



# Loslassen 4.0



## ÜBUNGSBLATT 2: Wie bin ich? Wie will ich sein?

Frage Dich:

- **Was will ich der Welt beweisen?**
- **Wie möchte ich von den Anderen gesehen und wahrgenommen werden?**
- **Wie sollen sie mich beschreiben?**

Beschreibe all das, was du bist und/oder gerne wärest. Je mehr du findest, desto besser kannst du deine Muster heilen. Unterstreiche die Begriffe und falls die Auswahl nicht ausreicht, ergänze die Liste mit deinen eigenen Worten.

- gut aussehend, attraktiv, gesund,
- nett, sehr nett, guter Mensch,
- ohne Tadel, seriös, sauber,
- freundlich, höflich, hilfsbereit,
- liebenswert, ein echter Freund,
- großzügig, tolerant, frei, liebevoll,
- ehrlich, zuverlässig, pünktlich,
- selbstbewusst, wichtig, sicher,
- kompetent, starke Persönlichkeit,
- unabhängig, autark, anerkannt,
- intelligent, fähig, aufmerksam,
- erfolgreich, in der Fülle lebend,
- wertvoll, geachtet, beachtet werden,
- gesellig, kommunikativ, annehmend,
- humorvoll, locker, fröhlich, offen, harmonisch,
- ruhig, geduldig, friedlich,
- achtsam, schützend, bewahrend, positiv,
- vertrauenserweckend,
- mutig, furchtlos, angstfrei,
- in der Freude, glücklich

---

---

---