

Fokus



Was sehe ich?



Was nehme ich wahr?

**Kann ich auch eine andere
Wahrheit sehen?**

Perspektive



Ja, unsere **Aufmerksamkeit** ist eigentlich wie **ein Filter** im Internet. Tatsächlich ist uns das oft noch nicht bewusst.

Wir nehmen oft die **gleichen Dinge** wahr.

Wir achten auf die Dinge, die uns gefährlich erscheinen (und glaube mir, das ist für jeden etwas anderes).

Außerdem sehen wir die Dinge, mit den wir schon gute oder schlechte **Erfahrungen** gemacht haben oder wo wir unsere **Interessen** haben.

Das glaubst du nicht? Ich habe es erlebt:

Mein Mann und ich stehen an der Spree in Berlin. Ich sehe: Einen **wunderbaren Sonnenuntergang**. Mein Mann sieht: Einen – für ihn wahrscheinlich auch **wunderbaren – Baukran**. Ich sagte: "Oh, wie schön!" Er hat es bestätigt. Aber beide haben etwas anderes gesehen und gemeint. (Lustig: Ich habe den Baukran wirklich nicht gesehen!). Wie kommt das? Ich habe wohl keinen Filter für Baumaschinen. Ok, das darf so sein.

Aber bedenke:

Wenn wir doch immer den gleichen „Filter“ haben...

Wie können wir dann die anderen schönen Dinge sehen?

Vielleicht ist es an der Zeit, die rosa Brille aufzusetzen.

Welche neue Sichtweise kannst du heute entdecken?

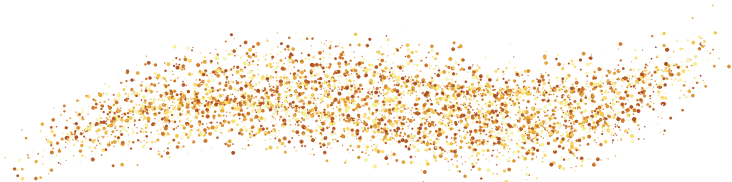


Selbstwert

ICH BIN



WERTVOLL



Du bist wertvoll! Ja, DU!

Kurz und knackig:

Fühl mal: Was meinst du?

Wie wertvoll bist du? Wie ist dein Selbstwert?

Schätze es mal ein.

Auf einer Skala von 0 – 10? (0 = nichts -- 10 = ganz viel)

Dein Ergebnis heute: _____

Wenn du dich selber an die erste Stelle stellst und DU DIR wichtig bist, kannst du gute Entscheidungen **FÜR DICH** treffen. Das gelingt besser, je höher die Zahl ist.

Ich wünsche dir einen kraftvollen und guten Tag - voller Momente, die deinen Selbstwert stärken.

Übung:

Klasse, ich kann gut _____ !

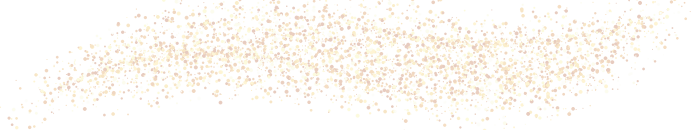
Ja, was kannst DU GUT?

Zähle mal 10 Dinge auf.

Breche es immer runter. Beispiel:

Ich kann gut lesen, laufen, organisieren, kochen....

Tipp: Erstelle Dir hierfür auch einen Anker als Erinnerung.



Ins tun kommen



Heute erwarte ich einen
entspannten Tag.

Nun das Thema: **Erwartungen.**

Beobachte, welche Erwartungen und Gedanken hast du, bevor etwas (Herausforderndes) ansteht.

Gut. Oft sind diese Erwartungen nicht positiv belegt.

Nun nimm eine sehr positive Erwartung, die du an dem Tag hast und dann TUE den ganzen Tag etwas dafür.

Beispiel:

Ich erwarte heute, dass es ein super entspannter Tag wird.
Dann handle danach! Immer wieder.

Frage dich:

- **Wie mache ich das?**
- **In welcher Energie muss ich das jetzt machen, damit es ein entspannter Tag wird?**

Tipp für morgens: Aufwachen, hinsetzen und dann frage dich gleich:

Wie möchte ich mich heute fühlen?

