

# Tag 6

## Wie geht es Dir? Jetzt. Heute. Hier?

Wie geht es meinem **Körper**? Wie geht es mir **emotional**?  
Was für **Gedanken** denke ich und wie geht es mir damit?

## Dankbarkeit

Wofür bin ich **dankbar**?

## Deine wertvolle Lebenszeit

Wie kannst ich mir heute etwas **Gutes** tun?  
Wie kann ich mir eine **Freude** machen?

## Impuls 6

# Annahme

**JA zu Dir selbst** – in guten wie in schlechten Zeiten

Ein inneres **JA** zu Deiner inneren **Vielfalt** zu sagen bedeutet, alles, was Du bist, anzunehmen. Dies schließt sowohl die Facetten unserer Selbst mit ein, die wir mögen, als auch diejenigen, die wir weniger mögen.

Sammle hier **20** Gedanken, Handlungen oder Gefühle, die Du von Dir kennst.

Wähle solche, die Du an Dir schätzt und auch solche, die Du weniger an Dir magst:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.

Nun lies Deine Liste durch und erkenne die Vielfalt in Dir an. Akzeptiere, dass es Dinge gibt, die Du an Dir liebst, und andere, die Dich herausfordern. Dies ist menschlich und universell. Kannst Du Dich in Deinem So-Sein annehmen?

## Übung

Wenn Du bereit bist, lies Dir selbst die Liste laut vor und sage nach jedem Aspekt von Dir **JA** zu dem, was Du liest. Du musst es nicht gut finden. Es ist für den Moment völlig ausreichend, dass Du es nicht verleugnest, sondern anerkennt.

Lass die Worte wirken und spüre, wie sie Dich beeinflussen, wenn Du sie laut aussprichst. Teile sie vielleicht sogar mit jemandem, dem Du vertraust.

## Übungs-Mantra für den Tag

Ich bin gut, so wie ich bin. Mit all meinen

- Höhen und Tiefen,
- Wünschen, Träumen, Sehnsüchten und Ängsten,
- meinen Stärken und Schwächen...

Unterstütze Dich dabei, Dir selbst mit

*Liebe* und Annahme zu begegnen.

Verändere das Mantra nach Belieben, so dass es für Dich passt. M. Rosenberg (GFK) sagte zum Beispiel: **Ich bin okay. Du bist okay.**

Wie lautet **Dein Mantra**?