



Tag 3

Vom Müssen zum Dürfen

"Ich muss..." Streich das bitte ab heute aus deinem Wortschatz! Wenn du musst, dann musst du auf Klo und sonst nüscht.

Überleg mal, was du am Tag, zumindest gefühlt, alles so musst. Was dein Kopf sich da so fröhlich zusammen denkt.

"Oho... ich muss aufstehen. Jetzt noch schnell Frühstück für alle machen. Und dann auch noch zur Arbeit. Zwischendrin noch eben die Spüle einräumen, aufräumen, ach ich muss mich auch noch anziehen und Zähneputzen wäre auch angebracht."

Du kennst das. Dein Kopf denkt das den ganzen Tag. "Ich muss... ich muss... ich muss noch..."
Notiere hier einmal, alles was du so musst (z. B. *Ich muss aufstehen. Ich muss Frühstück für die hungrigen Mäuler machen. Ich muss schnell zu Arbeit fahren.*):

Jetzt schreibe bitte die gleichen Sätze auf mit „Ich darf...“ Was macht das mit dir? Spür dich da mal rein. (z. B. *Ich darf jetzt aufstehen. Ich möchte meiner Familie Frühstück zu bereiten. Im Anschluss kann ich zur Arbeit fahren.*)





Und probiere jetzt noch aus, wenn du als letzten Step ein Gefühl von Dankbarkeit in deine Sätze mir rein mischst. (z. B. *Ich darf aufstehen, denn ich bin gesund, fit und putzmunter. Ich möchte ein gutes Frühstück für meine Familie zubereiten, was allen gut schmeckt. Ich freue mich, dass wir morgens einen Moment Zeit füreinander haben. Im Anschluss kann ich zur Arbeit fahren, denn ich habe einen guten Job.*)

Was macht das mit dir. Spür in dich rein. Und was fühlst du noch? Und was noch?



Ein Perspektivenwechsel lohnt sich immer. Die gleiche Situation bekommt einen völlig neuen Charakter.

Sei geduldig mit dir. Bleib an deinen Gedanken dran. Bleib an dir dran.

„Gut Ding will Weile haben.“

Neue Gewohnheiten müssen sich erst fest auf deiner Platte verankern. Und das benötigt ein wenig Zeit. Deine Synapsen müssen da gerade viel leisten. Die gute Nachricht ist: Die machen das gerne! 😊

Schau auch gerne in meiner Facebook-Gruppe vorbei.

Viel Freude,

Carolin Jakisch



Mama sein - Frau bleiben
Carolin Jakisch