



# NEUE WEGE GEHEN IMPULS 3

[www.autofasten.at](http://www.autofasten.at)

24.3. - 30.3.2025



## JESUS, MUSS ICH WIRKLICH WAS ÄNDERN?

Es geht nicht darum, alles auf einmal zu ändern, sondern darum, sich Schritt für Schritt selbst zu entdecken. Veränderung hilft dir, dich neuen Herausforderungen zu stellen und mit unerwarteten Ereignissen umzugehen.

Du musst nicht perfekt sein oder alles sofort ändern, aber jeder Schritt gibt Raum für kleine besondere Erlebnisse. Es ist nicht der Druck, der zählt, sondern die Möglichkeit, aus jeder Erfahrung zu lernen und zu wachsen. Du bist nicht allein auf diesem Weg - Veränderung ist ein Teil des Lebens, aber es muss nicht immer schwer sein. Sei offen für den nächsten Schritt, ohne dich selbst zu überfordern.



## AUFGABEN

Veränderungen können manchmal beängstigend sein und uns ausbremsen. Doch genau darin liegt die Chance zu wachsen! Um zu erleben, wie bereichernd Veränderung sein kann, warten drei spannende Aufgaben auf dich:



### AUSPROBIEREN

Nimm dir eine kleine Gewohnheit vor, die du in deinem Alltag ändern möchtest. Achte darauf, wie du dich dabei fühlst und was es mit dir macht.

### KOMFORTZONE?

Setze dir diese Woche ein kleines Ziel, das dich aus deiner Komfortzone führt - sei es ein neues Hobby oder eine Herausforderung, der du sonst aus dem Weg gehst. Jeder Schritt zählt!

### ICH KANN DAS

Wenn du dich selbst beim Gedanken „Ich kann das nicht“ ertappst, frage dich: „Was würde passieren, wenn ich es trotzdem tue?“ Schreibe auf, was du denkst und probiere es aus.



## DIE FRÜHLINGSSONNE

*„Würdest du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll?“ -*

*„Das hängt zum großen Teil davon ab, wohin du möchtest“, sagt die Katze.*



Lewis Carroll, Alice im Wunderland

