

# Vom NEIN zum JA



Der Dreischritt – eine Übung von Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann

*Diese Übung hilft Dir, klarer und fokussierter in Deinem Leben zu stehen*

**Sammele in der linken Spalte (NEIN) alle Dinge in Deinem Leben, bei denen Du Nein sagen willst, kannst, solltest oder musst:**

- Was ist eine Quälerei für mich? Reine Pflicht?
- Wo fühle ich Unlust oder andere Formen von Widerstand?
- Wo sage ich nur widerwillig oder genervt Ja (und meine eigentlich Nein)?
- Wo gibt es Nein-Körperimpulse: Wo sträubt sich zum Beispiel alles in mir? Wo habe ich ein mulmiges Bauchgefühl?

**Beantworte in der mittleren Spalte diese Fragen:**

- (Wie) kann ich einen leeren Raum in meinem Leben aushalten? Oder muss alles immer gefüllt sein?
- Wie kann ich mich in Zukunft mehr daran gewöhnen?
- Was hindert mich daran, den leeren Raum da sein zu lassen? (Ängste, Langeweile, auftauchende unangenehme Themen)
- Wie kann ich den leeren Raum bewusster da sein lassen?

**Frage Dich in der rechten Spalte (JA):**

- Wozu kann ich mit ganzem Herzen "Ja sagen?"
- Wozu habe ich Lust?
- Was ist meine Lebensaufgabe, Mission, Berufung?
  - Was kann ich gut?
  - Was macht mir Freude?
  - Was will ich beitragen?

**Nun hast Du mit den drei Spalten einen Dreischritt, den Du in jede Richtung gehen kannst:**

- Du kannst mit dem Ja-Sagen und deiner Lebensaufgabe beginnen
- Du kannst im leeren Raum beginnen und ihn erkunden
- Du kannst mit dem Nein-Sagen beginnen.

NEIN		JA

Hier ist Platz für Deine Notizen, weiterführende Gedanken oder um ein Resümee zu ziehen: