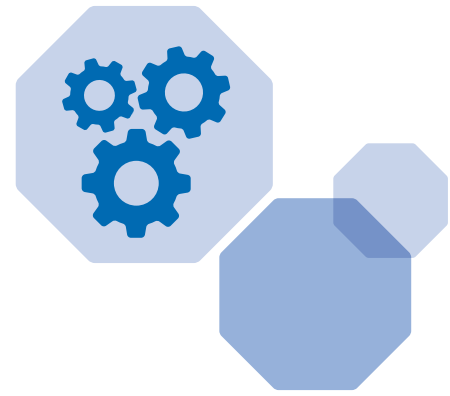


Innere Antreiber verändern

Resilienz aktivieren!



Innere Antreiber identifizieren und verändern:

Ich bin okay, wenn...

- ...ich aus Fehlern lerne, Fehler zulasse
- ...ich mir genug Zeit nehme, Pausen einlege
- ...ich manches lockerer sehe, aussitze
- ...ich etwas für mich selbst tue, selbst entscheide
- ...ich mich anderen emotional öffne, Hilfe annehme



Ich löse meine inneren Antreiber auf. Verantwortung für das eigene TUN...



Innerer Antreiber (negative Wahrnehmung)

Mach schnell!

Wirkung

Ich fühle mich gehetzt, mache Fehler, habe Stress und frage mich - bin ich gut genug?

Auflösung (positive Formulierung)

Ich darf Pausen machen, Energie tanken und „mir Zeit nehmen“.

Pause machen &
Zeit nehmen

Identifizieren Sie einen oder mehrere negative Denkmuster/Antreiber. Formulieren Sie den Satz um:

Er sollte für Sie positiv und realistisch klingen. Platzieren Sie den positiven Satz an Ihrem Arbeitsplatz oder Zuhause, sodass Sie ihn täglich sehen und nicht vergessen.

Sie können so schon nach kurzer Zeit Ihren negativen, blockierenden Satz nachhaltig auflösen!

Wenn Sie mehrere blockierende Sätze im Leben „begleiten“, suchen Sie sich zunächst maximal zwei aus. Erst wenn diese nicht mehr negativ wirken, nehmen Sie den nächsten inneren Antreiber und lösen ihn auf. Lassen Sie zu, dass Sie positiv denken – arbeiten Sie an Ihrer Resilienz!

