

Wenn du dich auf Reisen schuldig fühlst

Denkanstöße und Ideen für dein Reisetagebuch

1. Gefühl wahrnehmen.

So fühle ich mich, ganz konkret und detailliert:

Das Gefühl sitzt in diesem Körperteil:

Das Gefühl hat vielleicht eine Farbe oder lässt sich so beschreiben:

Seit wann fühle ich mich schuldig? Was könnte das Gefühl ausgelöst haben?

2. Konkrete wunde Punkte.

Es macht mich wütend, dass

Es macht mich traurig, dass

Ich fühle mich machtlos, wenn

3. Einflussnahme erkennen.

Ich habe keinen Einfluss auf

Ich könnte Einfluss nehmen und etwas tun für / gegen

4. Gespräche suchen.

Folgende Leute können mir mehr erzählen:

Das sagen andere:

Ich habe inzwischen meine Perspektive geändert oder erweitert, und zwar:

5. Loslassen und anpacken.

All dies lasse ich fallen, all dies akzeptiere ich, all dies nehme ich hin:

Aber in dieser einen Sache kann und werde ich tätig werden:

[»» achtsamreisenfestival.de/magazin/schuldig](https://achtsamreisenfestival.de/magazin/schuldig)