



*Willkommen
zum Inspirations-Kurs
„Raus aus der Angst“*



Das Coaching-Team:

**Fokus
Gesund-SEIN**

Ute Kamrad

Kinesiologie | Astrologie | Human Design

EigenArt.Business

Blumstr. 6
71540 Murrhardt

Tel. 0173 28 65 601
www.eigenart.business



Diane Weber

Heilpraktikerin | Kinesiologin

Licht-Wechsel

Erlenhofstr. 6
76473 Iffezheim

Tel. 0174 331 83 52
www.licht-wechsel.de

Willkommen
zum
Inspirations-Kurs

Inhalt Workbook

1) Warum wir Angst haben

- Die fünf wichtigsten Personen in meinem Leben
- Checkliste der Ängste aus den entsprechenden Zentren

2) Überwinden der Angst

- Erden / Reinigen / Schützen
- Angst abgeben in den Stein / Fluss / Gegenstand
- Gedankenkontrolle über den Körper | Meditation

3) Was Dich antreibt

- Entdecke Dein „Warum“
- Meine Werte
- Was ist mein Ziel, meine Vision?

4) Gedanken zur Kreativität und Energie

- Das Säubern der Sinnes- und Empfindungsräume
- Meine Stärken - Selbstreflexion

5) Umgang mit Rückschlägen

- Beobachtung der Angst / Veränderung der Perspektive
- ICH kann und ICH werde! Verbindung mit der Energie
- Das 30 Tage Training zur Stärkung Deines Selbstbewusstseins

6) Umgang mit Grenzen

- Ho`oponopono: Wie Vergebung für ein besseres Leben sorgt
- Von vorne beginnen, die Angst neu definieren



Die 5 wichtigsten Personen in meinem Leben

Hast Du eigentlich schon mal über die Menschen nachgedacht, die Dich täglich beeinflussen? Die meisten Menschen brauchen ein gut durchdachtes und unterstützendes Netzwerk, um weiterzuwachsen. Oft unterschätzen wir jedoch die wichtigste Rolle, die unsere unmittelbare Umgebung spielt. Der Psychologe Jim Rohn sagt: "Du bist die Durchschnittsmischung der fünf Menschen, die du am meisten siehst."

Mit dieser Übung möchten wir Dich dazu inspirieren, fünf Menschen auszuwählen, die Deinen Alltag und Deine Zukunft am stärksten beeinflussen. Gehe auf die Reise, die wichtigsten Personen in Deinem Umfeld und Dich selbst, neu kennenzulernen, und herauszufinden, wie Du die Zukunft vorbereitet neu gestalten kannst.

Beim Identifizieren der fünf Personen, die Dein Leben am stärksten beeinflussen, ist es wichtig, Deine tägliche Verteilung der Zeit zu berücksichtigen.

Beispiel: Du verbringst die meisten Tage allein zu Hause, während Dein Partner/Deine Partnerin den ganzen Tag außer Haus arbeitet. Dein häufigster Kontakt ist die Nachbarin, die Dich ständig im Treppenhaus anspricht, um ihre neuesten Klatschgeschichten zu verbreiten. Auch wenn Du sie eigentlich nicht ausstehen kannst, könnte sie dennoch eine der fünf Personen sein, mit denen Du Dich am meisten umgeben.

Frage 1: Welche Menschen umgeben Dich?

Frage 2: Inwieweit sind diese Personen hilfreich für Dich als Individuum?

Frage 3: Und wie sehr unterstützen sie Dich in Bezug auf Deine zukünftigen Vorhaben?

Diese Fragen sind von entscheidender Bedeutung, wenn Du Dich aus Deiner Angst befreien möchtest.

Du wirst zu einer Kombination aus den fünf Menschen, mit denen Du am häufigsten zusammen bist.

Frage 4: Wer sind diese 5 Personen?

Frage 5: Welche positiven Eigenschaften haben sie, die Du brauchen könntest?

Frage 6: Welche negativen Eigenschaften haben sie, vor denen Du Dich hüten solltest?



1) Warum wir Angst haben

Fünf Personen | Teil 01

Frage 7: Wo unterstützen sie Dich?

Frage 8: Wo behindern sie Dich?

Was hat Dich an dieser Erfahrung am meisten überrascht? Wie kannst Du Dein Verhalten zukünftig anpassen, um Dich mit diesen Menschen zu arrangieren?

Wir müssen uns jedoch daran erinnern, dass es Menschen gibt, die uns auf unserem Weg unterstützen und uns helfen, die Zukunftsangst zu überwinden. Dabei können wir uns auf Personen verlassen, die uns in besonders förderlicher Weise beeinflussen können: liebevolle Familienmitglieder, engagierte Freunde, motivierte Kollegen, leidenschaftliche Mentoren und selbstbewusste Unterstützer.

Diese Personen können uns befähigen, unsere Ängste und Sorgen in eine starke Energie umzuwandeln, die uns dazu motiviert, neue Wege zu gehen, neue Dinge auszuprobieren und auf eine positive Zukunft hinzuarbeiten. Durch ihre Unterstützung können wir uns vorwärts bewegen, uns nicht mehr in der Angst verstecken und uns so auf eine erfolgreiche Zukunft vorbereiten.

