

🌿 Arbeitsblatt für Erwachsene – Klarheit und innerer Frieden



Thema: Klarheit in Gedanken, Worten und Entscheidungen

🧘 Atme zuerst ruhig ein und aus. Lege eine Hand auf dein Herz. Spüre deine Füße auf dem Boden. Dann beginne mit den Übungen.

✍ Übung 1 – Was hilft mir, klar zu sein?

Schreibe drei Dinge auf, die dir helfen, klar zu denken oder zu sprechen.
Zum Beispiel: einen Spaziergang machen, erst fühlen, bevor du sprichst, etwas aufschreiben.

✍ Übung 2 – Wo bin ich (noch) unklar?

Denke an eine Situation, in der du nicht sagen konntest, was du wirklich meintest oder fühltest.

Was hat dich zurückgehalten? Was hättest du gebraucht?

✍ Übung 3 – Meine Wahrheit in sanften Worten

Schreibe einen kurzen Satz auf – ehrlich, klar und liebevoll – den du dir selbst oder jemand anderem sagen möchtest.

Zum Beispiel: *"Ich bin müde und brauche gerade etwas Raum."*

💡 **Tipp:** Sprich diesen Satz einmal laut vor dem Spiegel aus.