUM ABSCHLUSS:

„WAS IST HEUTE MEINS — UND WAS GEBE ICH
ZURÜCK?“

SCHREIBE ZWEI SPALTEN:

- MEINS — GEDANKEN, BEDÜRFNISSE,
IMPULSE, DIE WIRKLICH AUS DIR KOMMEN
- NICHT MEINS — ERWARTUNGEN,
RATSCHLÄGE, DRUCK, FREMDE STIMMEN

DIESE ÜBUNG ENTLASTET SOFORT.
SIE SCHAFFT KLARHEIT.
SIE BRINGT DICH ZURÜCK IN DEINE INNERE
FÜHRUNG.



Ostfriesland Seminare

Bildung mit Wiedblick

