

Stärke tanken, Mut finden, weitergehen

Heute geht es nicht um Kalorien, nicht um Verbote, nicht um Kontrolle. Heute geht es um Dich.
Um das, was du schon geschafft hast – und darum, dass du dir selbst zutrauen darfst weiterzugehen.

Stärke kommt nicht von außen. Sie entsteht durch kleine Entscheidungen, die du immer wieder triffst.
Heute bekommst du ein paar Minuten zum Durchatmen, Erkennen, und Stolz sein.

1. Selbstwert-Übung: Die „3 Stärken von heute“

Nimm dir 60 Sekunden und schreibe drei Dinge auf, die du **in den letzten Tagen geschafft hast**.

Das können Mini-Erfolge sein:

- Ich habe heute Wasser getrunken statt Limo
- Ich habe Stress erkannt und kurz durchgeatmet
- Ich habe eine Portion bewusst kleiner gewählt
- Ich habe „Nein“ gesagt, obwohl es schwer war
- Ich habe mich nicht verurteilt

WICHTIG:

Es geht NICHT um Perfektion.

Es geht darum, zu erkennen:

➡ Ich kann das.

Denn genau das vergisst man im Alltag viel zu schnell.

2. Mini-Reflexion: „Womit bin ich gewachsen?“

Beantworte für dich:

- 👉 Was war in den letzten Wochen schwer – und wie bin ich damit umgegangen?
- 👉 Was habe ich gelernt?
- 👉 Was kann ich jetzt besser als vor 1 Monat?

Du wirst überrascht sein, wie viel Fortschritt du erkennst, wenn du bewusst hinschaust.

3. Motivations-Satzstarter

Sprich (oder schreibe) heute mindestens einen dieser Sätze:

- „Ich schaffe mehr, als ich mir zutraue.“
- „Ich bin stärker, als ich denke.“
- „Es zählt jeder kleine Schritt.“
- „Ich darf es leichter machen.“
- „Ich gebe nicht auf.“

Diese Sätze verändern NICHT die Realität –
aber sie verändern, **wie du in ihr handelst.**

4. Der Klartext-Moment

Stell dir diese Frage:

➔ „Was würde die stärkere Version von mir heute tun?“

Nicht morgen. Nicht nächste Woche. **Heute.**

Eine Kleinigkeit reicht:

- 5 Minuten bewegen
- 1 gesunde Entscheidung
- bewusst essen
- kurz innehalten
- eine Gewohnheit stärken

Stärke entsteht nicht durch große Pläne.

Stärke entsteht durch **kleine, ehrliche Entscheidungen.**

5. Die Nikolaus-Botschaft an dich

Du bist hier.
Du machst.
Du lernst.
Du wächst.

Und dafür darfst du dir heute ruhig **Anerkennung geben**.
Der Weg ist selten gerade, aber du gehst ihn.

Fazit – Dein Takeaway aus Tür 6

Du musst nicht perfekt sein, um voranzukommen.
Es reicht, **dranzubleiben**.

Wenn du heute nur eine Sache mitnimmst, dann diese:

Kleine Erfolge sind echte Erfolge.
Sie bauen die Stärke, die du morgen brauchst.

Mach heute einen mini-starken Schritt.
Und sei stolz auf dich.