

**30 Tage achtsames
Schreiben
mit Affirmationen** ♦

EINE SCHREIBREISE ZU MEHR
GELASSENHEIT, ZUVERSICHT UND
INNERER STÄRKE

2. WOCHE

♦ **Freundschaft mit sich selbst**

♦
Kathrin Lindstaedt - Schreibwerkstatt





WAS ERWARTET DICH

✧ ✧

In dieser Woche richtest du den Blick auf die Beziehung zu dir selbst. Oft behandeln wir andere Menschen mit mehr Geduld, Verständnis und Mitgefühl als uns selbst.

Die kommenden Tage sollen dir dabei helfen, freundlicher mit dir umzugehen, deine Stärken wahrzunehmen und dich von Erwartungen zu lösen, die nicht zu dir gehören.

ERWARTUNGEN LÖSEN





Tag 8

Selbstannahme

Affirmation

„Beim Loslassen verliert man nicht Teile von sich selbst, sondern entdeckt mehr von dem, was man wirklich ist.“

Impuls

Selbstannahme beginnt dort, wo wir aufhören, gegen uns selbst zu kämpfen. Das heißt nicht, alles an sich zu lieben oder niemals an sich arbeiten zu wollen. Lediglich die Akzeptanz dessen, was im Moment nicht zu ändern ist.

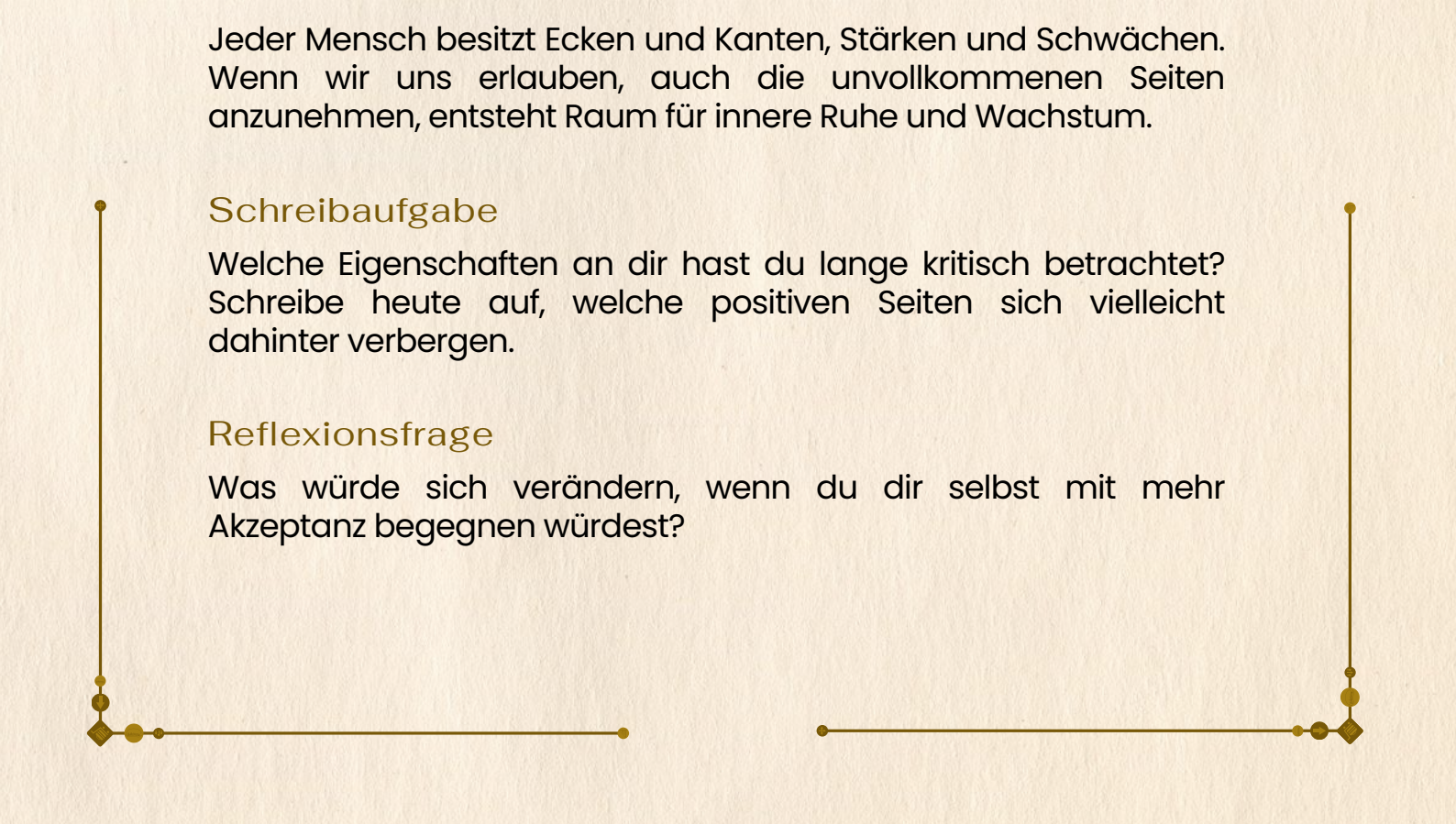
Jeder Mensch besitzt Ecken und Kanten, Stärken und Schwächen. Wenn wir uns erlauben, auch die unvollkommenen Seiten anzunehmen, entsteht Raum für innere Ruhe und Wachstum.

