



60 SEKUNDEN MINI ÜBUNG. ENTSCHLOSSEN SEIN. Für mehr inneres Gleichgewicht.

Der Entschlossenheits - Muskel

Übung:

Such dir heute eine Sache, die du längst tun willst, aber immer wieder verschiebst.

Sprich laut oder in deinen Gedanken:

„Ich entscheide mich jetzt dafür.“

Dann tue sofort den kleinsten machbaren Schritt:

Nachricht schreiben, wichtigen Termin machen, etwas Altes weglegen, jemand bestimmtes anrufen, Nährendes anfangen, Raubendes absagen.

Danach kurz wahrnehmen:

Was verändert sich in mir, wenn ich nicht mehr darüber nachdenke, sondern handle?

Viele Menschen bleiben in einem *Vielleicht* hängen:

Soll ich? Kann ich? Was, wenn ...?

Veränderung beginnt oft statt mit einer großen Entscheidung, eher damit, etwas Gewohntes kurz zu unterbrechen.

Dein mentaler Anker:

“Ich weiß genug für meinen nächsten Schritt.”