

# Adventskalender

für persönliches Glück und Wohlbefinden



SCHRÄNKE DICH NICHT EIN, UM  
HINEINZUPASSEN WOHIN DU NICHT  
GEHÖRST. SONDERN WACHSE.

# Adventskalender

für persönliches Glück  
und Wohlbefinden



*In diesem Advent lade ich Dich jeweils mittwochs dazu ein, meine Anregungen für ein glücklicheres Leben zu nutzen. Ich verrate Dir Übungen aus meiner Praxis als Beraterin und Coach der positiven Psychologie.*

*In jedem Beitrag findest Du eine Anregung. Dann eine kurze Erklärung und eine Übung zur Umsetzung für dich.*

*Ich wünsche Dir viel Freude dabei.*



*Karin Busse*

## ***Schränke Dich nicht ein, um hineinzupassen wohin du nicht gehörst. Sondern wachse.***

Wir definieren uns oft darüber, was wir tun, wie z.B. "Ich bin Lehrer" oder "Ich bin Mama von 3 Kindern". Doch das ist noch so viel mehr, als das, dem wir uns verschrieben haben.

Nämlich unsere Gedanken, Emotionen, Bedürfnisse, Werte, Vorlieben und Überzeugungen. Und all das verdient es, täglich von uns gelebt und geschützt zu werden: authentisch zu sein.

Ängste und innere Barrieren halten uns oft davon ab, uns so zu zeigen, wie wir sind. Manchmal auch ganz unbewusst, wie wenn wir z.B. auf der Arbeit Aufgaben nachgehen, hinter denen wir gar nicht stehen. Oder, Ja zu etwas zu sagen, um einem Konflikt aus dem Weg zu gehen.

Doch in dem Moment, in dem wir aufhören, wir selbst zu sein, uns verstellen, werden wir unzufrieden, frustriert, wir verlieren uns selbst und werden auf Dauer unglücklich.

**Es ist nicht immer einfach, sich treu zu bleiben, doch wir können es bewusst lernen und daran arbeiten.**

**Um ein authentisches Leben führen zu können, ist es wichtig, dass du Dir genügend Raum zum reflektieren gibst.**

*Am besten jeden Tag. Eine gute Übung ist es, dir täglich 5 Minuten Zeit zu nehmen um dich zu fragen ob das, was du heute getan, gesagt und entschieden hast zu deinem wahren Selbst passt und ob du dich gut damit gefühlt hast. Fang gleich jetzt damit an!*

*Mache dir außerdem bewusst, ob es Orte oder ein Umfeld gibt, wo du generell nicht du selbst sein kannst, wo deine Meinung, Ideale und deine Werte untergraben werden.*

**SEI  
STARK**

**Von diesem Umfeld solltest du dich bewusst distanzieren. Wage den Schritt, auch wenn es schwer fällt.**