Sie können uns helfen, unsere Ängste zu überwinden, indem sie uns das Gefühl geben, dass wir uns nicht allein auf unserem Weg befinden. Sie ermutigen uns, uns den Herausforderungen zu stellen und unser volles Potenzial zu entfalten. Sie sind es, die uns dazu ermutigen, unseren eigenen Weg zu gehen und uns nicht durch äußere Einflüsse von unserem Ziel abbringen lassen.

Wähle 5 Personen aus, die Dir bewusst machen, dass Du die Möglichkeit hast, Deine Zukunft aktiv zu gestalten. Mit Mut, Vertrauen und Engagement kannst Du Dich gemeinsam auf den Weg machen und Deine Zukunftsangst überwinden. Du kannst Hoffnung schöpfen, Dir selbst und anderen inspirierende Perspektiven bieten und Euch gegenseitig dabei helfen, in schwierigen Zeiten vorwärts zu kommen.

1) Warum wir Angst haben

Fünf Personen | Teil 02



Checkliste der Ängste

Themen die durch folgende Ängste beeinflusst werden:

Glaube, Inspiration, mentale Weisheit, Sinnsuche, Zuversicht, Erkundung

- Melancholie bei Mangel an Inspiration.
- Angst vor trüben Gedanken.
- Traurigkeit, wenn deine Erkenntnisse von anderen Menschen nicht wahrgenommen werden.
- Zukunftsangst, die Unsicherheit schafft z.b. bezüglich des Weltgeschehens.
- Zwanghaftes Denken und ständiges Grübeln ohne Ausweg.
- Bedenken Andere durch Wissen einzuschüchtern oder zu viel Macht zu bekommen.
- Angst, die Behandlungen bei Krankheiten nicht durchstehen zu können.

Themen die durch folgende Ängste beeinflusst werden:

Denken, Verstand, Analyse, Beurteilung, Logik, Visionen, Untersuchen, Konzeption, Struktur

- Angst, dass deine Ordnung zusammenbricht.
- Angst vor dem Chaos und dem Irrationalen, also Geschehnissen, die von deinem Verstand nicht erklärt werden können.
- Angst vor der Dunkelheit und Leere.
- Angst vor Hoffnungslosigkeit, Ideenlosigkeit oder Verzweiflung.
- Angst nicht verstanden zu werden.
- Angst nicht genügend Details zu haben, um deine eigene Ansicht begründen zu können.
- Angst vor Unwissenheit und Irrtümern. Du entwickelst ggf. Angst, wenn du auf Fragen keine Antwort hast.
- Unlösbare Probleme können bei dir depressive Stimmung erzeugen.
- Angst vor Ablehnung
- Du neigst dazu, bestimmte Ansichten lieber für dich zu behalten und nicht mit anderen zu teilen.
- Angst, dass dein Lebensweg, deine Geschichte oder deine Taten sinnlos waren.
- Wenn du keine Selbstsicherheit hast, wirst du viele Katastrophen sehen.

1) Warum wir Angst haben

Ihre Checkliste | Teil 01

Themen die durch folgende Ängste beeinflusst werden:

Ausdruck, Kommunikation, Manifestation, Transformation, Verwirklichung, Geduld

- Angst für deine Leistung keine Wertschätzung zu erhalten.
- Angst, nicht ernst genommen zu werden.
- Angst vor Sinnlosigkeit
- Das Gefühl, dass du alles „alleine“ machen musst.
- Angst vor Einwirkungen des Kollektivs.
- Angst davor, getrieben oder angestachelt zu werden.
- Angst, dass dir die Ideen ausgehen.
- Unsicherheit entsteht, wenn du zu viel versprochen hast und deswegen nicht alle Projekte beenden kannst.
- Angst, die Orientierung im Leben zu verlieren.
- Angst, dass du nicht verstanden wirst.
- Angst, dass du gezwungen wirst mitzumachen.
- Angst, dass deine Ideen und Visionen (eines Tages) ausbleiben könnten.
- Angst, deine Lebensfreude oder Selbstsicherheit zu verlieren.
- Angst, keine Ideen mehr zu haben.
- Angst, nicht mehr reisen zu dürfen oder können.
- Angst vor mangelnder Anerkennung und Akzeptanz deiner Führung.
- Versagensangst
- Angst, Menschen als Führungskraft nicht mehr motivieren und ermutigen zu können.

Themen die durch folgende Ängste beeinflusst werden:

Liebe, Akzeptanz, Selbstwahrnehmung, Identität, Orientierung, In-sich-Ruhen, Kompass

- Angst, die schöpferischen Fähigkeiten zu verlieren, wenn sie vorher entdeckt worden sind.
- Wenn deine intuitiven Eigenschaften für einen längeren Zeitraum versiegen, kann das sehr bedrückend für dich sein.
- Angst, dass du die Signale deines Umfelds nicht erkennst.
- Angst, dass deine Konzepte nicht umgesetzt werden können.
- Angst, dass deine Strategie nicht angenommen wird.
- Angst, verkannt zu werden.

1) Warum wir Angst haben

Ihre Checkliste | Teil 02



- Angst, nicht verstanden zu werden.
- Angst, deinen Neigungen nicht folgen zu dürfen.
- Angst, keine Lösungen in den Erfahrungen zu finden.
- Angst vor verbaler sowie physischer Gewalt.
- Angst, nicht vertrauenswürdig zu wirken.
- Angst vor Krankheiten.
- Angst vor starker Fixierung, besonders bei Verträgen.

Themen die durch folgende Ängste beeinflusst werden:

Intuition, Instinkte, Wachheit, Körperbewusstsein, Fürsorge, Verteidigung + Schutz

- Angst davor, dich nach etwas oder jemandem richten zu müssen, der dein Leben beschränken kann/will.
- Angst vor Unterdrückung und Beurteilung durch Autoritäten (z.B. Eltern, Politiker, Vorgesetzte etc.)
- Angst, dass alle Anstrengungen umsonst sein könnten (Versagen, Sinnlosigkeit des Lebens, Tod)
- Angst, dass sich Situationen zu schnell verändern und dadurch Familie, Arbeit oder die Gemeinschaft in Not (Mangel an Ressourcen) gerät
- Angst, dass die Sünden deiner Vergangenheit aufgedeckt werden
- Angst, dass die gesamte Menschheit gefährdet ist und ausgelöscht werden könnte (z.B. durch Erderwärmung, Umweltkatastrophen, Krieg, Krankheit, Epidemien, Atomunfälle oder Gewalt)
- Angst, dass dir das Wissen oder gute Gedanken ausgehen könnten
- Angst davor, nicht den Anforderungen zu entsprechen
- Angst davor, keine Lösung zu finden (wegen mangelnder Ausdrucks- oder Umsetzungsfähigkeit, oder aufgrund mangelnder Unterstützung)
- Angst, dass Verpflichtungen und Bindungen nicht eingehalten werden können, weil die nötigen Mittel fehlen
- Angst, diktatorischem Verhalten ausgesetzt zu sein.
- Angst vor der Zukunft und dem Unbekannten, wenn du deine Wachheit und Klarheit verlierst.

1) Warum wir Angst haben

Ihre Checkliste | Teil 03

Themen die durch folgende Ängste beeinflusst werden:

Durchsetzungskraft, Motivation, Hingabe, Willenskraft, Selbstwert, Loyalität, Mut

- Suchtgefahr
- Angst vor Brutalität
- Angst sich lächerlich zu machen und/oder eine Peinlichkeit zu erleben.
- Sofort gelangweilt, wenn nichts Aufregendes passiert.

Themen die durch folgende Ängste beeinflusst werden:

Emotionale Bedürfnisse + Körperbewusstsein, Mitgefühl, Lust, Erleben des gesamten Spektrums an Emotionen, Leidenschaft, Wünsche, Fühlen + Berühren

- Angst vor Intimität: du kannst unsicher werden, wenn dir Personen emotional oder körperlich zu nahe kommen.
- Angst, im Konflikt zu erkennen, dass du dich geirrt hast.
- Angst, im Konflikt unterlegen zu sein.
- Angst vor Stille und Stillstand. Ggf. vor Einsamkeit
- Emotionale Angst durch Nervosität beim Veröffentlichenden deiner Erkenntnisse
- Angst, dass etwas in deinem Leben deine Pläne beeinflussen und durchkreuzen könnte, ohne dass du Einfluss darauf hast. Dies äussert sich meist in Form von Nervosität.
- Angst oder Verletzlichkeit in Situationen, in denen du emotional unerfahren bist. Das sorgt für Nervosität und verringert dein Selbstbewusstsein.
- Angst, nicht die nötige Stärke zu haben, um eine Situation zu beherrschen (Machtlosigkeit) Dann kannst du in Depression verfallen.
- Angst vor Naturgewalten (sowie vor der Ausbeutung, Verschmutzung und Schädigung/Zerstörung der Erde)
- Angst vor Ablehnung
- Angst, nichts mehr zu fühlen
- Angst, in die Leere zu stürzen und dort nie wieder heraus zu kommen
- Angst vor dem Zerfall einer Gemeinschaft. (z.B. Familie)
- Angst davor, nicht mehr Teil der Familie sein zu dürfen/können.
- Angst davor, dass durch neue Situationen oder Schicksalsschläge gemachte Versprechen nicht mehr eingehalten werden können.

1) Warum wir Angst haben

Ihre Checkliste | Teil 04



Themen die durch folgende Ängste beeinflusst werden:

Arbeit, Kreativität, Lebenskraft, Verlangen, Vitalität, Sexualität, Fruchtbarkeit, Ausdauer, Beharrlichkeit, Freigebigkeit

- Melancholische Zustände, wenn Stillstand herrscht.
- Schnell aufkommende Langeweile.
- Unglücklichsein, wenn dir nach langem Überlegen keine Lösungen einfallen.
- Angst vor chaotischen Zuständen.
- Du magst es nicht, wenn dich Situationen oder Menschen aus deiner Konzentration bringen.
- Traurigkeit, wenn du nicht erkennst, wo du deinen Fokus setzen sollst.
- Angst vor Kraftlosigkeit und Versagensängste, da du dich sehr über deine Energie und Kraft definierst.
- Angst vor Naturkatastrophen, jedoch eher in Form von Bedenken.
- Angst vor Abhängigkeiten (in Beziehungen)
- Angst vor Misserfolgen.
- Bedenken, wenn du deine Stärken nicht einsetzen kannst.
- Angst, dass deine Leistung nicht akzeptiert wird.
- Angst, dass deine Kreativität missachtet wird.
- Angst, keine Herausforderungen zu haben.

