

# Vertrag

Vertrag mit mir selbst – Suderband



Ich, \_\_\_\_\_

geboren am \_\_\_\_\_

wohnhaft in \_\_\_\_\_

verpflichte mich hiermit, das Suderband als Werkzeug für mehr Achtsamkeit und Lebensfreude zu nutzen.

Ich nehme mir vor, jedes Mal, wenn ich sudere oder jammere, das Band von einer Hand auf die andere zu wechseln.

Ich erkenne an, dass dies kein Strafe ist, sondern eine Chance, meine Aufmerksamkeit auf Positives zu richten.

Mein Ziel ist es, 14 Tage am Stück ohne Sudern zu schaffen. Sobald ich dies erreicht habe, darf ich das Suderband als Zeichen meines Erfolges ablegen und wegwerfen.

Ich verspreche, mir selbst treu zu bleiben und diesen Weg mit Leichtigkeit und Humor zu gehen.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_