

Übung 2

ich sollte



Um eine positive Veränderung zu bewirken, musst du tiefer gehen als nur die äußeren Umstände. Es geht nicht nur darum, dass dir dein Job keinen Spaß macht oder du dich in einer bestimmten Lebenssituation unwohl fühlst. Das wahre Problem liegt oft in unseren inneren Gedankenmustern und Überzeugungen, die diese äußeren Umstände erschaffen.

Wenn wir wirklich etwas ändern wollen, müssen wir an der Wurzel dieser inneren Überzeugungen arbeiten.

Übung:

Nimm dir einen Moment Zeit und einen Stift zur Hand. Schreibe den Satzanfang: „Ich sollte...“ und beende ihn dann auf mindestens sechs verschiedene Arten. Beispiele könnten sein:

- Ich sollte besser für mich selbst sorgen.
- Ich sollte mir Pausen gönnen, wenn ich sie brauche.
- Ich sollte mich selbst mehr wertschätzen.
- Ich sollte aufhören, mich ständig zu kritisieren.

Diese Übung hilft dir dabei, deine inneren Überzeugungen zu identifizieren. Wenn du ehrlich zu dir bist, wirst du vielleicht erkennen, dass viele dieser „Sollte“-Sätze aus alten Gedankenmustern und Erwartungen entstehen, die du Schritt für Schritt transformieren und mehr Raum für Selbstliebe schaffen darfst.

Dein erster Schritt: Erkennen. Der nächste: Verändern. Bleib dabei liebevoll und geduldig mit dir selbst. Nur durch das Loslassen alter Überzeugungen und das Schaffen neuer Denkweisen kannst du positive, nachhaltige Veränderungen in deinem Leben erzielen.

- | | | |
|--------------------------|------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | mich gesünder ernähren | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | mir mehr Pausen gönnen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> |

Übung 2



ich sollte - warum denn??

„Ich sollte ... Warum?“ und „Sollte“ vs. „Könnte“

Das Wort „sollte“ kann in unserem Leben schwerwiegende Auswirkungen haben. Wenn wir sagen „Ich sollte das tun“, drücken wir oft ein Gefühl der Schuld oder des Versagens aus. Es bedeutet im Grunde, dass wir uns selbst für etwas verurteilen, das wir nicht getan haben, und das ist nicht förderlich für unsere persönliche Entwicklung. Stattdessen können wir „sollte“ durch „könnte“ ersetzen. „Könnte“ eröffnet uns die Möglichkeit und gibt uns die Freiheit der Wahl – es erinnert uns daran, dass wir das Leben selbst gestalten können.

Übung zur Selbstreflexion

Nimm dir deine „sollte“-Liste vor und lese jeden Satz laut vor. Frage dich dabei immer wieder „Warum?“ Was steckt hinter diesem „sollte“? Ist es wirklich eine Pflicht oder vielleicht doch eher ein Wunsch? Suche die Antworten in deinem Inneren und notiere sie.

Diese Übung soll dir helfen, deine Denkmuster zu hinterfragen und die Dinge aus einer neuen Perspektive zu betrachten, ohne dich selbst zu verurteilen. Indem du die Schwere des „sollte“ hinter dir lässt und den Spielraum des „könnte“ annimmst, schaffst du Raum für mehr Selbstliebe und Selbstakzeptanz. So kannst du den ersten Schritt in Richtung eines erfüllteren Lebens machen – ganz im Einklang mit Saphiras Philosophie der inneren Harmonie und des persönlichen Wachstums.

Notiere hier, dein Warum. Warum solltest du ...?



Übung 2



ich könnte, wenn ich wollte ...
warum willst du nicht??

Übung 3: Von „Ich sollte“ zu „Ich könnte, wenn ich wollte“

Diese Übung geht tiefer in das, was dich bisher zurückgehalten hat, das Leben zu führen, das du dir wünschst. Nimm deine Liste aus der ersten Übung zur Hand, auf der du all die Dinge aufgeschrieben hast, bei denen du das Gefühl hattest, „Ich sollte“. Es geht jetzt darum, diese Überzeugungen umzuwandeln und zu verstehen, warum du bisher nicht bereit warst, sie zu ändern.

Schritt 1: Formuliere um – von „Ich sollte“ zu „Ich könnte, wenn ich wollte“

Lies jeden Satz auf deiner Liste noch einmal durch und formuliere ihn um. Aus jedem „Ich sollte“ wird ein „Ich könnte, wenn ich wollte“. Dadurch gibst du dir selbst die Freiheit, zu entscheiden und die Macht zurückzunehmen, anstatt aus einem Gefühl der Pflicht zu handeln.

Zum Beispiel:

- „Ich sollte abnehmen“ wird zu „Ich könnte abnehmen, wenn ich wollte“.
- „Ich sollte mehr Sport machen“ wird zu „Ich könnte mehr Sport machen, wenn ich wollte“.

Schritt 2: Warum habe ich bisher nicht gewollt?

Jetzt kommt der schwierige Teil der Übung: Frage dich ehrlich, warum du diese Dinge bisher nicht wolltest. Was steckt hinter deinem Widerstand oder deiner Zurückhaltung?

Zum Beispiel:

- „Ich könnte abnehmen, wenn ich wollte. Warum wollte ich es bisher nicht? Vielleicht, weil ich Schokolade als Seelentröster benutze, wenn ich gestresst bin.“
- „Ich könnte mehr Sport machen, wenn ich wollte. Warum habe ich es bisher nicht gewollt? Vielleicht, weil es mir zu anstrengend erscheint und ich mich in meiner Komfortzone sicherer fühle.“

Hier geht es darum, ganz ehrlich mit dir selbst zu sein. Es kann schmerzhaft sein, diese Gründe zu erkennen, aber genau hier liegt der Schlüssel zu deiner Veränderung. Vielleicht merkst du, dass du bisher Ausreden benutzt hast, um dich nicht mit dem eigentlichen Problem zu konfrontieren.

Schritt 3: Liebevoller Umgang mit dir selbst

Das Wichtigste bei dieser Übung ist, liebevoll und sanft mit dir selbst umzugehen. Diese Selbsterkenntnis kann herausfordernd sein, aber sie ist der erste Schritt in Richtung Veränderung. Anstatt dich zu verurteilen, nimm die Erkenntnisse als Chance, dich selbst besser zu verstehen. Denk an Saphira, die ihren Schatz verschlossen hielt, weil sie nicht bereit war, ihn der Welt zu zeigen. Doch der wahre Wandel begann, als sie sich entschloss, ihren Schatz mit Weisheit und Vertrauen zu teilen. Genauso darfst du jetzt deine „Schätze“ – also deine Entscheidungen – mit Liebe und Selbstakzeptanz betrachten und für dich entscheiden, wie du weitergehen möchtest.

Schritt 4: Nimm es als Chance, dich neu auszurichten

Schau dir deine Liste an und überlege, welche „Ich könnte, wenn ich wollte“-Sätze du in Zukunft wirklich angehen möchtest. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu verändern, sondern darum, herauszufinden, **was dich wirklich weiterbringt und glücklich macht**. Wenn du dir sicher bist, dass du eine Veränderung willst, fang klein an und sei geduldig mit dir selbst.

Veränderung beginnt mit Ehrlichkeit – und du bist auf einem großartigen Weg, dies für dich zu tun.

Übung 2



ich könnte, wenn ich wollte ...
warum willst du nicht??



Ich könnte mehr Sport machen, wenn ich wollte. Warum habe ich es bisher nicht gewollt? Vielleicht, weil es mir zu anstrengend erscheint und ich mich in meiner Komfortzone sicherer fühle.