Themen die durch folgende Ängste beeinflusst werden:

Lebenswille, Freude (Dinge zu starten), Antrieb, physischer Bewegungsdrang, Entspannung, Aufrichtigkeit, Durchhaltevermögen

- Angst vor diktatorischen Menschen.
- Angst, dich lächerlich zu machen.
- Angst, emotional, existentiell, materiell oder finanziell benachteiligt oder unterversorgt zu sein.
- Angst vor Stimmungsschwankungen, weil du diese schwer beherrschen kannst.
- Angst, deine Stabilität zu verlieren und in die Hoffnungslosigkeit zu rutschen.
- Auch das Vertraute kann dich Fremdheit denken lassen.
- Angst vor Verurteilung.
- Angst vor Einsamkeit.

1) Warum wir Angst haben

Ihre Checkliste | Teil 05



- Frust, wenn du keinen Ausweg findest.
- Angst, dass du Verpflichtungen und Verantwortung für unpassende Projekte und Menschen übernimmst.
- Angst/Auseinandersetzung mit dem Tod
- Angst nicht verstanden zu werden.
- Angst nichts Wertvolles beitragen zu können.
- Angst vor einem bewegten Leben mit zu viel Drama.
- Angst vor Untätigkeit.
- Angst etwas nicht tun zu dürfen o. einem Traum nicht mehr hinterher jagen zu dürfen.



1) Warum wir Angst haben

Ihre Checkliste | Teil 06



Erden / Reinigen / Schützen

ERDUNG

Erdung bedeutet, dass wir uns bewusst und präsent im Hier und Jetzt befinden. Wir sind in der Lage, unsere Sinne einzusetzen und unser Gefühl sowie Verstand zu nutzen, um kluge Entscheidungen zu treffen.

Um sich geerdet zu fühlen, ist es wichtig, sich körperlich mit dem Boden unter den Füßen verbunden zu fühlen. Alles, was das Bewusstsein auf den Körper lenkt, kann dabei helfen, diese Verbindung zu spüren und damit eine Erdung zu erreichen.

Erdungsübungen können im Alltag sehr hilfreich sein, um im Moment zu bleiben und sich nicht von Ängsten, Erwartungen, starken Emotionen oder ähnlichem aus der Balance bringen zu lassen. Indem wir uns auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren und uns mit unserem Körper und unserer Umgebung verbinden, können wir uns auf das Wesentliche konzentrieren und uns von unnötigem Stress befreien.

Unterstützt wird die Erdung beispielsweise durch:

- Baum umarmen, um die Energie der Erde aufzunehmen
- Essenzen und Globuli (z.B. Bach Blüte Clematis)
- Symbole (z.B. Engelssymbole) können helfen, sich mit der Erde zu verbinden
- Bewegung (Spaziergehen, Barfußlaufen, Fahrradfahren, Tanzen, Fußballspielen, etc.)
- Singen, Musizieren, Trommeln, Lachen
- Aktivität wie Reparaturen ausführen, Basteln, Handwerken, Kochen, Gartenarbeit
- Kontakt mit Tieren, da diese stets geerdet sind
- Meditation / Visualisierung

REINIGUNG

Unser physischer Körper benötigt regelmäßige Reinigung, um gesund zu bleiben. Genau so wichtig ist es, unsere Aura von negativen Einflüssen und Belastungen zu reinigen, um uns seelisch und geistig in Balance zu halten.

Dies kann erfolgen mit:

- Essenzen (z.B. Aura Soma weißer Pomander) oder Globuli
- Räuchern (z.B. mit weißem Salbei) und Rasseln

2) Überwinden der Angst

Erden / Reinigen / Schützen



- Symbole (z.B. Engelskarten)
- Umziehen/Kleidung wechseln
- Reinigungstätigkeiten wie Geschirrspülen, Wohnung putzen etc.
- Hände waschen, Duschen, Visualisierungen mit Wasser
- Reinigungsspin (mit ausgestreckten Armen schnell im Kreis drehen)
- Meditation/Visualisation

Affirmation zur Reinigung: sage laut oder leise folgenden Satz:

Ich lasse nun alles los, was nicht oder nicht mehr zu mir gehört und bitte darum, dass es in Liebe transformiert wird.

SCHUTZ

Es kann hilfreich sein, sich einen energetischen Schutz aufzubauen, um das eigene Wohlbefinden zu fördern.

