



Unausgesprochene Regeln

In sozialem Umfeld existieren oft ausgesprochene und unausgesprochene Regeln, an die wir uns halten. Eine kennst du sicher, die in öffentlichen Verkehrsmitteln gilt: „Sprich niemanden dort an.“

Solche Regeln engen uns ein und es ist leicht, diese gehen zu lassen und loszulassen, wenn wir uns dessen bewusst sind.

Welche ausgesprochenen oder unausgesprochenen Regeln existieren also in deinen Lebensbereichen?

Beziehung und Partnerschaft

Arbeit und Karriere

Familie und Freunde

Gesundheit und Sport

Persönlichkeitsentwicklung

Freizeit

Welche dieser Regeln möchte ich brechen und loslassen?