

# Quellen für: **Meine innere Kraft**

**M**itmenschlichkeit (z.B. Wertschätzung und Gleichbehandlung anderer, Zuhören, Ehrenamt)

**E**rkennnis, dass sich trotz vieler schlimmer Situationen hinterher alles als positiv herausgestellt hat.

**I**m Hier und Jetzt leben (Nur in diesem Augenblick kann ich mein Leben leben und verändern.)

**N**egative Gedanken in positive tauschen (Hilfe: z.B. Zettel mit positiven Affirmationen am Spiegel)

**E**insicht, dass es Wichtigeres im Leben gibt, als ... (nicht mehr über Kleinigkeiten ärgern)

**I**ch bin gut so wie ich bin! (Andere Meinungen sind mir nicht mehr so wichtig, ich bleibe bei mir.)

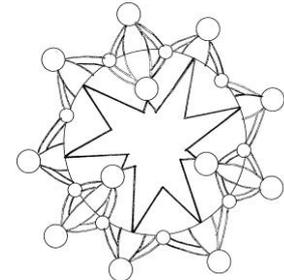
**N**egative Menschen meiden! (Ich entscheide wer mir gut tut, beruflich wie privat.)

**N**euere Herausforderungen annehmen (Ich traue mir etwas zu, ich probiere aus, ich bleibe neugierig.)

**E**rwartungshaltung vermeiden (Erwartungen können enttäuscht werden u. ziehen Kraft ab)

**R**aum nehmen für Schönes (Rituale und Auszeit in den Alltag einbauen)

**E**rinnerungen zulassen (positive)



**K**inder - die 1. meiner Hauptkraftquellen

**R**ichtig und falsch gibt es nicht ... (bzw. sollte es in zwischenmenschlicher Kommunikation nicht geben.)

**A**nfangen, immer wieder neu (Ein Neubeginn setzt meine Kraftressourcen frei.)

**F**reunde (richtige, bzw. wenige gute sind besser als viele ...) - die 2. meiner Hauptkraftquellen

**T**herapien nicht scheuen (Sehr zu empfehlen, wenn ich alleine nicht weiter komme.)

Zwei weitere wichtige Punkte für mich sind:

**H**öhere Macht (an etwas glauben, dass größer ist als ich selbst - für jeden vielleicht etwas anderes)

- die 3. meiner Hauptkraftquellen

**S**elbsthilfegruppe - die 4. meiner Hauptkraftquellen