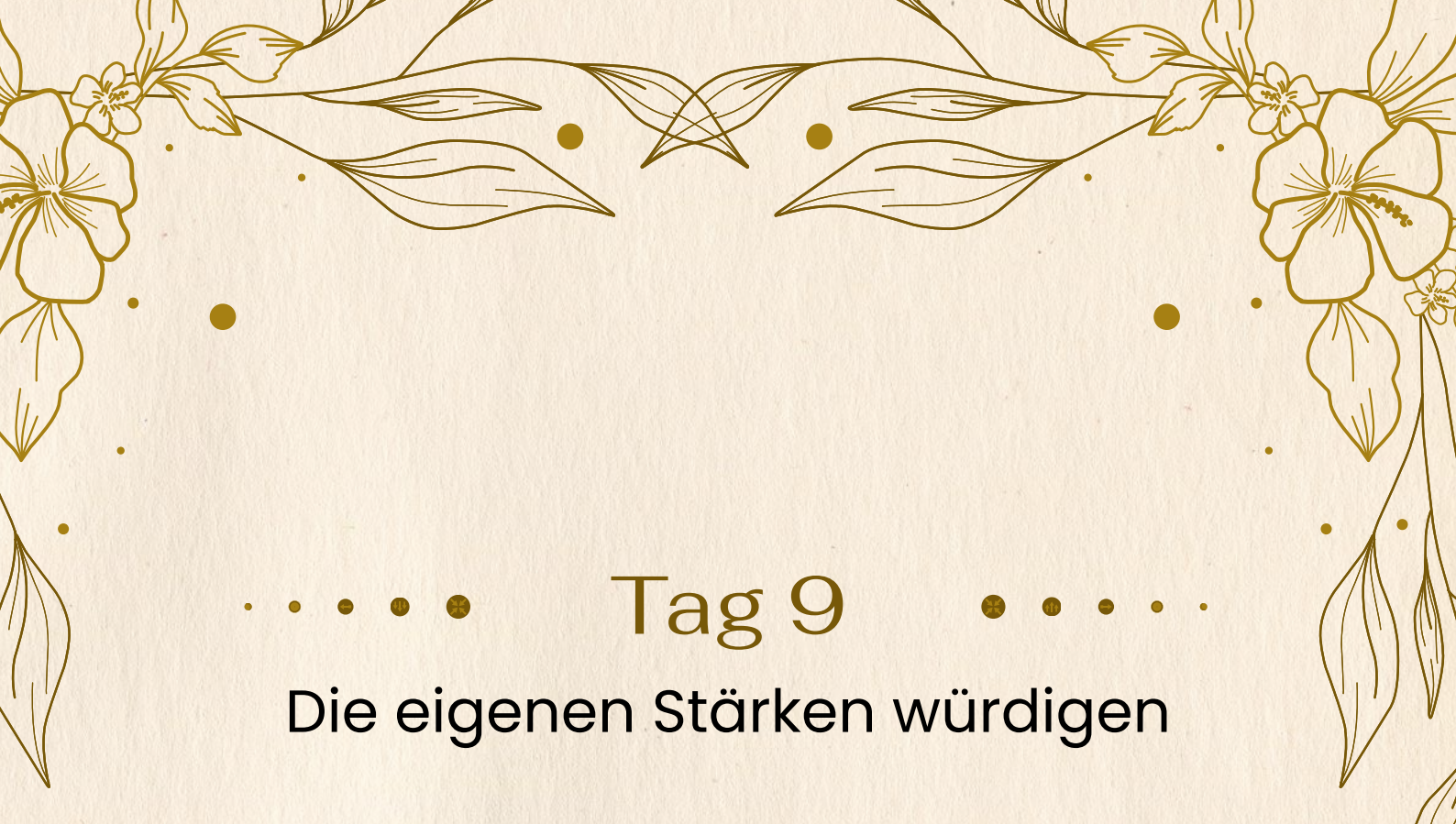
Schreibaufgabe

Welche Eigenschaften an dir hast du lange kritisch betrachtet? Schreibe heute auf, welche positiven Seiten sich vielleicht dahinter verbergen.

