



holgerhagen.com

# Vom-Tun-zum-Sein-Übung

## Schritt 1

Nimm dir ein Blatt Papier und erstelle zwei Spalten. Beschrifte die erste Spalte mit „Ich“. Die andere Spalte mit „Universum“.

## Schritt 2

Schreibe auf der linken Seite („Ich-Seite“) die Dinge, die du diese Woche bereit bist aktiv zu tun. Es geht um die Dinge, zu denen du dich inspiriert fühlst.

## Schritt 3

Schreibe auf der rechten Seite („Universum-Seite“) alles auf, was du in dieser Woche erreichen möchtest. Worüber du aber keine direkte Kontrolle hast. Füge Dinge hinzu, von denen du nicht weißt, wie du vorgehen sollst.

Oder diejenigen, bei denen du dich überwältigt fühlst. Dinge, auf die du nicht reagieren kannst (weil du z.B. einen inneren Widerstand hast). Füge auch Dinge hinzu, für die du keine Ressourcen hast.

## Schritt 4

Erlaube dem Universum, diese Dinge für dich zu erledigen. Vertraue einfach darauf 😊. Das klingt zu simpel oder verrückt? Das ist okay. Probiere es einfach aus.



holgerhagen.com

## Vom-Tun-zum-Sein-Übung

Ich

Universum