

# Verbindungswoche Tag 4



## Dein Tagesimpuls

Gestern haben wir uns angeschaut, woran wir merken, dass wir dabei sind, die Verbindung zu uns zu verlieren.

Oder woran wir merken, dass die Verbindung weg ist.

Das ist ein erster wichtiger Schritt!

Und heute wollen wir uns um den nächsten Schritt kümmern.

Um die Frage:

Was hilft dir, wieder in Verbindung mit dir zu kommen?

Oder: Was hilft dir, mit dir in Verbindung zu bleiben?

Ich unterscheide hier zwischen kurz- und langfristigen Methoden.

Kurzfristige Methoden helfen in den Momenten, in denen du die Verbindung zu dir verlierst, wieder zu dir zu finden.

Das kann zB sein:

□ Bewusstes und tiefes Atmen.

□ Bewusstes Dehnen.

□ Ein Kältereiz.

Langfristige Methoden helfen dir dauerhaft mit dir in Verbindung zu bleiben. Oder diese erst wieder zu finden.

Das kann alles sein, was dir Freude macht, was deinen Bedürfnisstank füllt, was dir wichtig ist, was du gut kannst, was dich inspiriert.

Ich wünsche dir viel Freude, das (wieder) zu entdecken!

# Verbindungswoche Tag 4



## Deine Tagesaufgabe



Finde 3 kurze Möglichkeiten (5-10 Minuten), die dir helfen, wieder mit dir in Verbindung zu kommen.  
(Kurzfristige Strategien)

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Finde 3 längere Möglichkeiten, die dir helfen, wieder mit dir in Verbindung zu kommen.

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Wenn du möchtest, teile deine Gedanken in der Facebook-Gruppe.