Reflexionsfrage

Was würde sich verändern, wenn du dir selbst mit mehr Akzeptanz begegnen würdest?





Tag 9

Die eigenen Stärken würdigen

Affirmation

„Betrachte das Loslassen als eine Reise, auf der du Schritt für Schritt mehr von deiner wahren Schönheit entdeckst.“

Impuls

Viele Menschen können problemlos benennen, was sie nicht gut können. Schwieriger wird es oft, die eigenen Stärken anzuerkennen.

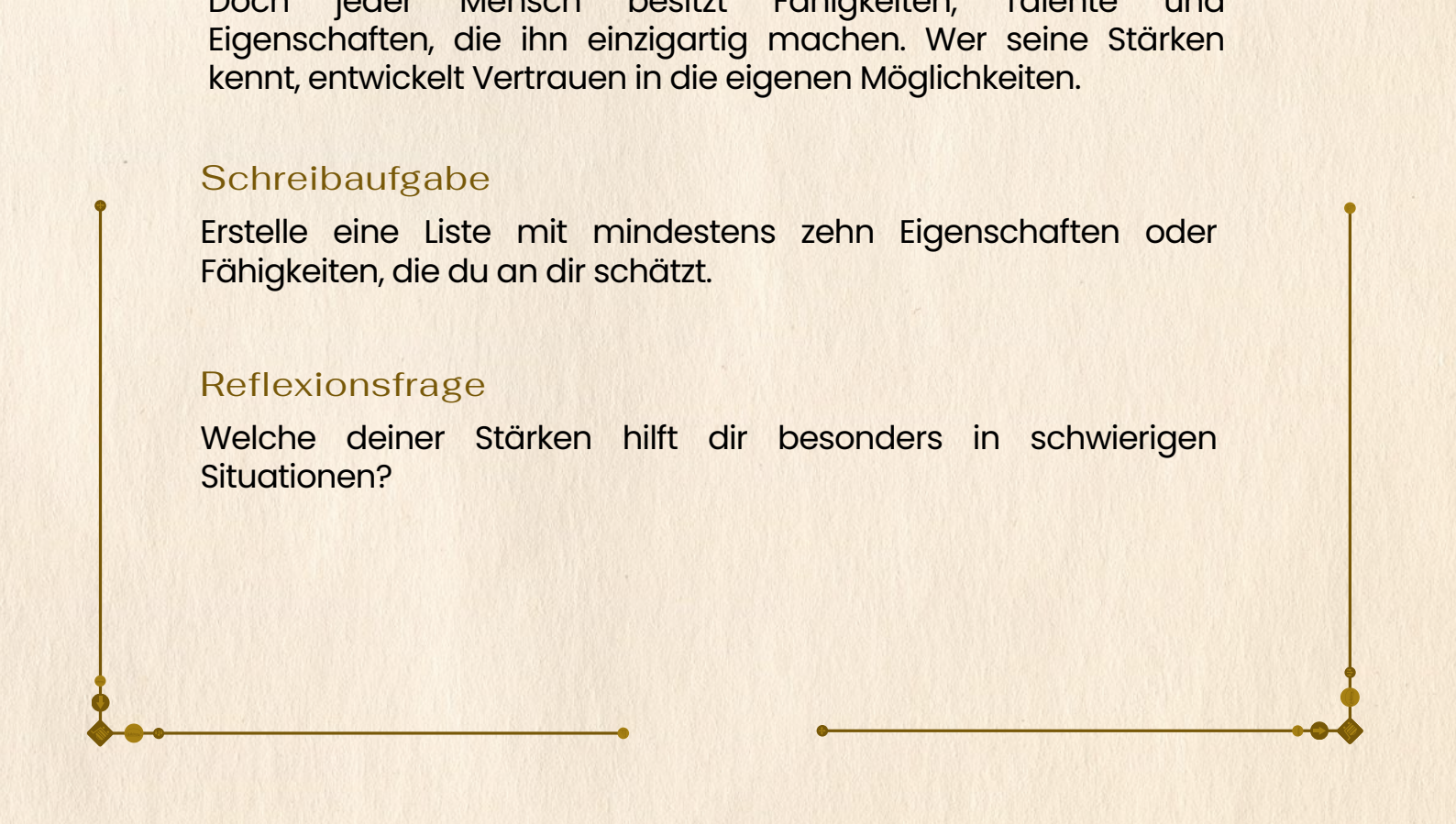
Doch jeder Mensch besitzt Fähigkeiten, Talente und Eigenschaften, die ihn einzigartig machen. Wer seine Stärken kennt, entwickelt Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten.

Schreibaufgabe

Erstelle eine Liste mit mindestens zehn Eigenschaften oder Fähigkeiten, die du an dir schätzt.

