

Deine neue Identität – Wer du sein möchtest

Heute geht es darum, dich bewusst auszurichten. Nicht perfekt, sondern ehrlich.
Du darfst dich fragen: **Wie möchtest du sein, wenn du z.B. nicht mehr aus deinen alten Mustern wie Leistungsdruck handelst?**

1. Spüre in dich hinein

Lasse dein Antworten spontan und intuitiv kommen.

Wer oder wie bin ich, wenn ich mich klar, gesund und frei fühle?

Welche Eigenschaften oder Haltungen verkörpere ich dann?

Welche Qualitäten lebt mein zukünftiges Ich?



2. Formuliere deine neue Identität in einem Satz

Ein Satz, der dich durch die nächsten Wochen begleitet. Kein Anspruch auf Perfektion – sondern ein liebevoller Fokus.

Beispiele:

„Ich bin jemand, der bewusst lebt – mit Klarheit und Leichtigkeit.“

„Ich bin jemand, der sich Pausen erlaubt und den Moment genießt.“

„Ich bin jemand, der sich selbst vertraut und dem Leben Raum lässt.“

(siehe auch Inspiration für Identitäts-Sätze im nächsten Handout)

Mein Satz:

„Ich bin jemand, der oder die...“

3. Verankere deinen Satz

Sprich diesen Satz dreimal laut aus und spüre dabei in deinen Körper. Beobachte, wie es sich anfühlt.

Vielleicht möchtest du den Satz leicht umformulieren.

Vielleicht spürst du Widerstand oder dass es ungewohnt klingt.

Nimm alles an – und stelle dir dabei vor, wie du dich mit deinem Zukunfts-Ich verbindest.

Erinnerung

Dein Leben verändert sich nicht durch Druck – sondern durch Bewusstsein, deinen klaren Wunsch, dein Handeln und Vertrauen.

Wie im Zen der Bambus: Du bleibst dran bereitest und pflegst den Boden– wann und wie schnell du wächst, das brauchst du nicht kontrollieren. Es liegt im natürlichen Fluss der Natur und des Lebens.

