

# Die Dynamik meines Schweinehundes

*Veränderung beginnt am Ende der Komfortzone – nämlich mitten in der Wildnis.*

Alexandra Kleeberg

*(Beispiele)*

<b>ÜBERICH</b>	<b>SCHWEINEHUND</b>	<b>BEDÜRFNISSE</b>	<b>AKTION</b>
Streng dich an!	Ich kann nicht mehr.	Ich brauche Zeit.	Nimm dir Zeit.
Funktioniere!	Das macht doch alles keinen Sinn.	Ich möchte gerne etwas Sinnvolles tun, was mir entspricht.	Finde Sinn in deinem Leben.
Tu, was man dir sagt!	Ich will das nicht!	Ich möchte selbst bestimmen, was ich tue.	Übernimm Verantwortung für dich.
Reiß dich zusammen!	Das fühlt sich nicht gut an.	Ich brauche mehr Wohlfühl.	Handle so, dass sich dein Körper wohl fühlt.
Du bist zu blöd dazu!	Ich kann das nicht.	Ich brauche Ermutigung.	Ermutige dich!
Du bist nicht gut genug!	Ich bin verletzt.	Ich liebe mich.	Liebe dich.