Reflexionsfrage

Welche deiner Stärken hilft dir besonders in schwierigen Situationen?





Tag 10

Mut entwickeln

Affirmation

„Ein Schiff ist sicher im Hafen, aber dafür sind Schiffe nicht gemacht. Trau dich, die Anker zu lösen und Neues zu entdecken.“

Impuls

Mut zu haben oder zu zeigen bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, trotz Unsicherheit den nächsten Schritt zu gehen.

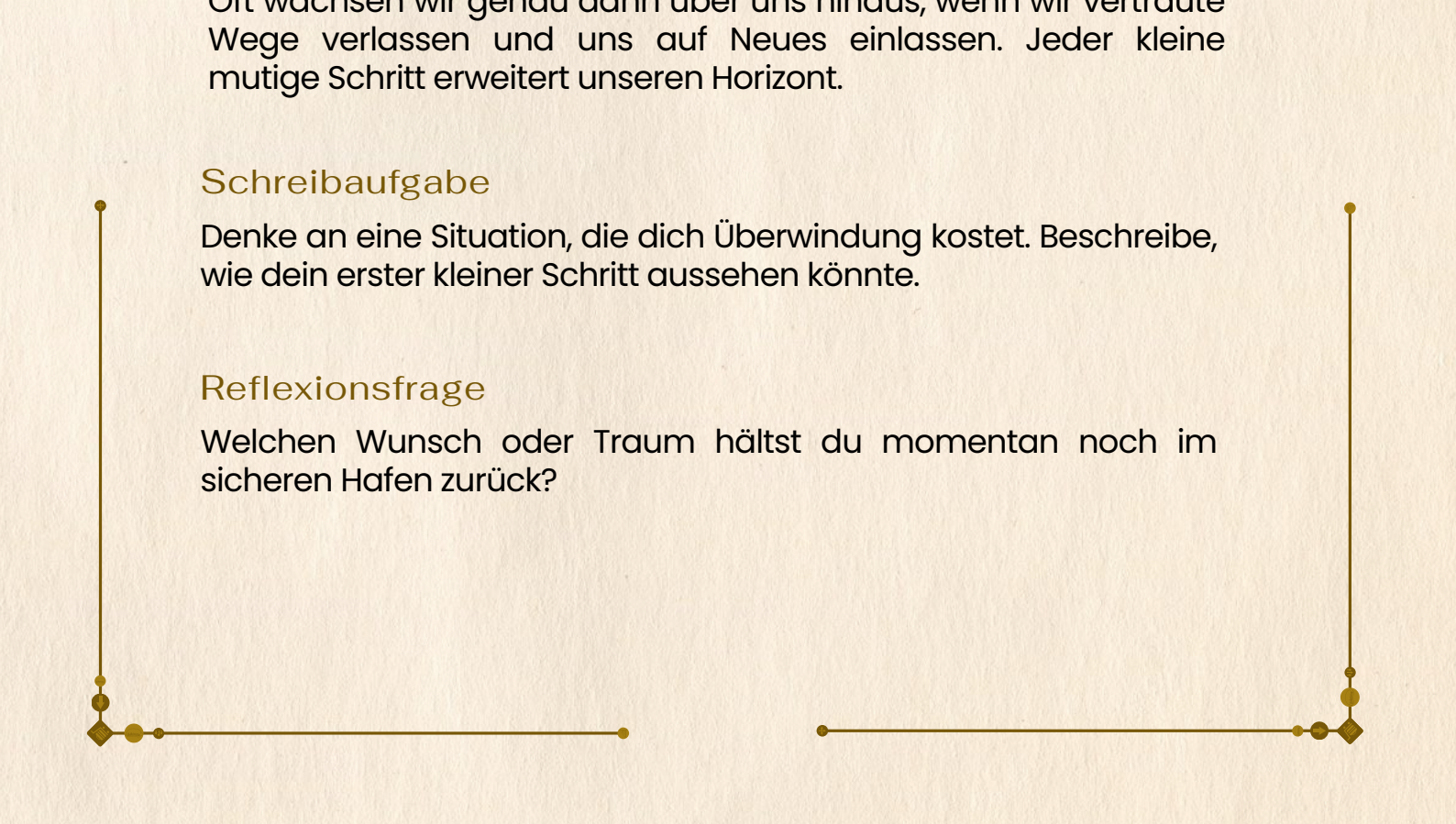
Oft wachsen wir genau dann über uns hinaus, wenn wir vertraute Wege verlassen und uns auf Neues einlassen. Jeder kleine mutige Schritt erweitert unseren Horizont.

Schreibaufgabe

Denke an eine Situation, die dich Überwindung kostet. Beschreibe, wie dein erster kleiner Schritt aussehen könnte.

