

Brief an die Quelle

Eine ganz wunderbare Übung, um Deine Unsicherheit, das Gefühl nicht gut genug zu sein, etwas nicht zu können (setze hier gerne ein Thema Deiner Wahl ein), zu lösen ist, einen Brief an die Quelle zu schreiben. Du kannst den Brief direkt an die Person schreiben oder aber an die Unsicherheit (Dein Thema) selbst.

Hier einige Fragen, die Dir zur Orientierung dienen:

01. Welche Auswirkungen hat die Unsicherheit (Dein Thema) auf Dein Leben?
02. Wo steht sie Dir im Weg?
03. Wovon hält es Dich ab?
04. Warum möchtest Du Dich von Deinem Thema lösen?
Wofür ist das wichtig?
05. Wann ist es Dir gelungen, trotz Unsicherheit (Deinem Thema) Dein Ziel zu erreichen?
06. Was hat Dir dabei geholfen?
07. Worauf bist Du stolz?
08. Was ist Dir in Deinem Leben schon alles gelungen?
09. Wann bist Du über Dich hinausgewachsen?
10. Wann hast Du Dich wie Du selbst gefühlt?
11. Was wolltest Du der Unsicherheit (Deinem Thema) schon immer mal als Feedback geben?
12. Verabschiede Dich liebevoll von Deiner Unsicherheit (Deinem Thema)