

# Bin ich gut genug?

## Ein Experiment



### Einladung

Prüfe, als erstes, ob du dieses **Experiment zur Beobachtung deiner Innenwelt** wirklich machen möchtest: "Bin ich bereit hier und jetzt zu schauen, was dabei in mir passiert?"

Wenn ja, nimm dir einige Minuten Zeit dafür, ... wenn möglich an einem Ort wo du für diese Zeit ungestört bist, ... an einem Ort an dem dich 'sicheren genug' fühlst.

Dort 'angekommen', mach es dir bequem, ... lehn dich zurück, ... atme einmal tief durch ... und beobachte, was jetzt in dir passiert, ... bei diesem Ein- und wieder Aus-Atmen? ... und jetzt?

... und dann schau weiter, ... was sich vielleicht verändert, ... während du folgende Sätze liest:

- *Ich bin gut genug.*
- *Die Arbeit, die ich heute gemacht habe, war gut genug.*
- *Die Zeit die ich mit meinen Kindern, meinem Partner, meinen Freunden verbracht habe, war genug ... und ich war hinreichend zugewandt.*
- *Die Gespräche, die ich heute mit meinen Kolleg:inn:en und anderen Menschen geführt habe, waren aufmerksam und freundlich genug.*
- *Das Geld, das ich verdient/bekommen/erhalten habe, ist hinreichend.*
- *Die Liebe und Zuwendung die ich gegeben habe, waren genug.*
- *Und die Energie, die ich aufgewandt habe, um alles so gut zu machen, wie ich es in dem Moment konnte, war genug.*
- *Ich muss nicht mehr tun. Ich muss nicht mehr wollen.  
Ich muss nicht anders sein, als ich bin.*

Was ist jetzt in dir lebendig?

Was erlebst du? ... jetzt in diesem Moment?

Ist das eher angenehm, unangenehm oder neutral?

... und verändert es sich mit der Zeit?

Wenn du magst, mach dir jetzt einige Notizen ... möglicherweise zu den Fragen:  
Was habe ich erlebt? Was nehme ich aus diesem Experiment mit?