



## *Übe, nein zu sagen und tu etwas Schönes für Dich in der gewonnenen Zeit!*

### Deine „Aufgaben“ für die 7. Woche „Zeit“

#### **Aufgabe 1:**

Geh in Deine Erinnerungen und schreibe Dir 3 alte Fälle auf, in denen Du denkst, dass Du lieber „nein“ gesagt hättest, Dich aber hast umstimmen lassen.

#### **Aufgabe 2:**

Nimm Dir jeden Fall einzeln vor und betrachte ihn unter den Gesichtspunkten des Input Briefes. Was hättest Du anders machen können? Wie würdest Du die Situation in einem ähnlichen Fall der in Zukunft vorkommen kann, lösen?

#### **Aufgabe 3:**

Mache einen Wochenplan (Stundenplan) und schreibe in die Felder, wann es „Zeit für Dich“ ist und wann Du „Zeit für andere“ aus gibst. Sollte es zu viel Zeit für die anderen sein, erstelle einen Plan, wie Du das ändern kannst und zieh ihn durch.

#### **Aufgabe 4:**

Übe „nein“ zu sagen, auch wenn Du „ja“ sagen würdest. Wir haben uns solange nicht getraut, nein zu sagen, dass wir immer noch mit schlimmen Folgen rechnen, wenn wir es denn dann mal tun. Dabei wird das bestimmt nicht so sein, denn wir sind alle erwachsen und du musst um dein Nein nicht kämpfen, sondern es einfach nur aussprechen. Deswegen übe es sooft Du kannst. Und auch mal, obwohl Du „ja“ sagen würdest ;-).

#### **Aufgabe 5: Reflektiere die positiven Ergebnisse**

Reflektion ist immer wichtig, um dem Körper, Geist und Seele zu zeigen, dass diese neuen Dinge dir gut tun und Du sie in deinem Leben integrieren möchtest.

Und jetzt viel Spaß beim Üben.

Yvonne