

MEINE NOTIZEN

“ERLAUBNIS”

Manchmal fehlt nicht Mut. Manchmal fehlt Erlaubnis.
Dieses Blatt ist ein ruhiger Raum für Ihre Sätze. Ein Satz pro Frage genügt.
So geht es: Frage lesen. Einen Satz schreiben. Fertig.

VON ZENIOREN - CH. GATHOF





Fragen

ANTWORTEN

Erlaubnis 1: Ich darf langsamer werden.

So geht es: Frage lesen. Einen Satz schreiben. Fertig.

1 Wo geben Sie sich heute keine Erlaubnis, obwohl es Ihnen guttun würde?

.....
.....

2 Was darf heute warten, ohne dass etwas kaputtgeht?

.....
.....

3 Wo drängen Sie sich innerlich zu etwas, das gerade zu viel ist?

.....
.....

4 Was würde leichter, wenn Sie das Tempo senken dürften?

.....
.....



Fragen

ANTWORTEN

Erlaubnis 2: Ich darf Nein sagen.

So geht es: Frage lesen. Einen Satz schreiben. Fertig.

5

Wo wäre ein Nein heute würdevoller als ein weiteres Ja?

.....

.....

.....

6

Wo tragen Sie etwas, das Sie längst nicht mehr allein tragen sollten?

.....

.....

.....

7

Welche Unterstützung würden Sie annehmen, wenn Sie sich nicht rechtfertigen müssten?

.....

.....

.....



Fragen

ANTWORTEN

Erlaubnis 3: Ich darf nachfragen.

So geht es: Frage lesen. Einen Satz schreiben. Fertig.

8

Welcher „Ich darf nicht“-Satz macht es in Ihnen eng?

.....

.....

.....

9

Was tragen Sie aus Pflicht, nicht aus Wahl?

.....

.....

.....

10

Welcher Satz würde heute Ihre Grenze schützen?

.....

.....

.....



Fragen

ANTWORTEN

Erlaubnis 3: Ich darf nachfragen.

So geht es: Frage lesen. Einen Satz schreiben. Fertig.

11

Was soll später für Sie und Ihre Familie klar sein?

.....

.....

.....

12

Welche Erlaubnis würde Sie in die nächste Woche tragen?

.....

.....

.....

Welche der drei Erlaubnisse trägt mich gerade am meisten?

- Ich darf langsamer werden.
- Ich darf Nein sagen.
- Ich darf nachfragen.

Meine Erlaubnis

MONATSABSCHLUSS



1

Das war mein wichtigster Satz in diesem Monat:

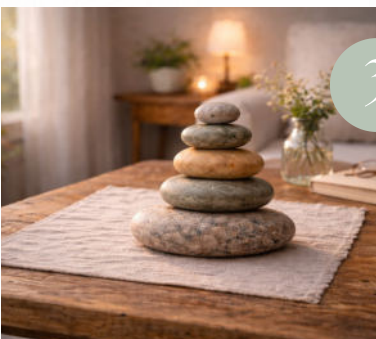
.....
.....
.....
.....



2

Das wurde ein kleines Stück leichter:

.....
.....
.....
.....



3

Das braucht noch Zeit (und darf so sein):

.....
.....
.....
.....

Einladung: Wenn Sie merken, dass das nicht allein bleiben soll, finden Sie einen stillen

Haltpunkt: 🍷 Mini-Wegweiser (9 €): „Wenn alles zu viel wird – ein stiller Haltpunkt“