

### **Aktion: Gesunde Grundsätze**

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und denken Sie aufrichtig darüber nach, welche Ideale und Ängste Sie im Alltag antreiben. Notieren Sie die drei wichtigsten Sätze. Sodann überlegen Sie sich alternative Grundsätze, die Ihnen mehr Spielraum lassen.

Zu hohe Ideale und Ängste, „Ich muss/soll immer..., sonst...“, „Wenn ich nicht..., dann...“  
Beispiel: „Ich muss immer freundlich sein, sonst werde ich nicht geliebt“

1.

2.

3.

Alternative, gesunde Grundsätze, „Ich möchte/darf/kann..., aber wenn es nicht klappt, ist es auch nicht schlimm.“

Beispiel: „Ich bin gerne freundlich, aber es gibt eine Grenze und dann kann ich auch anders.“

1.

2.

3.