Es gibt verschiedene Anlässe, die ein erhöhtes Schutzbedürfnis auslösen können, wie zum Beispiel

- das Gefühl, dass mehr Schutz notwendig ist,
- der Eindruck von Energieverlust,
- das Empfinden, dass bestimmte Personen in der Umgebung Energie abziehen,
- das Aufnehmen von Gedanken und Emotionen anderer Menschen
- das Empfinden von innerer Erschöpfung und Verletzbarkeit.
- eine schlechte Raumathmosphäre

Erreicht werden kann der energetische Schutz mit Hilfe von:

- Essenzen (z.B. Aura Koma Erzengel Michael) und Globuli
- Symbole (z.B. Reiki-Symbole, Engelkarten)
- Schutzengel bitten (Erzengel Michael)
- Mediationen

Ein energetischer Schutz ist nur dann effektiv, wenn er regelmäßig erneuert wird, genauso wie bei der Erdung und Reinigung.

2) Überwinden der Angst

Erden / Reinigen / Schützen



Die **LEBENSBAUM-Mediation** vereint auf wunderbare Weise die drei Aspekte „Erden“, „Reinigen“ und „Schützen“.

Stelle dich mit den Füßen in eine schulterbreite Position und finde dabei einen sicheren und dennoch beweglichen Stand, in dem du dich eine Weile bequem halten kannst. Lasse deine Arme locker am Körper herabhängen und schließe deine Augen.

Stelle dir vor, wie du fest auf dem Boden stehst und tief in der Erde verwurzelt bist. Deine Wurzeln sind stark und wachsen immer tiefer in den Boden hinein. Sie geben dir Stabilität und Sicherheit. Du bist unerschütterlich und widerstandsfähig gegenüber allem, was auf dich zukommen mag: Stürme, Wut oder Angst haben keine Macht über dich. Du stehst fest und stark, bereit für jede Herausforderung.

Deine Wurzeln halten dich sicher an Ort und Stelle, obwohl dein Oberkörper beweglich bleibt und sich sanft in den Wogen der Winde wiegt. Stelle dir vor, wie sich dein Wurzelwerk immer weiter ausbreitet. Nichts vermag es aufzuhalten. Deine Wurzeln dringen bis zum Mittelpunkt der Erde, wo sie auf ein Zentrum der Energie treffen.

Du stehst sicher an deinem Platz. Deine Wurzeln geben dir Halt und lassen dich dennoch flexibel sein. Du bist ein Baum, der sanft im Wind schaukelt. Dein Wurzelwerk breitet sich aus und nichts kann es aufhalten. Deine Wurzeln erreichen sogar den Mittelpunkt der Erde, wo sie auf eine unerschöpfliche Energiequelle treffen.

Spüre, wie die Kraft der Erde durch dein Wurzelwerk in deinen Körper fließt und dir Energie schenkt. Atme tief ein und fühle, wie sich deine Muskeln entspannen und du dich lockern kannst. Lass die Erde dir die Stärke geben, die du brauchst, um mit Leichtigkeit und Gelassenheit durch den Tag zu gehen.

Dein Körper wird von einer Kraft erfasst, die immer stärker wird und sich bis in deinen Oberkörper ausbreitet. Du spürst ein prickelndes Gefühl und bemerkst, wie aus deinem Körper kleine Äste wachsen. Immer mehr Äste entstehen und formen starke, schützende Arme, die sich in den Himmel recken. Schließlich treffen sie auf ein Zentrum der Energie.

Spüre, wie die Energie aus dem Mittelpunkt der Erde und dem Mittelpunkt des Himmels in dich fließt. Du kannst deine Arme nach oben strecken und dabei deine energetischen Äste imitieren. Dein Astwerk wächst, bis es genau deinem Wurzelwerk entspricht. Jede Wurzel hat nun ihr entsprechendes Ast-Pendant. Das Ast- und Wurzelwerk verzweigt sich immer weiter, bis ein dichtes Geflecht entsteht.

2) Überwinden der Angst

Erden / Reinigen / Schützen



Eine zauberhafte Baumkrone hat sich gebildet und die ersten Blätter sprießen bereits. Die Blätter tanzen spielerisch im Wind, während auch dein Körper sanft im Wind schaukelt. Lass deinen Oberkörper locker im Wind schwingen und atme ruhig und tief durch deinen Bauch ein und aus. Stelle dir vor, wie du durch die Blätter die reine Luft in dich aufnimmst und dadurch erneuert wirst.

Du bist Teil eines größeren Ganzen und eng verbunden mit allem, was dich umgibt. Dein Blattwerk schenkt dir Schutz und dein Wurzelwerk gibt dir Halt im Leben. So wie du in der Natur eingebettet bist, bist du auch in deinem Leben und deinem Umfeld eingebunden und hast dadurch eine wichtige Rolle in diesem Zusammenhang.

Indem du deine Wurzeln tief in die Erde gräbst und dein Astwerk gen Himmel streckst, nimmst du die Energien beider Welten auf. Doch nur die Kräfte, die dir nützlich sind und die du bewusst anziehst, werden in dir aufgenommen.

Du bist stark verwurzelt und kannst nun alle belastenden Energien über deine Wurzeln ableiten. Negative Gedanken und Energie weichen und machen Platz für neue, positive Energie. Du stehst fest wie ein Baum im Wald und bist dabei ruhig, besonnen und flexibel. Du bist geschützt und voller Kraft.

