

## Meine Bremserstimmen

**Wer oder was hält Sie möglicherweise davon ab, das Leben zu gestalten, das Sie wirklich wollen?**

1. Notieren Sie hier kritische Sätze, die Menschen in Ihrer Umgebung zu Ihrer Zukunftsplanung sagen (könnten):

.....

.....

.....

2. Schreiben Sie hier auf, welche Sätze Ihre inneren kritischen Stimmen zu Ihrer Lebensgestaltung sagen:

.....

.....

.....

3. Streichen Sie die Stimmen dick durch, die Ihnen definitiv nichts zu sagen haben! Welche Stimmen haben vielleicht berechtigte Einwände?

.....

.....

4. Tauschen Sie sich auch mit anderen darüber aus. Wo geht es ihnen ähnlich?

.....

.....



Bild: Felix Mari Hessnauer