

## Fastenprogramm – Woche 5:

### Muss-Sparen

Müssen Sie auch so viel jeden Tag?

Das 'müssen' fängt schon beim Aufstehen an und endet mit dem Schlafen gehen. Und diejenigen, die nachts mal wach werden, 'müssen' dann auch noch schnell wieder einschlafen. Das erzeugt oft jede Menge unnötigen Druck, öffnet Tür und Tor für eine gefühlte Fremdbestimmung und macht deutlich, dass Sprache Wirkung hat für Ihr Denken und Handeln.

Deswegen: Sparen Sie sich eine Woche lang das 'müssen'.

Streichen Sie es ersatzlos aus Ihrem Wortschatz und testen Sie mal, wie das wirkt.  
Also:

- Ich mache den Kindern das Frühstück.
- Ich lese/beantworte meine Emails.
- Ich rufe den Kunden zurück.
- Ich spreche mich im Team ab.
- Heute Abend gehe ich zum Sport.

... und nachts schlafe ich wieder ein – einfach so!

Wirkungsvolle Tage für Sie – mit vielen Grüßen  
Ihre Elke Kammerer