Die Kosten, wenn ich “JA” sage, obwohl ich “NEIN” meine

Errinere dich an eine Situation, in der du “nein” sagen wolltest und es nicht getan hast. Schreibe es bitte kurz auf.

Was hast du in der Situation gedacht? Was hast du befürchtet? Was hätte schlimmstenfalls passieren können?

Wie hast du dich gefühlt? Welche Bedürfnisse waren nicht erfüllt?

Welche Bedürfnisse hast du versucht dir damit zu erfüllen, dass du nicht “nein” gesagt hast?

Die Kosten, wenn ich “JA” sage, obwohl ich “NEIN” meine

Hat sich vielleicht auch nur kurz- etwas in deiner Beziehung zu der anderen Person verändert?

Hat die andere Person sich über das gefreut, was und vor allem WIE du es getan hast?

Wenn du heute daran denkst, welches Gefühl spürst du dabei? Wo in deinem Körper spürst du es?

Finde heraus, was du daraus gelernt hast und notiere es in deinem Tagebuch.