Reflexionsfrage

Welchen Wunsch oder Traum hältst du momentan noch im sicheren Hafen zurück?





Tag 11

Perfekt muss niemand sein

Affirmation

„Löse dich von dem, was nicht mehr zu dir passt und mache dich bereit für das Neue, das auf dich wartet.“

Impuls

Perfektionismus entsteht häufig aus dem Wunsch heraus, keine Fehler zu machen oder Erwartungen zu erfüllen. Doch Perfektion kann uns davon abhalten, Dinge überhaupt zu beginnen.

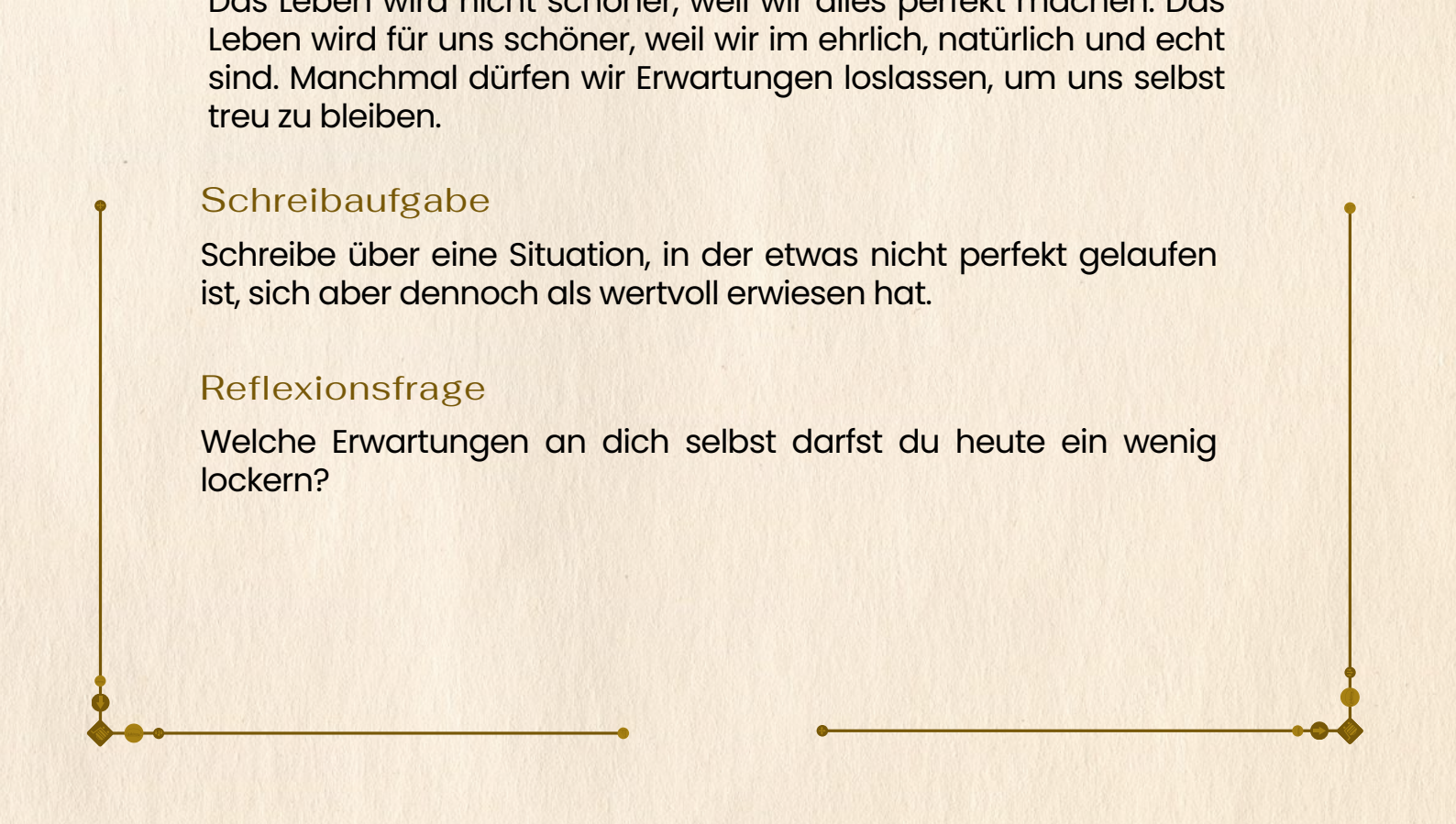
Das Leben wird nicht schöner, weil wir alles perfekt machen. Das Leben wird für uns schöner, weil wir im ehrlich, natürlich und echt sind. Manchmal dürfen wir Erwartungen loslassen, um uns selbst treu zu bleiben.

