



## **Mache dich auf den Weg in deine Verbindung zu dir selbst!**

### **Dein 6-Wochen-Online-Kurs**

## **Woche 2 - in Verbindung... durch einen liebevollen Blick auf dich selbst.**

### **Hallo und herzlich willkommen in deiner zweiten Woche!**

Wie ging es dir mit dem Thema von Woche 1?

Konntest du dich beobachten?

Regelmäßig innehalten und in dich selbst einchecken?

Hast du Frühwarnzeichen entdecken können?

Halte einen Moment inne und reflektiere für dich deine Erkenntnisse von Woche 1.

### **Blicke liebevoll auf dich.**

Unser Thema dieser Woche ist der liebevolle Blick auf uns selbst.

Dazu möchte ich dich einladen und ermutigen.

Schau liebevoll auf dich.

Und zwar immer! Egal, ob du dich in deinen Augen gerade toll verhältst oder nicht.

### **Warum?**

Die Art wie wir über uns denken, die Sätze, die wir über uns sagen, beeinflussen unsere Gefühle. Und unsere Gefühle beeinflussen unser Verhalten und unser Sein. Wenn du dir beispielsweise bei einer Sache immer wieder sagst, dass du das nicht schaffst, dann kannst du dir ziemlich sicher sein, dass das auch so sein wird. Wenn du dir beispielsweise immer wieder sagst, dass du eine schlechte Mutter bist, weil du wieder einen Fehler gemacht hast, wird dich das schwächen.

### **Bewertung - Gedanke - Gefühl - Verhalten**

Achte diese Woche einmal ganz besonders darauf, wie du das, was du tust und das wie du bist bewertest.

Denn deine Bewertungen beeinflussen deine Gedanken, deine Gedanken beeinflussen deine Gefühle und deine Gefühle beeinflussen dein Verhalten und damit dein ganzes Sein.

### **Aufgaben der Woche**

- Finde mindestens 10 Dinge, die du an dir magst / die du gut kannst.
- Beginne den Tag damit, dir im Spiegel zu lächeln und dir eins davon zu sagen.
- Beginne ein Erfolgsbuch zu schreiben: Schreibe jeden Abend 3 Dinge auf, die du heute gut gemacht hast.

### **In Verbindung als Gruppe**

Ich freue mich, wenn wir in den sechs Wochen als Gruppe intensiv in Verbindung sind. Teile gerne deine Gedanken, Beobachtungen, Fragen, Zweifel und Herausforderungen in der Facebook-Gruppe.