

SUSANNE HÜHN

DEIN INNERER TEENAGER

Das Feuer der Jugend
spielerisch neu
entfachen



 Schirner
Verlag

Set mit Anleitung
und 40 Karten

SUPERKRAFT BEGEISTERUNG

Erinnere
dich an deine

Begeisterung,

NEUES
zu erleben.

Nutze diese Freude,
um deine Träume endlich zu verwirklichen.

Hinterfrage deine verneinenden
»guten« Gründe, wenn du etwas
Neues beginnen willst.

Erkennst du die Gründe als Ausreden,
dann mache dir bewusst, dass du
vor etwas Angst hast, denn sonst
bräuchtest du keine Ausreden.

Wie könntest du mit neuem Schwung
und trotz aller »guten« Gründe
dennoch das tun, was schon so lange
in dir ruft?

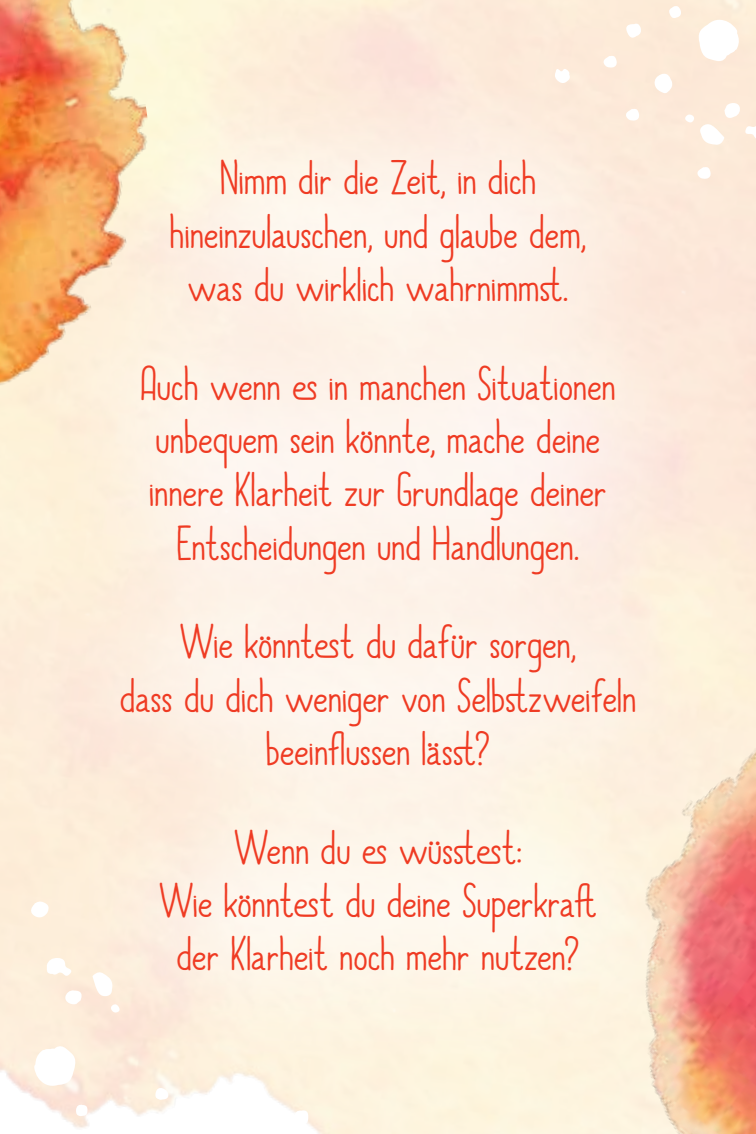
Wenn du es wüsstest:
Wie könntest du deine Superkraft der
Begeisterung noch mehr nutzen?

SUPERKRAFT KLARHEIT



VERTRAUE
dem, was du
fühlst.

Dein Inneres kennt dich
und macht sich deutlich bemerkbar.



Nimm dir die Zeit, in dich
hineinzulauschen, und glaube dem,
was du wirklich wahrnimmst.

Auch wenn es in manchen Situationen
unbequem sein könnte, mache deine
innere Klarheit zur Grundlage deiner
Entscheidungen und Handlungen.

Wie könntest du dafür sorgen,
dass du dich weniger von Selbstzweifeln
beeinflussen lässt?

Wenn du es wüsstest:
Wie könntest du deine Superkraft
der Klarheit noch mehr nutzen?

SUPERKRAFT HOFFNUNG

Begegne
dem *Leben*
wieder mit
Hoffnung.

Wenn du an dich und deine Träume glaubst,
kannst du alles meistern.

Erkenne, wo du dir
falsche Hoffnungen machst,
um dich der schmerzlichen
Wahrheit nicht stellen zu müssen.

Nimm wahr, wo du die Hoffnung
aufgegeben hast, weil du dich hilflos
und machtlos fühlst.

Spüre den Schmerz, den die falsche
Hoffnung überdecken soll,
und komme in Frieden mit dem,
was das Leben dir zumutet.

Wie könnte dir deine Superkraft der
Hoffnung helfen, wenn du nicht
weiterweißt?

SUPERKRAFT WISSBEGIERDE



LASSE DICH
von deinem
Forschungsdrang
beflügeln.

Beschäftige dich wieder mit dem,
was dich wirklich interessiert.

Mache dir bewusst, dass du hier bist,
um dich und deine Talente zu entwickeln,
nicht nur, um den Alltag abzuwickeln.

Wenn es keinen Nutzen haben müsste,
womit würdest du dich dann
am liebsten beschäftigen?

Fühle, wie sehr es dich belebt und mit dir
selbst in Kontakt bringt, wenn du dein
Interessengebiet ernst nimmst.

Wie könnte deine Superkraft der
Wissbegierde dein Leben bereichern
und dich noch zufriedener und
glücklicher machen?

SUPERKRAFT SORGLOSIGKEIT



Entspanne
dich,
wenn
alles **GUT** ist.

Du kannst mit Herausforderungen umgehen,
wenn es so weit ist.

Unterscheide zwischen dem,
was du ändern kannst, und dem,
worauf du keinen Einfluss hast.

Deine Kraft, Herausforderungen zu meistern,
wird von selbst aktiviert und steht dir zur
Verfügung, wenn du sie brauchst.

Überprüfe, ob die Sorgen, die du dir machst,
deine eigenen sind, und wisse,
dass ständiges Bangen ein Symptom
von Co-Abhängigkeit sein könnte.

Wenn du es wüsstest: Wie könnte
deine Superkraft der Sorglosigkeit
dein Leben entspannen?