



## Ich entscheide

Wenn Du magst nimm Dir jetzt Zeit zu reflektieren. Nimm Dir gerne ein Blatt Papier und schreibe Deine Antworten dort auf. Es kann auch in der Reflexion ausführlicher werden, so wie es sich ergibt und aus Dir herausfließen mag. Das Ziel der Reflexion ist, dass Du Dir einmal Zeit nimmst, um zu reflektieren und festzustellen, ob Du in Deinem Leben die Entscheidungen triffst oder jemand anderer.

Und wenn Du Dir darüber bewusst bist, kannst Du schauen, ob das für Dich so in Ordnung ist oder Du etwas ändern möchtest. Es geht nicht um ein Gut oder Schlecht, sondern darum zu mehr Klarheit zu gelangen, ob wir unser eigenes Leben leben oder das Anderer. Und wenn es für uns, so wie es ist gut ist, dann braucht es auch keine Veränderung. Stellen wir jedoch fest, dass wir es gerne verändern möchten und auch den Mut haben, dann können wir die ersten Schritte wagen.

Mit was bin ich nicht einverstanden?

Wenn ich die Situation mit Abstand betrachte, was fühle ich? Wie geht es mir damit?

Wenn ich daran denke, dass ich mein Leben aktiv gestalten kann, was ist es das einer Neugestaltung bedürfte?

Wie stelle ich mir bestimmte Dinge für mein Leben langfristig vor?

Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben? Auf was kann ich auch verzichten?

Bin ich zufrieden?

Was kann so bleiben wie es ist?

Was möchte ich verändern und werde es auch tun?