



Hilfe zur Reflektion!

Mache Dir durch folgend Übung klar wo Du stehst. Entscheide jeweils auf einer Skala von 1-10, wie stark das entsprechende Wort in Deinen Alltag integriert ist.

Einige dieser Wörter entspringen einem äußerem Zwang, andere lassen wiederum gerne ein Hintertürchen offen. Du kannst Dich anschließend leichter entscheiden, von welchem Wort Du Dich mehr und mehr verabschieden möchtest.

Denke daran: Es ist ein Spiel!

Also traue Dich und entscheide spontan aus dem Bauch heraus!

Wie oft verwendest Du auf einer Skala von 1 - 10 folgende Wörter:

(1= selten; 10 = häufig)

- ★ Muss: 1----- 10
- ★ Soll: 1----- 10
- ★ Eigentlich: 1----- 10
- ★ Ja, aber...: 1----- 10
- ★ Vielleicht: 1----- 10

Ergänze hier Wörter, die Dir noch fehlen:

- ★ 1----- 10
- ★ 1----- 10
- ★ 1----- 10
- ★ 1----- 10
- ★ 1----- 10