



KURZANLEITUNG FÜR TAG 9

Show Up Small – Sichtbarkeit ohne Selbstverrat

Heute lernst du, wie du dich Schritt für Schritt sichtbar machst, ohne dich zu überfordern – ehrlich, echt und in deinem Tempo.

Tool: Micro Contact Practice

Warum: Soziale Angst oder Rückzug entstehen oft durch das Gefühl, „zu viel“ oder „nicht genug“ zu sein. Kleine ehrliche Kontakte bauen Vertrauen wieder auf.

Wann: Wenn du dich isolierst, zu viel nachdenkst oder Gespräche meidest.

Action Steps:

- 1 Wähle eine Person, an die du heute denkst.
- 2 Sende eine kurze, ehrliche Nachricht oder sag im Gespräch einen wahren Satz.
- 3 Spür nach, wie es sich anfühlt, einfach du selbst zu sein.

Mikro-Aufgabe:

Heute ein ehrlicher Kontaktmoment – eine Nachricht, ein Satz, ein echtes Gespräch.

Mantra:

✨ „Echt vor perfekt.“
