

## Meine graue Maus AUS

Mit Simone Janak

Ichbinich-Trainerin mit dem Mut „ich mach das jetzt“ (vor) zu leben.

Was ist die graue Maus AUS Übung?

Die graue Maus Übung hilft dir, zu verstehen, wer du nicht (mehr) sein möchtest, und wer du stattdessen sein möchtest.



- **Beschreibe 2 mögliche Versionen von dir:** Die “Graue Maus” und den “Helden”.
  - Die *Graue Maus* ist die Version von dir in der Zukunft, die du nicht (mehr) haben oder sein möchtest, wie du dich nicht fühlen möchtest. Beschreibe sie in deinem Notizbuch und suche nach passenden Bildern dafür
  - Die Heldin ist die Version von dir in der Zukunft, die du sein möchtest, wie du dich fühlen möchtest. Beschreibe sie und suche nach passenden Bildern.
- **Erschaffe 2 Versionen** von dir, in dem du dir folgende Fragen stellst:
  - Wie sieht ihr Körper aus?
  - Welche Freunde haben sie?
  - In welcher Wohnung wohnen sie?
  - Welche Kleidung tragen sie?
  - Wie viel Geld haben sie zur Verfügung?
  - Du schreibst dir diesen Tag konkret auf und kannst ihn gerne mit mir besprechen

### GRAUE MAUS

KÖRPER/GESUNDHEIT:

BEZIEHUNG:

GELD/ JOB:

WOHNUNG:

FREUNDE:

### HELDIN

KÖRPER/GESUNDHEIT:

BEZIEHUNG:

GELD/ JOB:

WOHNUNG:

FREUNDE:

- Erzähl mir gerne von deiner Maus und deiner Heldin, ich freue mich auf deine Antwort.

**Unseren Gedanken folgt die Tat, den Taten folgt die Gewohnheit und daraus formt sich unsere Einstellung und unser Umgang mit allen schwierigen Situationen.**