

# 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)