

## Dein Tool für einen ersten Schritt zur Selbstverantwortung

Schreibe drei Sätze auf, in denen dir immer wieder das Wort „muss“ in Bezug auf dich begegnet. Sätze wie „ich muss die Küche aufräumen“ oder „ich muss jetzt die Präsentation fertig stellen“.

1	
2	
3	

Ersetze nun das Wort „muss“ jeweils durch „möchte, werde, darf, kann oder will“ und schreibe den neuen Satz neben den ursprünglichen Satz.

1	
2	
3	

Sage diese Sätze nun einmal laut zu dir und fühle dabei in dich hinein. Was macht der jeweilige Satz nun mit dir. Spürst du weniger oder mehr Druck, Erleichterung? Was verändert sich noch? Schreibe dein Erleben so genau, wie möglich auf.

---

---

---

---

Lies dir deine Aufzeichnungen in Ruhe noch einmal durch und lasse sie auf dich wirken. Und wer weiß, vielleicht findet dieser kleine Impuls ja bereits morgen den Weg in deinen Alltag. Probier's mal aus und sei nachsichtig mit dir, wenn es nicht sofort funktioniert.

Danke dir dafür, dass du dir die Zeit genommen hast – für den ersten Schritt zu mehr Leichtigkeit.