Um diese Übung zu beenden, stelle dir vor, wie deine Blätter langsam in die Äste zurückkehren und sich dein Ast- und Wurzelwerk sanft zurückziehen. Wenn alles in deinem Körper zur Ruhe gekommen ist, kannst du langsam wieder ins Hier und Jetzt zurückkehren und deine Augen öffnen.



2) Überwinden der Angst

Erden / Reinigen / Schützen



Angst abgeben in den Stein / Fluss / Gegenstand

Ein starkes Mittel um das Unterbewusstsein zu unterstützen sind Rituale. diese sind als Visualisierungen möglich aber auch aktiv als Handlung. Denn unser Unterbewusstsein denkt in Bildern. Also ist es auch möglich mit heilenden, erlösenden Bildern zu arbeiten. Das Unterbewusstsein nimmt es als Realität wahr.

Eine belastende Emotion, hier die gefundene Angst, kann abgegeben werden. Probiere es aus und fühle wie Dich diese Handlung erleichtern kann.

1) In Visualisation

- Fühle Dich in Deine Situation ein. Spüre die Angst, Dein Thema.
- Nehme wahr wo in Deinem Körper diese Angst sitzt und wie sie sich anfühlt. Welche Farbe hat sie? Ist es eine Masse, Flüssigkeit, Nebel ...?
- Sie gehört nicht zu Dir, das spürst Du genau.
- Wenn Du Sie für Dich enttarnt und beschrieben hast entscheide Dich dieses Gefühl (Mit der dazugehörigen Form) loszulassen, Dich davon zu befreien.

Dazu hast Du verschiedene Möglichkeiten, hier einige Vorschläge.

- 1) Stell Dir vor dass dieses Gefühl (mit Masse und Farbe in die sie eingebunden ist) aus Deinem Körper gezogen wird und in den Boden abfließt. Mutter Erde kümmert sich darum.
Oder wenn es für Dich besser passt entsorge/vernichte die Masse selbst. (Verbrennen, zerreißen, zerschneiden, auflösen ...)
- 2) Stell Dich in Gedanken vor einen Abgrund und lasse diese Emotion in diesen Abgrund fließen. Auch hier sorgt Mutter Erde wieder für die Entsorgung.
Schön und ebenso hilfreich ist auch die Vorstellung dass Mutter Erde die Masse in wertvolle, benötigte Energie umwandelt und Dir zur Unterstützung wieder zurück schickt. Dann nimm sie dankbar entgegen und in Dich auf.
- 3) Du stellst Dir vor Du stehst und ziehst die Masse nach unten aus Deinem Körper. Dann triffst Du die Entscheidung Dich von ihr zu entfernen. Hinter Dir hat sie keine Nahrung mehr und löst sich auf.

2) Überwinden der Angst

Angst abgeben



2) **In Handlung gehen und abgeben**

Bevor Du beginnst mach Dir auch hier bewusst dass Du ein starkes energetisches Werkzeug zur Hand hast. Wenn Du es wirklich willst und zulässt. Wenn Dein Herz bereit ist für Veränderung und den Schmerz loszulassen. Nutze es!

- Fühle Dich in Deine Situation ein. Spüre die Angst, Dein Thema. Jetzt darfst Du ins Detail gehen, mach Dir alles bewusst was mit diesem Thema zusammenhängt. Hast Du alles gefunden? Lass Dir Zeit.
- Nimm Dir einen Gegenstand (vorher ausgewählt und bereit gelegt) Schön sind Dinge aus der Natur wie Steine, Holz, Zweige ... Halte den Gegenstand in den Händen, voller Achtung.
- Stell Dir nun var dass Deine Ängste und alles was Du dazu im ersten Schritt gesammelt hast in diesen Gegenstand über Deine Hände abfließt. Vergewissere Dich dass auch wirklich alles mitgeht und Du befreit davon bist.

Bist Du bereit für den nächsten Schritt?

- Als nächstes gibst Du diesen Gegenstand an die Natur ab. Lass hier Deine Inspiration zu was für Dich stimmig und kraftvoll ist.
 - Werfe den Stein in einen Fluss
 - Vergrabe das Holz im Wald
 - Lege den Ast an einen Baum

Wichtig ist: Du übergibst Deine Ängste der Kraft der Natur um Dich zu unterstützen. Energie gibt es ausreichend in der Natur und die steht auch für Dich zur Verfügung.



2) *Überwinden der Angst*

Angst abgeben



Gedankenkontrolle über den Körper | Meditation

Setze Dich so aufrecht wie möglich und so entspannt wie nötig hin.
Augen schließen und tief und ruhig atmen.
Beobachte Deinen Atem wie er ruhig fließt. Ein und aus.
Du kannst, wenn Du willst, auch Energie einatmen und Unruhe ausatmen.