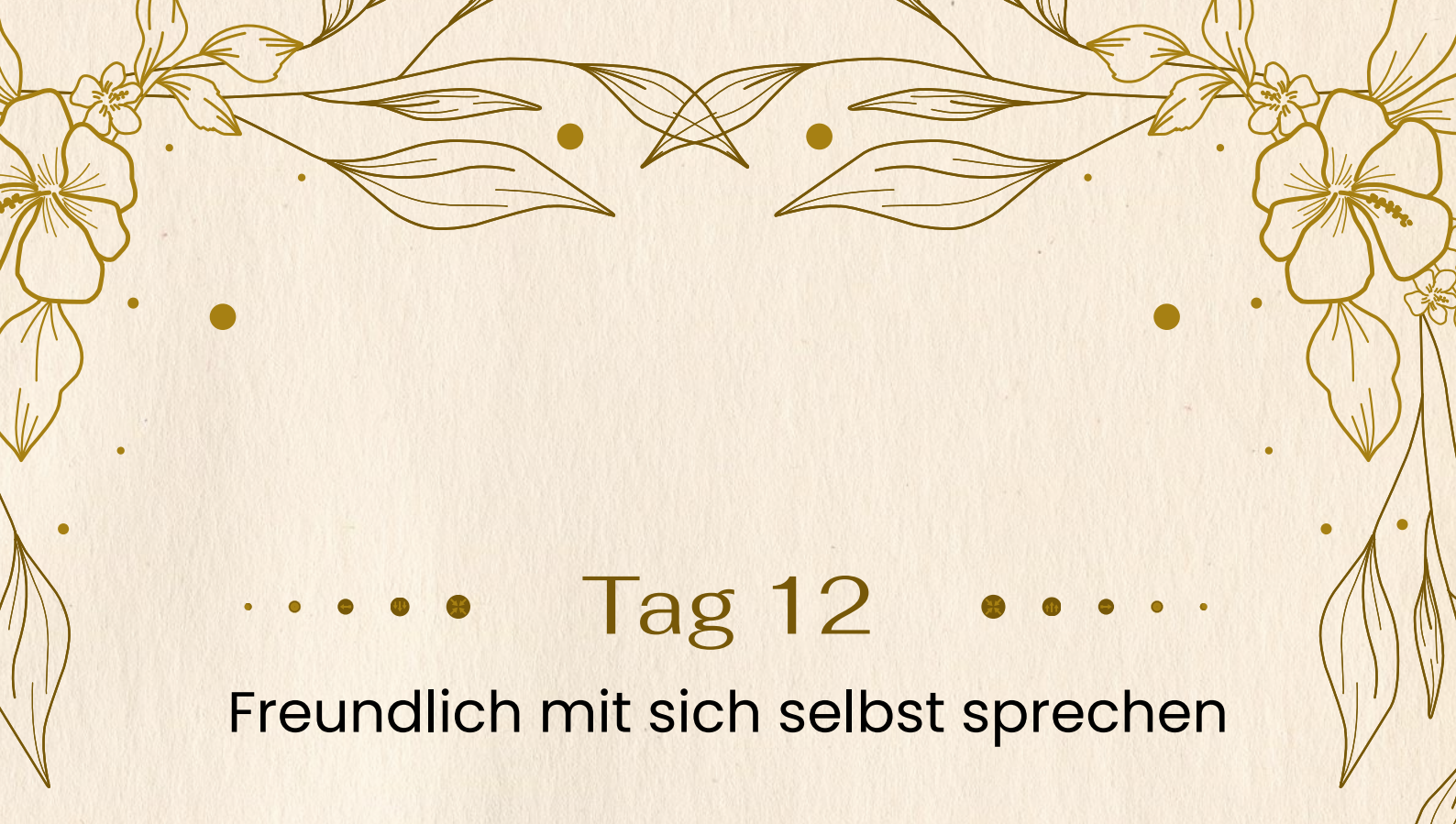
Schreibaufgabe

Schreibe über eine Situation, in der etwas nicht perfekt gelaufen ist, sich aber dennoch als wertvoll erwiesen hat.

Reflexionsfrage

Welche Erwartungen an dich selbst darfst du heute ein wenig lockern?





Tag 12

Freundlich mit sich selbst sprechen

Affirmation

„Das größte Geschenk, das du dir selbst machen kannst, ist die Freiheit von dem, was andere über dich denken.“

Impuls

Die Worte, die wir an uns selbst richten, prägen unser Selbstbild. Vermutlich würden wir mit keinem anderen Menschen so streng sprechen, wie wir es manchmal mit uns selbst tun.

