



## Meine Beziehung zu mir selbst

Nimm dir ein Blatt Papier oder dein Notizheft und ein paar Filzstifte.

Setze deinen Fingerabdruck auf einer leeren Seite direkt in die Mitte.

Schau dir deinen Fingerabdruck an, mach dir Gedanken zu den folgenden Fragen und schreibe diese für dich auf:

- Was macht meinen Fingerabdruck so wie er ist? Welche Ereignisse prägten Linien ein? Welche Menschen?
- Was ist typisch für mich und worin unterscheide ich mich von anderen?
- Wer oder was hat Einfluss auf mich in meinem Leben?
- Was mag ich an mir nicht so gern?
- Was mag ich an mir besonders gern?

Wenn du dir deine Überlegungen durch den Kopf gehen lässt und dir deine notierten Stichpunkte nochmal anschaust, dann frage dich:

- Mit was bin ich richtig zufrieden?
- Was will ich beibehalten?
- An was möchte ich arbeiten?
- Was ist mir in letzter Zeit wichtig geworden?

Schau dir diesen Youtube-Clip an [https://youtu.be/w9A6UKE\\_a-E](https://youtu.be/w9A6UKE_a-E)

Lass ihn ein bisschen auf dich wirken. Wenn du magst, dann schau ihn gern noch ein zweites Mal und frage dich dann im Anschluss:

- Wie kann ich mich annehmen so wie ich bin?
- Wie umarme ich mich gedanklich?
- Was tut mir gut und wie kann ich mich wichtig nehmen?
- Was möchte ich in den nächsten Tagen besonders für mich tun?

Nimm dir etwas Konkretes vor und setze es in den nächsten Tagen nur für dich um!