

Stell Dir bitte folgende Fragen:

**1.** Jetzt ist die Frage: wie oft ertappst Du Dich, dass Du Sachen machst, nur weil es sich so gehört oder damit Du dem anderen gefällst?

**2.** Wie schaffe ich es, dass es mir besser geht?

**3.** Und wann sind die Momente, in denen ich etwas mache, nur dazu da, um ein Bedürfnis zu befriedigen?