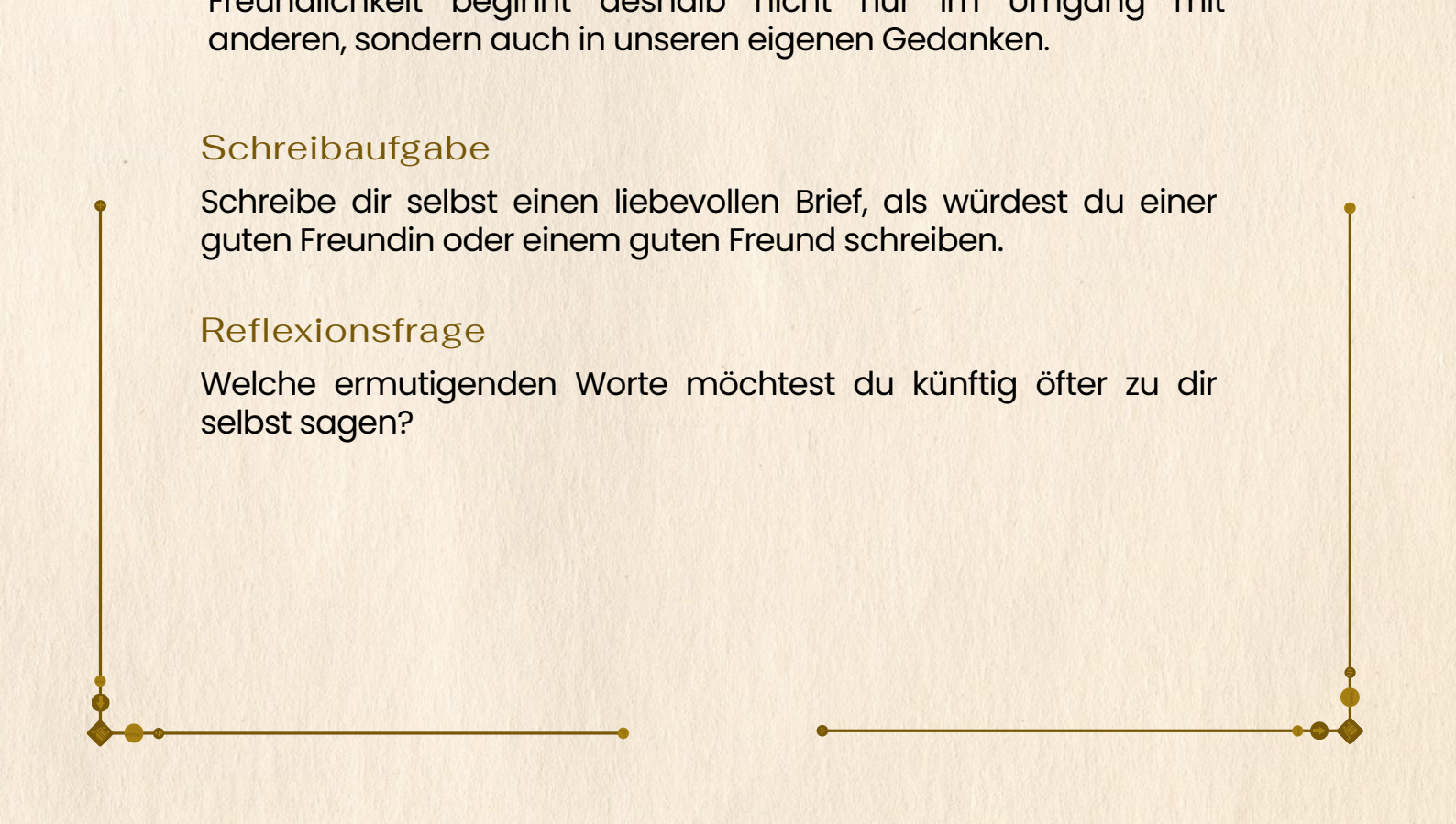
Freundlichkeit beginnt deshalb nicht nur im Umgang mit anderen, sondern auch in unseren eigenen Gedanken.

Schreibaufgabe

Schreibe dir selbst einen liebevollen Brief, als würdest du einer guten Freundin oder einem guten Freund schreiben.

Reflexionsfrage

Welche ermutigenden Worte möchtest du künftig öfter zu dir selbst sagen?





Tag 13

Erwartungen loslassen

Affirmation

„Das Loslassen von Erwartungen befreit uns von Enttäuschungen und öffnet die Augen für die unerwarteten Wunder des Lebens.“

Impuls

Erwartungen können Orientierung geben, aber sie können auch Druck erzeugen. Manchmal halten wir so sehr an bestimmten Vorstellungen fest, dass wir andere Möglichkeiten übersehen.

