

Mein Vertrag mit mir selbst

Ich, _____ (dein Name), 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, bin in meinen Möglichkeiten dran geblieben. Ich bin erste Schritte gegangen und habe meine innere Ausrichtung positiv 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.

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

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

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



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

5. Ich nehme mir regelmäßig Zeit für

6. Das ist mein wichtigstes Learning aus diesem Kurs:

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

Datum: _____ Unterschrift: _____



Tipp: Lies dir deinen Vertrag z.B. laut selbst vor. Stelle dich dabei aufrecht hin. Spüre deinen Körper, deine Füße die fest auf dem Boden stehen, höre deine Worte.

Lies ihn dir auch in Zukunft immer mal wieder durch. Nicht als Kontrolle – sondern als liebevolle Erinnerung und Unterstützung, die du dir selbst gibst.

Du hast dich auf den Weg gemacht. Und du darfst ihn weitergehen –in deinem Tempo.

