



Übungen für zu Hause - Woche 8 Kommunikation nach Innen

Übungen

1. Du hast nun einiges im Kurs kennengelernt. An was möchtest Du dich in der Zukunft gerne erinnern? Schreibe einen Brief an dich selbst, in welchem du dir das mitteilst, was dir in ein paar Monaten wichtig erscheinen könnte, was du aus der Zeit des Kurses mitnimmst, oder was du unbedingt weiterführen möchtest. Adressiere den Brief an dich selbst und bringe ihn zum letzten Termin mit.
2. Übe Dich in Selbstmitgefühl.
3. Achte im Alltag auf deinen eigenen Raum und deine eigenen Grenzen. Gelingt es dir mit dir achtsam zu sein? Wie reagierst du, wenn jemand deine Grenzen missachtet?

Das Wunderbare am Selbstmitgefühl ist, dass wir uns selbst die Zuneigung geben können, die wir irgendwann vermisst haben.

Jörg Mangold