



## Übungen zur Inneren Bereitschaft (3)

Welche Beispiele für „Mit dem Kopf durch die Wand“ haben Sie in Evas Geschichte (AB Stresstoleranz 21) gefunden?

---

---

---

### Aufgabe 3: Formulieren Sie Beispiele für „Innere Bereitschaft“!

Wie hätte Eva „Innere Bereitschaft“ zeigen können?

Formulieren Sie Beispiele von Verhaltensweisen:

---

---

Formulieren Sie Beispiele von Denkweisen:

---

---

Also: Innere Bereitschaft ist erfolgsorientiert, d. h. Sie unternehmen das, was in der Situation notwendig und möglich ist. Innere Bereitschaft heißt auch, dass Sie aufmerksam sind und auf Ihre innere Stimme hören. Dadurch können Sie herausfinden, was für Sie stimmig ist und welchen Weg Sie gehen sollten.

### Aufgabe 4: Formulieren Sie Ihre eigenen Beispiele für „Innere Bereitschaft“!

Was haben Sie morgen geplant? Was steht morgen alles an? Was müssen Sie unternehmen? Welche Termine haben Sie? Was machen Sie, wenn es Ihnen schlecht geht? Wie könnten Sie Ihre „Innere Bereitschaft“ verbessern?



Formulieren Sie Beispiele von Verhaltensweisen:

---

---

Formulieren Sie Beispiele von Denkweisen:

---

---