

3 Sätze für schwere Tage

Kurz. Klar. Echt.

Manche Tage drücken. Du musst nichts „performen“. Drei Sätze – ein Atemzug – weitergehen.

Satz 1 – Gegenwart zulassen

> „Heute ist schwer – und ich darf langsam sein.“

Anker: 4-4-4-Atmung (ein 4, halten 4, aus 4).

Satz 2 – Erlaubnis geben

> „Ich darf für mich sorgen, auch wenn andere es nicht verstehen.“

Mini-Schritt: 5 Min Offline-Zeit.

Satz 3 – Kleinstes Nächstes

> „Ein kleiner Schritt ist genug – was ist jetzt dran?“

Beispiele: Wasser trinken • 3 Sätze schreiben • Fenster öffnen

Abschluss: Schwere ist kein Versagen. Du bist genug.

Bonus-Karte: „Ich muss nichts beweisen. Ich darf atmen.“ 