

**Arbeitsblatt: Das Superkräfte-Workout – Mein täglicher „Trainingsplan“**

aus: Sechs Superkräfte für Ihr Leben, © 2022, Dr. Nathali Klingen

Das Superkräfte-Workout – Mein täglicher „Trainingsplan“			
Superkraft		Meine drei Lieblings-übungen	Notizen/ Beobachtungen
<b>Achtsamkeit - anwesend sein im Augenblick</b>	<p><i>Was ist jetzt gerade da? An innerem Erleben, Gedanken, Gefühlen, Empfindungen?</i></p> <p><b>Ich bin hier im Augenblick und nehme gerade wahr ...</b></p>		
<b>Defusion – Abstand gewinnen</b>	<p><i>Was erzählt mir mein Geist gerade? Muss ich das alles glauben? Muss ich mich davon herumschubsen lassen? Muss ich mich danach verhalten? Oder kann ich wählen, wie ich mich verhalten möchte?</i></p> <p><b>Ich habe gerade diesen Gedanken, bin aber nicht mein Gedanke.</b></p>		
<b>Akzeptanz – Annehmen, was ist</b>	<p><i>Kann ich dem, was gerade da ist, Raum geben? Und es einfach da sein lassen? Jetzt?</i></p> <p><b>Ich bin bereit, genau dies jetzt zu fühlen, es darf da sein, es ist in Ordnung.</b></p>		

<p><b>Das Beobachter-Selbst. Sich selbst zuschauen können</b></p>	<p><i>Kann ich innehalten, atmen, eine „Schachbrettposition“ (Perspektivwechsel, Vogelperspektive) einnehmen, mir selbst zuschauen von einem sicheren inneren Standort aus?</i>  <b>Wer nimmt dies gerade wahr?</b></p>		
<p><b>Wertekompetenz – Der innere Kompass: Wissen und wählen, was uns am Herzen liegt</b></p>	<p><i>Was ist mir wirklich wichtig? Wo will ich langfristig hin? Wer und was liegt mir am Herzen? Wofür will ich meine Zeit und Energie einsetzen?</i>  <b>Heute liegt mir am Herzen ...</b>  <b>Heute widme ich meine Zeit und Energie ...</b></p>		
<p><b>Commitment – entschlossen handeln</b></p>	<p><i>Was kann ich jetzt umsetzen? Wie verhalte ich mich entsprechend meiner Werte? Wie gehe ich einen Schritt auf das zu, was mir wichtig ist? Was ist der winzigste Schritt, den ich tun kann? Jetzt?</i>  <b>Heute tue ich ...</b></p>		