

Deine Wahrheit leichter aussprechen lernen

Deine Bedürfnisse und Werte verdienen es, gehört zu werden. Denn deine **Gesundheit hängt davon ab**. Oft fällt es schwer, sie auszusprechen – doch je klarer du dir über deine Wahrheit wirst, desto leichter wird es, sie auch in Beziehungen zu kommunizieren. Du wirst dadurch automatisch immer mehr von den Menschen in deinem Umfeld haben, die mit dir eine erfüllte zwischenmenschliche Beziehung oder Freundschaft pflegen wollen, in der ihr euch gegenseitig gesehen und angenommen fühlt. Diese Übung soll dich dabei unterstützen, deine Gedanken bewusst zu formulieren und deine Stimme zu stärken.

Schreibübung: Deine Wahrheit anerkennen

Was habe ich in der Übung gefühlt?

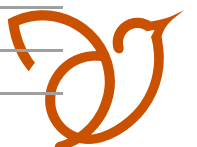
Welche Emotionen sind aufgetaucht? Gab es vielleicht inneren Widerstand oder Erleichterung?

Was würde ich dieser Person gerne sagen, wenn ich ehrlich bin?

Formuliere einen kurzen Satz oder eine Botschaft, die dir wichtig ist. Bleibe ehrlich und klar – ohne dich zu rechtfertigen. Nutze Ich-Botschaften. Beispiele:

- „Mein Wert ist Gesundheit und ich merke, dass es mich stresst, wenn ich höre, dass ich „schon wieder Geld und Zeit verschwende“, wenn ich zum Sport gehe.“
- „Ich merke, dass mich diese Sache (X) gerade unter Druck setzt. Ich habe viel zu tun und komme darauf zurück, wenn sich mein Engpass gelöst hat.“

Meine Botschaft:



Übung: Sprich deine Botschaft für dich laut aus

- Lies deine Botschaft zuerst leise für dich.
- Sprich sie dann **dreimal laut aus** – so, als würdest du die Person vor dir haben und ansprechen können.
- Achte darauf, wie es sich anfühlt, deine Worte hörbar werden zu lassen und wie sich dein Empfinden vielleicht auch mit Wiederholung ändert

Es ist normal, dass sich das am Anfang ungewohnt anfühlt.

Sei geduldig mit dir – **innere Wahrheiten brauchen Übung und Mut**, bis sie selbstverständlicher ausgesprochen werden können. Viele Menschen beschreiben anfangs, dass sich ihre Lippen fast zugeschnürt anfühlen. Dass sie Angst haben oder sich zittrig fühlen.

Ich darf dich beruhigen, die Übung wird es mit der Zeit langsam lösen und leichter werden lassen.

Du machst das toll.

Du tust das für dich und dein gesundes, echtes und erfülltes Leben.

Erkenntnis

Worte haben Kraft.

Je öfter du deine Wahrheit zunächst für dich selbst aussprichst, desto sicherer wirst du, sie auch mit anderen zu teilen.

Du hast das Recht, gehört zu werden, für deine Gesundheit.

