

Die Authentisch-Sein-Challenge

Die folgende kleine Challenge soll dich dabei unterstützen, dein wahres Ich mutig im Alltag zu zeigen. Und zwar nicht nur ein- oder zweimal, sondern die nächsten 30 Tage lang.

Denn Veränderung und neue Gewohnheiten brauchen Zeit, bis sie sich „eingeschliffen“ haben. Leider fallen wir im Alltag sehr schnell in alte Muster zurück, wenn wir uns nicht jeden Tag immer wieder selbst daran erinnern, dass wir ja etwas ändern wollten.

Diese kleine Challenge hier wird dir helfen, jeden Tag daran zu denken, mehr du selbst zu sein. Außerdem kannst du deine Fortschritte festhalten und reflektieren, was noch nicht so gut lief.

Leg dir die nachfolgende Liste am besten dorthin, wo du sie jeden Abend siehst – auf den Küchentisch zum Beispiel oder an dein Bett. Leg auch gleich einen Stift dazu, dann musst du nicht erst lange danach suchen.

Der Ablauf ist ganz einfach:

Jeden Abend schaust du auf deinen Tag zurück und überlegst, in welcher Situation du heute authentisch warst (z.B. deine ehrliche Meinung gesagt hast, deine wahren Gefühle gezeigt hast, Grenzen gesetzt oder etwas gemacht hast, wozu du wirklich Lust hattest). Schreib das in deine Liste.

Dann überlegst du, in welchen Situationen du noch nicht so richtig authentisch warst und wie du es hättest besser machen können. Schreib dir das ebenfalls auf.

Am besten schaust du dann auch morgens kurz auf deine Liste, bevor du in den Tag startest. Das motiviert dich jeden Tag, noch mehr du selbst zu sein.

Zeige dein wahres Ich nach und nach immer öfter, in immer neuen Situationen.

Und lass dich vor allem nicht entmutigen, wenn es mal einen Tag lang nicht so gut läuft. Schau dir dann einfach hier auf der Liste deine Erfolge an! Das gibt dir neuen Mut und hilft dir dabei, weiter zu machen!

Ich wünsche dir jede Menge Spaß dabei, du selbst zu sein!



Tag	Wo war ich heute authentisch? (z.B. meine Meinung gesagt, Gefühle gezeigt, Grenzen gesetzt, gemacht wozu ich Lust hatte)	In welcher Situation war ich noch nicht authentisch? Wie hätte ich es besser machen können?
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Tag	Wo war ich heute authentisch? (z.B. meine Meinung gesagt, Gefühle gezeigt, Grenzen gesetzt, gemacht wozu ich Lust hatte)	In welcher Situation war ich noch nicht authentisch? Wie hätte ich es besser machen können?
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Tag	Wo war ich heute authentisch? (z.B. meine Meinung gesagt, Gefühle gezeigt, Grenzen gesetzt, gemacht wozu ich Lust hatte)	In welcher Situation war ich noch nicht authentisch? Wie hätte ich es besser machen können?
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		