

TEIL 3:

STARKE
MÜTTER!

ÜBERNIMM VERANTWORTUNG FÜR DICH SELBST!

Jeder von uns trifft täglich, stündlich, ja minütlich Entscheidungen, Entscheidungen für oder gegen etwas. Auch nichts zu tun ist eine Entscheidung. So ist es deine persönliche Entscheidung, wenn du dich z.B. nicht wehrst, obwohl du übergangen wurdest. Es ist auch deine Entscheidung, dich nicht um einen neuen Job zu bemühen, obwohl du im alten unglücklich bist. Und es ist auch deine Entscheidung, nichts in deinem Leben zu verändern, obwohl du vielleicht unzufrieden bist. Der erste Schlüssel zu mehr Selbstverantwortung ist es, die vielen Entscheidungen des täglichen Lebens bewusster zu treffen, das Wort „muss“ aus dem Wortschatz zu streichen und durch das aktive Wort „werde“ zu ersetzen. Diese liesLotte-Übung hilft dir dabei:

Belastende Situation:
Ich muss ...

Ändere den Satz in:
Ich werde ..., weil ...



Ich muss jeden Tag früh aufstehen.



Ich werde früh aufstehen,
weil mir Pünktlichkeit wichtig ist.

Ich muss ...



Ich werde ...
weil ...

Ich muss ...



Ich werde ...
weil ...

Ich muss ...



Ich werde ...
weil ...

Ich muss ...



Ich werde ...
weil ...

Ich muss ...



Ich werde ...
weil ...

Ich muss ...



Ich werde ...
weil ...

Ich muss ...



Ich werde ...
weil ...

Ich muss ...



Ich werde ...
weil ...

Ich muss ...



Ich werde ...
weil ...