Sinke nun mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinen Füßen, zuerst zum rechten Fuß.
Du wanderst nun vom kleinen Zeh bis zum großen Zeh. Nimm jedes Detail wahr.
Spüre in Dich hinein wie sich genau dieser Teil Deines Körpers gerade anfühlt.
Stell Dir vor Du hast einen kleinen Pinsel in der Hand und berührst damit sanft jeden Bereich. *Du kannst Dir auch vorstellen dass Du mit dem Pinsel dem jeweiligen Bereich genau das zuführst was er gerade braucht (Wärme, Ruhe, Entspannung, Energie ...)*
Nun führe den Pinsel zur Mitte des Fußes, dann zur Ferse, schließlich zum Fußgelenk.
Dann führt er entlang des Unterschenkels, der Knie, dem Oberschenkel und kommt in der Hüfte an. Spüre wie sich das ganze Bein entspannt, wie alles ruhig und friedlich ist.

Diese Ruhe bringst Du nun auch in das linke Bein. Beginnend beim linken kleinen Zeh, wie vorher auf der rechten Seite, bis zur Hüfte wandernd. Wende Dich mit voller Aufmerksamkeit auch hier auf jeden kleinen Bereich, berühre alles mit dem virtuellen Pinsel.
Nun ist der ganze untere Körper ruhig und entspannt. Er ist in Deinem Bewusstsein.
Hat Deine ganze Aufmerksamkeit.

- Danke Deinen Füßen und Beinen für den täglichen Dienst.

Lenke Deine Aufmerksamkeit nun auf die rechte Hand. Beginne wieder mit dem Pinsel am kleinen Finger, fahre alle Finger entlang und komme dann zur Handmitte innen, dann zur Hand außen. Von dort aus geht es weiter über das Handgelenk zum Unterarm, dem Ellenbogen, dem Oberarm bis hinauf zur Schulter.

Mit Deinem virtuellen Pinsel kannst Du auch hier alles auftragen was gebraucht wird.

Genauso verfahrst Du nun mit dem linken Arm, beginnst an der linken Hand und fährst bis hinauf zur Schulter.

- Danke Deinen Händen und Armen für den täglichen Dienst.

Als nächstes geht es weiter vom Beckenboden aus über das Gesäß, dem Rücken entlang der Wirbelsäule bis hinauf zur Nackenpartie.

2) Überwinden der Angst

Gedankenkontrolle



Dann auf der Körpervorderseite über den Bauch, Brust und Schlüsselbein ebenfalls bis zur Nackenpartie.

Der Nacken bis zu den Schultern bekommt nun einige „Pinselstriche“ extra an Entspannung, Kraft und Ruhe. Bleibe eine Weile mit der Aufmerksamkeit in diesem Bereich. Bis er ruhiger und entspannter wird.

Im nächsten Schritt spüre noch einmal in den kompletten Körper, Beine und Arme und nehme wahr, dass alles entspannt und ruhig ist. Jeder einzelne Bereich hat genau das (mit dem Pinselstrich) bekommen was er gerade gebraucht hat.

- **Danke Deinem Körper für den täglichen Dienst.**

Jetzt widmest Du Deine Aufmerksamkeit auch auf Deinen ganzen Kopfbereich. Beginne am Hals hinten und fahre mit dem „Pinsel“ den Hinterkopf hoch bis zur Stirn, die Augen und Nase. Mache seitlich einen Ausfug nach rechts und links über die Wangen zu den Ohren. Dann wieder zurück und Du nimmst Deinen Mund mit Kiefer und das Kinn wahr.

- **Danke Deinem Kopf und den Sinnesorganen für den täglichen Dienst.**

Spüre nun wieder den ganzen Körper, Arme, Beine und den Kopf. Bleibe in dieser Entspannung und Dankbarkeit für einige Zeit. Genieße Dich selbst. Bleibe mit der Aufmerksamkeit bei Dir.

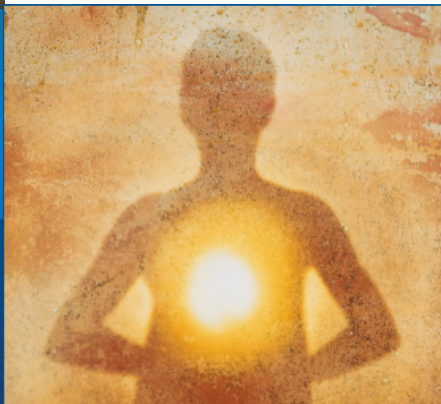
Die Gedanken waren nun einige Zeit von Sorgen und Nöten abgelenkt und haben sich auf die wunderbare Welt des Körpers konzentriert.

Mache diese Meditation immer dann wenn Du das Gefühl hast die kreisenden Gedanken nicht beruhigen zu können.



2) Überwinden der Angst

Gedankenkontrolle



Entdecke Dein „Warum“

Hast Du schon einmal darüber nachgedacht, warum Du das tust, was Du tust? Es ist wichtig, eine tiefere Motivation zu haben, denn das gibt uns die Kraft und Energie, um unsere Ziele zu erreichen. Finde Dein „Warum“, um Deine Ziele zu erreichen - es ist eine Investition in Deinen Erfolg.

Frage 1:

Erinnere Dich an den letzten Moment, in dem Du Dich wirklich lebendig fühltest? Wann hast Du die Uhr ausgeblendet und Dich völlig im Flow befunden? Was hast Du in diesem Moment getan?

