Zurück in die Eigenmacht

Müssen vs. Ich entscheide mich

Es gibt immer wieder Dinge in unserem Leben, die wir tun, obwohl wir dieses nicht gerne machen. Überprüfen Sie, welche Sätze das in Ihrem Leben sind. Dabei werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass viele dieser Sätze Worte wie "müssen", "sollen", "nicht dürfen", "nicht sollen", "es geht halt nicht anders" enthalten (z.B. "ich muss die Wäsche machen", "ich muss Sport machen" etc.). Schreiben Sie einige dieser Sätze auf und beobachten, wie sie sich dabei fühlen.

Ich muss....

Ich muss....

Ich muss....

Zurück in die Eigenmacht

Müssen vs. Ich entscheide mich

Formulieren Sie im nächsten Schritt diese Sätze um, indem Sie sich das Bedürfnis, welches Sie durch die Tätigkeit erfüllen, bewusst machen. Ich entscheide mich .... + Tätigkeit, weil mir wichtig ist, ... +Bedürfnis. (Ich entscheide mich dazu Sport zu machen, weil mir wichtig ist, mich kräftig zu fühlen, fit zu werden etc.)
Beobachten Sie, was sich gefühlsmäßig bei Ihnen ändert, wenn Sie die Sätze entsprechend umformulieren.

Ich entscheide mich, ...
weil, ...

Ich entscheide mich, ...
weil, ...

Ich entscheide mich, ...
weil, ...