



DER BESSERE INNERE SATZ

Kleine Sätze – große Wirkung

Nicht nur Situationen machen Stress. Manchmal ist es auch der Satz, mit dem du innerlich auf eine Situation reagierst.

Solche Sätze wirken klein, aber sie steuern viel. Sie bestimmen, ob du dich übergehst, ob du dich sortierst oder ob du dir selbst noch eine zusätzliche Schicht Druck auflädst.

Der erste Satz im Kopf ist nicht immer der hilfreichste. Zum Glück ist er auch nicht in Stein gemeißelt.



Du kannst den ersten Satz nicht immer steuern. Aber du kannst den nächsten Satz bewusst wählen.

SO GEHT'S: WÄHLE EINEN SATZ UND FORMULIERE IHN HILFREICHER UM.

STATT:	SAG:
„Ich ignoriere meine Gefühle.“	„Ich benenne, was gerade da ist.“
„Ich muss alles im Kopf behalten.“	„Ich schreibe es auf.“
„Ich warte, bis ich motiviert bin.“	„Ich mache den ersten kleinen Schritt.“
„Ich nehme alles auf.“	„Ich setze eine Grenze.“
„Ich gebe Energie aus, ohne zu prüfen.“	„Ich prüfe kurz mein Kraftlevel.“

Ein hilfreicher Satz löst nicht automatisch dein Problem. Aber er gibt deinem Kopf eine bessere Richtung. Aus innerem Druck wird eine kleine Handlung. Aus Selbstkritik wird Selbstführung.

ÜBUNG: FORMULIERE DEINE NEUEN SÄTZE.

- Mein alter Satz lautet: _____
- Mein hilfreicher neuer Satz lautet: _____
- Mein kleiner nächster Schritt ist: _____

MERKSATZ:
Der erste Satz in deinem Kopf ist nicht immer der hilfreichste.

WARUM DAS HILFT:

- ✓ Dein Kopf bekommt eine bessere Arbeitsanweisung.
- ✓ Aus „Ich muss funktionieren“ wird „Ich darf prüfen, was jetzt wirklich dran ist.“
- ✓ Mehr Klarheit statt Selbstkritik.
- ✓ Mehr Handlungsspielraum statt innerem Druck.

PASST BESONDERS GUT BEI:

- wenn dich etwas emotional getroffen hat
- wenn du Druck verspürst
- wenn du keine Motivation hast
- wenn du erschöpft bist
- wenn du Grenzen setzen musst

QUELLE / BEZUG:
Adaptiert aus einer Videoquelle zu hilfreichen Selbstführungssätzen rund um Emotionen, Kapazität, Gedanken, Motivation, Werte, Grenzen und Energie.