

## Übung: „Raus aus der NEIN-Vermeidung Rein in die Ehrlichkeit“

Nachdem du einen Tag lang beobachtet hast, wie du ein „NEIN“ vermeidest und es auch aufgeschrieben hast, mache folgende Übungsreihe:

### 1. Ziehe dich zurück an einen ruhigen Ort

### 2. Mache eine Übung deiner Wahl zum Körperlich werden mit Atmung

(z.B. ein paar Sonnengrüße, eine andere Yogaübung, eine TaiChi-Abfolge, progressive Muskelentspannung oder du atmest einfach 5 wirklich tiefe Atemzüge in deinen Rumpf).

### 3. Erinnere dich an dein Vermeidungsverhalten (am besten im Sitzen)

Schließe die Augen und hole dir die Situation vor Augen. Spüre, wie du wirst, wenn du an dein Vermeidungsverhalten denkst. Spüre die Anspannung in deinem Körper. Suche dir die eine Stelle aus, die am meisten anspannt. (2 Minuten)

Dann spanne diese noch mehr an (ca. 30 sec)

Und lasse die Stelle und alles andere schnell los. ATME nun. In Brustkorb. 6 – 10 Mal!

Komme heraus aus dieser Haltung, bewege den Körperbereich, der besonders angespannt hat, massiere ihn vielleicht sogar.

### 4. Freiheit spüren

Danach sitze einfach nur und spüre dich nach dem Loslassen. Atme weiter tief in deinen Brustkorb und spüre dich nur in deiner Gelöstheit.

### 5. Lösung

Frage dich „wie könnte ich jetzt NEIN sagen, wenn ich mich so fühle?“

### 6. Antwort

Schreibe deine Antwort auf

So kannst du „trainieren“, wie du einfacher NEIN sagen kannst. Du wirst sehen, es wird sich in deinem Alltag umsetzen.