

Aktion: Falsche versus lebensbejahende Hoffnung

Bitte nehmen Sie sich ein wenig Zeit und denken Sie aufrichtig darüber nach, auf welche falschen Hoffnungen Sie wiederkehrend hereinfließen. Notieren Sie diese in möglichst markanten Sätzen in die linke Spalte. Dann nehmen Sie sich noch mehr Zeit oder schlafen auch darüber, durch welche lebensbejahenden Sätze Sie die falsche Hoffnung ersetzen können.

Falsche Hoffnungen, Z.B. „Wenn er aufhört, wird alles gut werden!“

1.

2.

3.

Lebensbejahende Hoffnungen, z.B. „Wenn ich etwas anpacke, schaffe ich auch was!“

1.

2.

3.