



# 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.
- ▶ Was hat Dich wirklich vorangebracht? Wofür hat es sich gelohnt, den Tag zu erleben?
- ▶ 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 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.Vielleicht sogar satt, weil Dich der Tag dem, was Du wirklich in Deinem Leben machen willst, deiner Vision, näher gebracht hat.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Nimm Dir abends Zeit hinzuspüren, was Dich heute erfüllt hat, und bereite es in Form eines kurzen Textes oder als Punktliste 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 zu bringen (siehe VIS-03).
- ☐ Mache diesen Move in zwei Wochen acht Mal.
- ☐ Wenn Du ein Team oder Trainingspartner hast, bespreche Deine Erfahrungen mit ihnen.

