

URTEILE DETOX

Tag 1

Die innere Richterin hat Frühschicht.

Mini-Impuls:

Jeden Morgen wacht sie früher auf als Sie, Ihre innere Richterin.
Noch bevor der Kaffee läuft, hat sie das erste Urteil gefällt.

Über Sie. Über andere. Über das Wetter.

Heute darf sie weiterschlafen.
Und **Sie** beobachten, was passiert.

Mini-Aufgabe: Beobachten statt bewerten

Achten Sie heute bewusst auf den **ersten bewertenden Gedanken** des Tages.

Vielleicht lautet er:

- „Der Tag wird stressig.“
- „Warum hat er das wieder nicht gemacht?“

Wenn Sie bemerken, dass ein Satz die Wörter **warum** und **wieder** enthält, ist das fast immer ein Hinweis auf ein stilles Urteil.

Ersetzen Sie ihn durch:

„Ich sehe, dass ...“

„Ich merke, dass ...“

„Ich wünsche mir, dass ...“

Halten Sie kurz inne und sagen Sie innerlich: „Aha, das war ein Urteil. Hallo liebe Richterin.“

Ersetzen Sie das Urteil durch eine Beobachtung:

„Ich sehe, da ist Anspannung.“

„Ich bemerke, dass etwas noch nicht erledigt ist.“

Wiederholen Sie diese kleine Übung **dreimal im Laufe des Tages**.

5-Minuten Challenge

Setzen Sie sich für 5 Minuten hin. Beobachten Sie wie Ihre innere Richterin kommentiert, korrigiert, kontrolliert.

Sagen Sie jedes Mal still: „*Danke, liebe Richterin, ich hab's gehört.*“

Und kehren Sie zum Atmen zurück.

Kein Kampf. Nur bemerken.

Aha-Frage

**Was in mir wacht eigentlich als Erstes auf –
Bewusstsein oder Bewertung?**

Schreiben Sie 2–3 Sätze in Ihr Journal. Nicht analysieren – nur beschreiben.

Mini-Mantra



„Ich Beobachte, ich urteile nicht.“

rostek
unternehmensKOMMUNIKATION