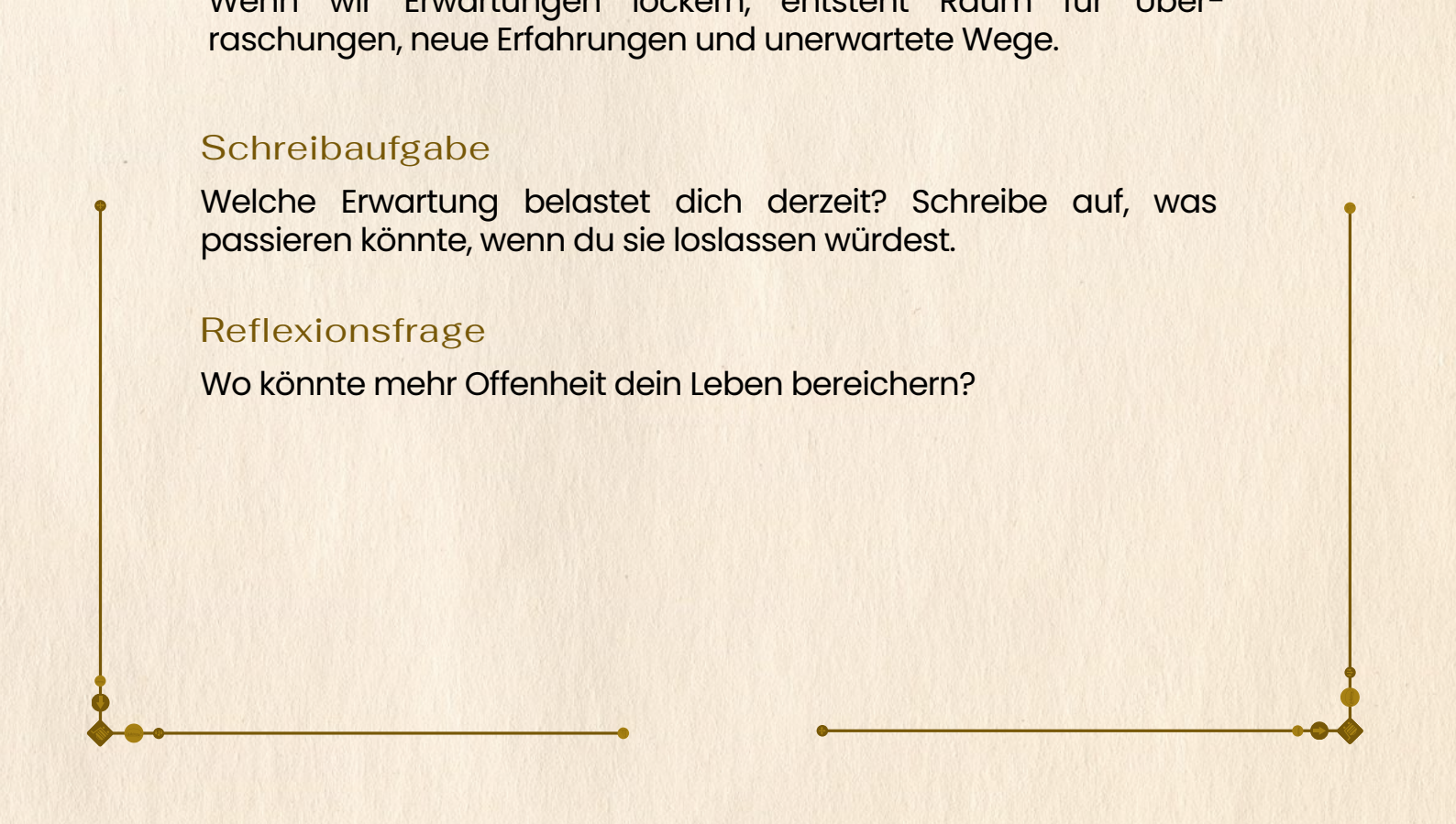
Wenn wir Erwartungen lockern, entsteht Raum für Überraschungen, neue Erfahrungen und unerwartete Wege.

Schreibaufgabe

Welche Erwartung belastet dich derzeit? Schreibe auf, was passieren könnte, wenn du sie loslassen würdest.

Reflexionsfrage

Wo könnte mehr Offenheit dein Leben bereichern?





Tag 14

Selbstwert stärken

Affirmation

„Wahre Freiheit beginnt damit, alles loszulassen, was nicht zu deinem authentischen Selbst gehört.“

Impuls

Selbstwert entsteht aus dem Bewusstsein, dass du bereits wertvoll bist – unabhängig davon, was du erreichst oder wie andere dich beurteilen.

Je mehr du dir erlaubst, du selbst zu sein, desto leichter wird es, den eigenen Wert zu erkennen.

Schreibaufgabe

Schreibe eine Liste mit Dingen, die dich als Mensch ausmachen – unabhängig von Beruf, Erfolgen oder Rollen.

Reflexionsfrage

Was macht dich zu dem einzigartigen Menschen, der du heute bist?

