Übung Schreibimpulse

JOURNALING ist eine Methode, die dir hilft, über dich selbst nachzudenken, Gefühle zu verarbeiten, Muster zu erkennen und zu verändern.
Mit den folgenden **Schreibimpulsen** entwickelst du eine neue Perspektive auf die Dinge.
Nimm dir 30 Minuten Zeit. Ich empfehle dir zum Schreiben ein Notizbuch oder Papier. Das **Schreiben mit Stift und Hand** trainiert dein Gehirn besser und sorgt dafür, dass du deine Erkenntnisse gut i**m Körper verankerst**.

B**ezogen auf dich selbst**

- Wofür ist es gut, einzulenken oder kompromissbereit zu sein? Was ist vielleicht auch der Preis dafür, was riskierst du? Wofür könnte es gut sein, Dich weniger anzupassen? Was könnte passieren, wenn du weniger pflegeleicht wärest?
- Hast du es jemals erlebt, ein klares Nein ausgedrückt oder einen Widerstand durchgezogen zu haben?? Wenn ja, wie war das? War es so schlimm oder katastrophal, wie du es denken würdest?
- Welche Gefühle möchtest du nie mehr erleben? Und vor allem: Welche Gefühle soll niemand von dir mitbekommen? Und was alles tust du dafür?
- Wovon könntest du mehr zeigen oder mitteilen?

Bezogen auf dein Gegenüber

- Wofür wäre es gut, dich in Beziehungen mehr abzugrenzen? Was müsstest du aufgeben? Was würdest du bekommen?
- Was würde passieren, wenn du mehr in Opposition gehen oder deutlicher zeigen würdest, dass du nicht einverstanden bist?
- Woran merkst du, wenn du mal wieder zu weichgespült bist? Was könntest du tun, um Deine Gefühle und Bedürfnisse, deine Position mehr gelten zu lassen?