Dein Satz für den nächsten schwierigen Moment

Du weißt längst, was du sagen willst. Dieses Blatt hilft dir, es auch im entscheidenden Moment zu sagen. Ein Satz reicht.

1 Meine Situation

Wo kippt es bei mir? Wer ist dabei, was wird gesagt?

2 Mein Körper

Was passiert, kurz bevor ich nachgebe oder schweige? (Kopf leer, Hals eng, Herzklopfen …)

3 Mein Boden

Füße auf den Boden, Gewicht spüren, langsam ausatmen. Wie fühlt es sich an?

TAG 1	TAG 2	TAG 3

4 Mein Satz

Beispiele: „Ich sehe das anders.“ · „Diesmal nicht.“ · „Darüber möchte ich kurz nachdenken.“

5 Danach

Wie ist es gelaufen? Was war anders als sonst?

Und wenn du mehr willst als einen Satz:

In Geerdet – Aufrecht trainieren wir genau diesen Moment, zwölf Wochen lang. Buch dir ein kostenloses Gespräch: [Link zum Discovery Call]

Peter Schultz · Der Lebensgestalter · Geerdet – Aufrecht · Training, kein Ersatz für eine Therapie · © 2026