



# WIE SATT GEHE ICH INS BETT?

REGINA BRANDHUBER, SILKE KAINZBAUER

- ▶ Am Ende jedes Tages kannst Du ein Resümee ziehen, was Dich an diesem Tag besonders satt gemacht hat.
- ▶ Du kannst Dich fragen, was Dich wirklich vorangebracht hat, für was es sich gelohnt hat den Tag zu erleben, was Dich Deiner Vision näher gebracht hat.
- ▶ Mit dieser Perspektive geht der Fokus weg von Aktionismus und was Du gearbeitet hast, hin zu dem, was Dir wirklich etwas bedeutet.
- ▶ Vielleicht machen Dich ganz kleine Dinge satt, die weder Zeit noch Mühe kosten, Dich aber trotzdem freuen.
- ▶ Es geht darum, einen Weg zu finden, erfüllt zu sein, ohne Dich dafür abrackern oder leiden zu müssen.
- ▶ Es geht darum eine Wahrnehmung zu generieren, wie Du als Mensch satt werden kannst. Satt, weil Deine Vision ein Teil Deines Alltags war; satt, weil Du auf Deine Bedürfnisse gehört hast; satt, weil Dein Leben heute Spaß gemacht hat; satt, weil es genügt, was Du an diesem Tag geschafft hast.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Nimm dir abends Zeit um hinzuspüren, was Dich heute erfüllt hat und bereite es in Form eines kurzen Textes oder als Bulletpointliste für Dich auf.
- ☐ Du kannst diese Texte oder Listen benutzen, um mit Deiner Vision in Verbindung zu kommen. Wenn Du bereits mit Deiner Vision gearbeitet hast, kannst Du diese Texte auch nutzen, um sie mit Deiner Vision in Verbindung bringen (siehe VIS-03).
- ☐ Mache diesen Move in zwei Wochen acht Mal.
- ☐ Wenn Du ein Team oder Trainingspartner hast, bespreche Deine Erfahrungen mit ihnen.

