

## Nutze die Adler-Perspektive!

## Lerne selbst Deine größte Unterstützerin zu sein

Blicke aus der Adler-Perspektive auf dein Leben! Kleine Übung, die große Wirkung haben kann



Ich lade Dich ein, Dir aus der Adler-Perspektive folgende vier Fragen zu stellen:

1. Was ist Dir gelungen, worauf bist Du so richtig stolz?
2. Wovon würdest Du gerne mehr tun? Was spendet Dir Energie?
3. Was würde Dich unterstützen, einem Wunsch/einem Ziel näher zu kommen?
4. Was kannst Du heute tun, um den ersten Schritt zu machen?

Hier die Anleitung:

- Nimm Dir für jede Frage **Minium 5 Minuten Zeit**.
- Nützlich ist es, wenn Du Dir die **Frage laut und wiederholt stellst**.  
Beispielsweise, nimm' die Fragen auf (Smartphone-App nutzen) und lasse sie Dir vorlesen.
- **Notiere** Dir Deine Antworten.  
Oder nimm Deine Antworten auf, z. B. mit einer Sprach-App auf dem Smartphone.
- **Tue den 1. Schritt** und trage Dir jetzt den Termin für diese Übung in den Kalender ein.

**Einen wesentlichen Schritt hast Du jetzt bereits gemacht, weil Du Dir Zeit genommen hast, Dich beim Hören dieser Podcast-Folge damit zu beschäftigen.**

**Applaus für Dich!**

Wie fühlst Du Dich nach dieser Übung? Hast Du Lust, Dir ein inneres Lächeln zu schenken?