URTEILE DETOX
Tag 22

„Ich bin genug.“ – Rückkehr zu mir selbst

Mini-Impuls:

Urteile entstehen oft dort,
wo wir glauben, nicht zu genügen.

„Ich sollte mehr…“
„Ich müsste besser…“
„Andere können das…“

Doch genug ist kein Zustand.

Genug ist eine Haltung.

Eine, die sagt:

Ich darf gerade so sein.
Nicht mehr.
Nicht weniger.

Heute erinnern wir uns daran,
dass Wert nicht verdient wird –

sondern inhärent ist.

Mini-Aufgabe: Die Hand aufs Herz

Legen Sie eine Hand auf Ihr Herz.
Schließen Sie für einen Moment die Augen.

Sagen Sie innerlich drei Mal:

„Ich bin genug."

Langsam.
Mit Atem.
Ohne Druck.
Nur als Angebot an den eigenen Körper.

Schreiben Sie danach einen Satz:

„Genug bedeutet für mich heute…"

Mögliche Antworten:
- … dass ich nichts beweisen muss.
- … dass ich Pausen machen darf.
- … dass Fehler Teil des Weges sind.
- … dass ich nicht alles kontrollieren muss.
- … dass ich sein darf, wie ich heute bin.

Lassen Sie diesen Satz im Körper landen.
(In der Brust, im Bauch, in den Schultern.)

Kurzregel

Genug entsteht nicht im Kopf.
Genug entsteht im Körper.

5-Minuten Challenge – Der innere Perspektivwechsel

Schreiben Sie für fünf Minuten folgendes zu Ende:

„Wenn ich wüsste, dass ich genug bin, würde ich heute…“

Beispiele, die kommen können:

– … weniger kämpfen.
– … klarer sprechen.
– … einen Moment atmen.
– … mich nicht vergleichen.
– … eine Pause nehmen.
– … etwas leichter sehen.
– … freundlicher mit mir sein.

Das ist die Wahrheit unter den Urteilen.

Aha-Frage

Wo behandelt mich mein innerer Kritiker so,
als wäre ich nicht genug –
und welche Wahrheit zeigt sich,
wenn ich ihm nicht glaube?

Mini-Mantra

„Ich bin genug – auch heute.”

rostek
unternehmensKOMMUNIKATION

Dagmar Rostek – dagmar@ecoaching-rostek.de – 0176 611 59 403 * rostek unternehemsKOMMUNIKATION * superVision coaching * https://rostek-dagmar.de