

Klarheits-Übung Teil 1

Folge der Klarheits-Übung im Video und beantworte dann folgende Fragen:

1 Welche stärksten 2 Gefühle hast du in deinem Körper wahrgenommen während der Übung?

2 Wenn du die Intensität der beiden Gefühle auf einer Skala von 0-10 einschätzen müsstest, wie stark waren sie (0=ich spüre gar nichts, 10=heftiger geht es nicht)

3 Was war die stärkste negative Reaktion, die du im Publikum wahrgenommen hast?

4 Als du das Schild hochgehalten und erklärt hast, dass du wichtig, bedeutsam und gut genug bist, was hat deine negative innere kritische Stimme zu dir gesagt?

5 Welche gelernte (Familien-)Regel hast du damit gebrochen? (zB "Ich muss bescheiden sein", "Sich selbst gut zu finden ist arrogant", "Gut genug bist du erst, wenn...")

Klarheits-Übung

Teil 2

Jetzt stellen wir die Zusammenhänge her. Beende folgende Sätze:

1 Wenn ich darüber nachdenke, gut genug zu sein, dann wird mein Nervensystem mit diesen Gefühlen überflutet:

2 Ich habe eine unbewusste Erwartung, dass Menschen so auf mich reagieren werden:

3 Wenn ich über mich sage, dass ich gut genug bin, dann fange ich automatisch an, mir innerlich wieder und wieder zu sagen, dass ich...:

4 Vermutlich denkst du jetzt: WOW! Jetzt wird mir aber einiges klar! Jetzt schauen wir gemeinsam, was dich das kostet: In den letzten 5-10 Jahren hat es mich folgendes gekostet, von diesen Dingen abgehalten zu werden:

5 Und das hat es mich gekostet im Bezug auf meine Selbstsicherheit und meine Fähigkeit, glücklich und zufrieden zu sein:

6 Und das wird es mich in den nächsten 3 Jahren kosten, wenn alles so bleibt, wie es ist:

Klarheits-Übung

Teil 3

Jetzt schauen wir uns die Möglichkeiten an, die auf dich warten:

1 Wenn die tiefen Ursachen für diese Probleme gelöst werden könnten, was wäre dann möglich für dich?

2 So würde ich mich endlich fühlen:

3 Mein beruflicher Erfolg würde sich so verändern:

4 Ich hätte mehr Zeit, folgende Dinge zu tun, zu genießen und glücklich zu sein:

Schau dir jetzt deine neuen Möglichkeiten an und fühle, wie sehr du das wirklich willst! Lass es zu, innerlich die Energie von "Ja genau, das will ich wirklich" zu spüren. Das ist die magische Energie von Veränderung, von Wachstum und von der Hingabe, auf dein nächstes Level kommen zu wollen! Genieß diese Energie für einen Moment!