

Fastenprogramm – Woche 1:

Selbstzweifel-Diät

"Ich bin nicht gut genug!" Nicht erfolgreich, nicht perfekt, nicht schön, nicht schlank, nicht schlau, nicht liebenswert, nicht intelligent genug. Das treibt an, setzt unter Druck und sorgt damit manchmal eher für Lähmung als dafür, dass Sie zielgerichtet in Bewegung kommen. Kennen Sie das? Dieser Satz ist ein innerer Refrain, der viele Menschen peinigt, vorzugsweise kurz vorm Einschlafen oder direkt nach dem Aufwachen.

Deswegen: **"Was ist mir heute gelungen?"** Machen Sie doch mal ganz bewusst mit dieser Frage **einen wertschätzenden Tagesrückblick** und schreiben Sie jeden Abend - eine Woche lang - 3 Dinge auf, die Sie erreicht haben, bei denen Sie vorangekommen sind, die Ihnen geglückt sind, die Sie können.

Morgens - direkt nach dem Aufstehen - lesen Sie das Geschriebene noch einmal durch. Am Abend schreiben Sie wieder 3 neue positive Dinge auf ... morgens wieder lesen ... und so weiter ... bis am Ende nach 7 Tagen ihre Liste ganz schön lang ist.

