

NOTFALL Kit

Wenn du auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung bist, wirst du immer wieder in schwierige Situationen kommen. Du wirst immer wieder an dir und allem zweifeln. Wirst denken, dass du es doch nicht schaffst, dass sie eh nichts verbessert, obwohl du schon so viel tust. Usw., usw., usw. Und genau für diese Situationen sind die folgenden Helferlein gedacht (entweder einzeln oder kombiniert, wonach dir ist):

- Atme 10 Mal tief in deinen Bauch ein und aus.
- Stelle dir vor, wie du dich beim Atmen ausdehnst, über deine Wohnung/Haus, über deine Stadt, über dein Land, über die Erde, übers Universum.
- Stell dich vor den Spiegel und mache deine Power-Pose: Z. B. die Arme nach oben ausgestreckt und dabei lächeln.
- Tue in stressigen Situationen grundsätzlich das Gegenteil ;-). Wenn du dich gerade hetzt z. B., dann nimm dich aus der Aufgabe raus und schalte einen Gang runter. Wer genau hetzt dich da gerade ;-)?
- Schaue dir die Liste "Meine Kursziele" aus Woche 1 3. Tag immer wieder an.
- Mach immer und immer wieder den Prozess "Emotionen auflösen", wenn du Unwohlsein empfindest. Mehr dazu in Woche 3.
- Erstelle eine Liste "Das hab ich schon geschafft" und schauen sie dir immer wieder an.
- Geh immer wieder in deine Ziel-Identität (Woche 6)
- Hole dir Unterstützung. Du musst da nicht alleine durch.

[Buche dir hier dein Mama-zu-Mama-Gespräch mit mir.](#)