



*Überfordert, Überarbeitet!!!*

**3**

*Schritte zu mehr Gelassenheit!*



**NURSIN SARIKAYA!**

# Schritt 1 - Zeit für Dich

Jeden Morgen die sollen die ersten 10-15 Minuten (oder gerne auch mehr) des Tages SOLLEN und MÜSSEN NUR Dir gehören. Dies ist eine sehr kraftvolle Zeit am Tag, nutze sie, Dir etwas Gutes zu tun z.B. einen feinen Kaffee oder Tee. Gehe an einen Ort an dem Du dich super wohl fühlst und Du für Dich sein kannst. Am besten ist es auch, wenn du raus gehst, egal wie das Wetter ist.

# Schritt 2 - Dankbarkeitsübung

Mache eine  
Dankbarkeitsübung: Schreibe jeden  
Tag 10 Dinge auf, für die Du dankbar  
bist und fühle sie. Das dürfen sehr  
gerne die kleinen Dinge sein, wie ein  
feinen Kaffee genossen, ein tolles  
Gespräch mit eine\*r Kolleg\*in eine\* r  
Freund\*in gehabt etc....

# Schritt 3- kläre dein Mindset

Ersetze alte Glaubensmustern und  
Denklogikendurch andere, wie unten:

**Ich muss alles unter  
Kontrolle haben**

**Ich kann alles  
kontrollieren.**

**Ich muss an meinem  
bisherigen  
Denkgerüst  
festhalten**

**ICH VERTRAUE!!!**

**WAS ICH DENKE,  
KANN ICH  
KONTROLLIEREN**

**ICH BIN OFFEN FÜR  
NEUE IDEEN UND  
INSPIRATIONEN**