



**60 SEKUNDEN  
+ DEINE VOLLE AUFMERKSAMKEIT**  
Mini Übung für mehr Selbstachtung im Alltag

**DU VERPASST KEINE CHANCEN.  
DU ENTSCHEIDEST DICH ZU WENIG FÜR DICH.**

Wenn du dich seit Jahren immer wieder anpasst, um niemanden zu stören, dann ist das keine Stärke mehr, sondern ein stiller Verlust deiner selbst.

Vielleicht funktionierst du nach außen gut, bist zuverlässig, freundlich und unkompliziert, aber innerlich zahlst du den Preis mit Unruhe, Frust, Leere oder einem Körper, der irgendwann mit Druck, Müdigkeit oder Beschwerden reagiert.

Die klare Wahrheit ist, solange du dich selbst ständig zurückstellst, änderst du nicht deine Umstände, sondern verlängerst dein Ungleichgewicht.

- **Wo sage ich aus Gewohnheit oder Angst noch Ja, obwohl mein Inneres längst Nein meint?**
- **Welche konkrete Entscheidung treffe ich heute, um mich nicht länger aus Selbstschutz zurück zu nehmen?**

**Fang an! Kläre die Fragen immer wieder in deinem Alltag.  
Beobachte dich und deine Eigenwahrnehmung danach.**