**Achtsamkeit in der Sprache**

**„müssen“**

**Sehr oft verwenden wir im Alltag das Verb „müssen“.**

**Wie wirkt ein Satz mit „müssen“ auf Sie? (z.B. Ich muss jetzt Hausübung machen! Ich muss lernen! Ich muss diesen Kurs machen!)**

Beobachten Sie, was passiert, wenn Ihr Kollege/ Ihre Kollegin einen Satz mit „müssen“ zu Ihnen sagt! Was denken Sie? Was spüren Sie?

Machen Sie die Übung abwechselnd!

1. Du musst jetzt sofort lernen!
2. Du musst diese Aufgabe verstehen!
3. Du musst alles in fünf Minuten fertig haben!
4. Du musst dich anstrengen!

Finden Sie 7 Alternativen für das Verb „müssen“!