

# Das Manifest für mich selbst

## Deine persönlichen Leitlinien für Selbstbestimmung und Prioritäten

---

### Worum geht es?

Dein persönliches Manifest ist kein perfekter Lebensplan. Es ist eine Sammlung von Leitlinien, die dir Orientierung geben, wenn im Alltag wieder alles gleichzeitig wichtig erscheint.

### Mein Manifest

*Ich möchte mein Leben in der nächsten Lebensphase bewusst gestalten.*

### Was mir wirklich wichtig ist

Dafür möchte ich mehr Raum schaffen für:

Dafür möchte ich weniger Raum geben an:

### Meine Grenzen

Ich möchte künftig öfter Nein sagen zu:

Ich möchte mich nicht mehr verpflichtet fühlen, ...

### Meine persönliche Leitlinie

Ein Satz, an den ich mich erinnern möchte, wenn ich wieder zu viel von mir verlange: