

Beispiel: Kiron's Vertrag mit sich selbst

Ich, Kiron, erkenne heute an und kann sehen, dass ich mir in den letzten Wochen bewusst Zeit genommen habe, um mich selbst besser zu verstehen und um meine Mentale Gesundheit zu stärken. Ich habe mich eingelassen, reflektiert, Neues ausprobiert, ich bin erste Schritte gegangen und habe meine innere Ausrichtung hin zu meiner Gesundheit gestärkt.

Heute formuliere ich aus dieser Erfahrung heraus einen achtsamen, realistischen Zukunftsplan – der mir dabei helfen soll, langfristig dranzubleiben.

Ohne Perfektion, dafür mit Klarheit, Geduld und Mitgefühl mit mir selbst. Nur für mich und mit mir selbst.

1. Eine gesunde neue Routine, die ich weiterführen möchte:

Ich schenke mir jeden Morgen 10 Minuten nur für mich – mit Tee, Stille oder Atem. Kein Scrollen. Kein Müssen. Einfach: Ankommen.

2. Ein unterstützender Satz, den ich mir regelmäßig sagen möchte:

"Auch wenn es gerade schwierig ist, bleibe ich auf meinem Weg. Ich muss nichts beweisen. Ich darf einfach sein."

3. Ein Wert, den ich bewusst leben möchte – und wie ich ihn im Alltag sichtbar mache: Echtheit.

Ich sage öfter, was ich wirklich denke – liebevoll, klar, ohne Drama.

4. Was ich tun werde, wenn sich alte Muster oder Blockaden melden:

Ich halte kurz inne. Lege meine Hand aufs Herz. Atme tief ein. Und erinnere mich: Ich bin nicht mein Verhalten oder meine Blockade. Ich darf neu wählen.

5. Ich nehme mir regelmäßig Zeit für ...

Bewegung in der Natur. Persönliche Gespräche mit echten Menschen. Und Stille, die nicht gefüllt werden muss.



6. Das war mein wichtigstes Learning aus diesem Kurs:

Ich bin nicht mein Funktionieren. Ich bin ein Mensch mit Tiefe. Ich darf mein Leben gesund gestalten. Und ich darf mir selbst nah sein – ohne mich ständig zu optimieren.

7. So möchte ich mich in 12 Monaten fühlen – mein Bild von mir selbst:

Gelassen. Klar. Kraftvoll. Nicht, weil alles perfekt ist – sondern weil ich mir selbst treu geblieben bin.

Datum: _____

Unterschrift: _____ Kiron

