



NEUE WEGE GEHEN IMPULS 4

www.autofasten.at

31.3. - 6.4.2025



JESUS, KANN ICH AUCH MAL GENUG HABEN?

Weißt du was, Jesus, wir verstehen dich total! Du hattest wahrscheinlich auch mal genug von den ständigen Menschen, den Aufgaben und den Erwartungen. Aber du warst der Einzige, der sich nie richtig getraut hat, mal „**Nein**“ zu sagen. Ehrlich gesagt, manchmal denke ich mir, wie befreiend es für dich gewesen wäre, einfach mal zu sagen: „**Ich hab' auch meine Grenzen!**“

Für jede und jeden von uns ist es völlig in Ordnung zu sagen: „**Ich habe genug.**“ Es ist okay, aufzuhören, wenn es zu viel wird – Dinge zu beenden, eine Pause einzulegen oder sogar Veränderungen vorzunehmen. Oft müssen wir uns das einfach bewusst machen und lernen.



AUFGABEN

Manchmal ist es notwendig, klare Grenzen zu setzen, auch wenn es herausfordernd erscheint. Doch genau darin liegt die Chance, sich selbst zu stärken! Um zu erfahren, wie befreiend es sein kann, Grenzen zu setzen, warten drei Aufgaben auf dich:



AUFGESCHOBEN

Überlege dir in dieser Woche, welche Aufgaben oder Erwartungen du vielleicht endlich mal aufgeschoben oder ganz aus deinem Leben entfernt hast.

NEIN SAGEN

Wie fühlt es sich an, ab und zu „Nein“ zu sagen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben? Probiere es aus und übe es ein paar Mal.

GRENZEN ERKENNEN

Schreibe eine Liste mit Situationen, in denen du dich unwohl gefühlt hast, weil deine Grenzen überschritten wurden. Überlege dir, wie du in Zukunft klarer kommunizieren kannst, was für dich in Ordnung ist und was nicht.



WIE SPATZEN

Wie Spatzen sind meine wünsche
freche unmusikalische vögel
oft hab ich sie weggescheucht
auch den einen oder anderen zu Boden getroffen
mit meiner analytischen schleuder
und mir einfach vorgenommen
ohne Spatzen zu leben
in einem Wohnschacht zum Beispiel
hell erleuchtet gar nicht besonders schmutzig

hübsche Sachen zum aussuchen und einwickeln
finde ich dort die trag ich
von einem ende der u-bahnstation
zum andern
warum nicht gleichmäßig mein leben zubringen
ohne die störenfriede
arglos kommen sie wieder
suchen mich auf und besetzen das land
wie oft hab ich sie weggescheucht
freche unmusikalische vögel
wie Spatzen ihr meine wünsche



Dorothee Sölle

