Leise. Aber klar.

3 stoische Werkzeuge für mehr Respekt

> *„Einiges liegt in unserer Macht, anderes nicht."*
> Epiktet, Handbüchlein (sinngemäß)

1 Die Pause

Bevor du antwortest: einmal ruhig ausatmen, innerlich bis drei zählen, dann langsamer und eher leiser sprechen als sonst.

2 Der ruhige Satz

Ein Satz. Keine Rechtfertigung. Danach: Stille.

„Das hatte ich vorhin vorgeschlagen."

„Moment, ich bin noch nicht fertig."

„Nein, das passt für mich nicht."

Mein eigener Satz: .....

3 Die Kontrollfrage am Abend

Denk an eine Situation von heute und sortiere sie in zwei Spalten.

WAS LAG BEI MIR?	WAS LAG NICHT BEI MIR?

Habe ich mich heute selbst respektvoll behandelt? ☐ Ja ☐ Noch nicht

Meine Woche: jeden Tag ein ruhiger Satz

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Tipp: Druck dieses Blatt aus und häng es an den Kühlschrank.