

Susanne Leibinnes

PRÜFUNGSERFOLG

mit Klangmeditationen



ARBEITSBLATT

1. Meditation

Ich bin stark in meiner Prüfung



1. Meditation

«ICH BIN STARK IN MEINER PRÜFUNG»

Thema: Selbstvertrauen

Dein größter Schatz, aber auch deine größten Ängste sind dort verborgen, wo dich deine Sehnsucht hinzieht. Diese Ängste und Zweifel plagen mich, sobald ich an die Prüfung denke.

Frage dich:

- Wovor habe ich Angst?
- Welches ist meine größte/kleinste Angst?
- Was geschieht, wenn ich die Prüfung nicht bestehe?
- Was könnte im schlimmsten Fall passieren?
- Woran zweifle ich?
- Weshalb habe ich Angst oder Zweifel?

Hier ist Raum für deine Ängste und Zweifel

Durchs Aufschreiben gelingt es mir leichter, meine Ängste / Zweifel loszulassen

MEISTERTIPP

Mach ein Ritual daraus! Wenn du all deine Ängste und Zweifel aufgeschrieben hast, dann kannst du das Loslassen noch zusätzlich damit unterstützen, dass du sie verbrennst und sie somit in Rauch aufgehen und in alle Winde wehen.

ACHTUNG – offenes Feuer!