Beschreibe diese Situation und Deine Erfahrung:

Frage 2:

Wow! Du hast gerade einen unglaublichen Vorteil: Du kannst einen perfekten Planeten kreieren! Was für eine einzigartige Gelegenheit!

Wie sieht Dein Traum-Paradies aus? Wie werden die Leute zusammenleben? Was ist wichtig, um diese Utopie zu verwirklichen?

Nutze Deine Vorstellungskraft, um die Grundlagen für einen wunderbaren Ort zu legen!

Frage 3:

Nimm Dir einen Moment der Ruhe und Stille und lasse die Antworten der vorherigen Fragen auf Dich wirken. Frage nun deine innere Stimme - deine innere Weisheit - was die Essenz dieser Antworten ist und was ihre tiefere Motivation ist, die Dir Kraft und Energie gibt um Deine Ziele zu erreichen.

Nimm Dir ein paar Minuten Zeit, um in Dich zu gehen und die Einsichten, die Du bei den vorherigen Fragen gewonnen hast, zu reflektieren.

Frage Dich, wie Du Deine Ziele erreichen kannst, und vertraue auf die Weisheit Deines Herzens und die innere Stimme, die Dich leitet.



3) Was Dich antreibt

Deine Fragen

Welche Antwort hat Dir Deine innere Weisheit mitgegeben?

Schreibe alles auf, an das Du Dich Erinnerst:

Dein WARUM

Nachdem Du Dir Deine Antworten noch einmal in aller Ruhe durchgelesen hast, fallen Dir sicherlich einige Wörter und Sätze ins Auge, die Dich auf einer intuitiven Ebene ansprechen.

Erstelle Dein erstes „Mein WARUM Statement“!

Warum machst Du das, was Du tust? Was bewegt Dich, Deinen zukünftigen Weg zu gehen?

Finde heraus, was Dir wirklich wichtig ist, und formuliere es zu einer Aussage, die Dich zu jeder Zeit motivieren und anspornen wird.



3) Was Dich antreibt

Dein Warum



Meine Werte

Indem Du Dir über Deine Werte im Klaren wirst, können diese Dir als Kompass dienen, wenn Du auf Deine Reise in die Zukunft aufbrichst. Entscheidungen, bei denen Du vor Herausforderungen stehst, werden mit Hilfe Deiner Werte einfacher - frage Dich einfach: Passt diese Entscheidung zu meinen Werten?

Übung: Werte finden/erkennen

Beantworte die Journal Fragen und sieh Dir die Antworten anschließend an. Welche Werte lassen sich aus diesen Erkenntnissen ableiten?

- 1: Wer inspiriert mich und warum? → Werte:
- 2: Wann fühle ich mich glücklich, erfüllt, dankbar? → Werte:
- 3: Was versetzt mich in Rage? → Werte:



3) Was Dich antreibt

Meine Werte

Wertesammlung



3) Was Dich antreibt

Wertesammlung

Abenteuer
 Achtsamkeit
 Agilität
 Aktivität
 Aktualität
 Akzeptanz
 Altruismus
 Andersartigkeit
 Anerkennung
 Anmut
 Ansehen
 Anstand
 Ästhetik
 Aufgeschlossenheit
 Aufmerksamkeit
 Ausdauer
 Ausgeglichenheit
 Ausgewogenheit
 Authentizität
 Begeisterung
 Beharrlichkeit
 Bescheidenheit
 Besonnenheit
 Dankbarkeit
 Demut
 Disziplin
 Effektivität
 Effizienz
 Ehrlichkeit
 Empathie
 Entscheidungs-Freude
 Fairness
 Fleiß
 Flexibilität
 Freiheit
 Freude
 Fröhlichkeit
 Fürsorglichkeit
 Geduld
 Gelassenheit
 Gemeinschaft
 Gemütlichkeit
 Gerechtigkeit
 Gesundheit
 Glaubwürdigkeit
 Großzügigkeit
 Güte

Harmonie
 Herzlichkeit
 Hilfsbereitschaft
 Hingabe
 Hoffnung
 Höflichkeit
 Humor
 Idealismus
 Individualität
 Innovation
 Inspiration
 Integrität
 Intelligenz
 Interesse
 Intuition
 Klugheit
 Konsequenz
 Konservativ
 Kontrolle
 Kreativität
 Leidenschaft
 Leichtigkeit
 Liebenswürdigkeit
 Loyalität
 Mitgefühl
 Motivation
 Mut
 Nachhaltigkeit
 Nächstenliebe
 Neutralität
 Offenheit
 Optimismus
 Ordnungssinn
 Pflichtgefühl
 Phantasie
 Pragmatismus
 Präsenz
 Präzision
 Professionalität
 Pünktlichkeit
 Realismus
 Redlichkeit
 Residenz
 Respekt
 Rücksichtnahme
 Ruhe

Sanftmut
 Sauberkeit
 Selbstbestimmtheit
 Selbstdisziplin
 Selbstvertrauen
 Sensibilität
 Seriosität
 Sicherheit
 Solidarität
 Sorgfalt
 Sparsamkeit
 Spaß
 Standfestigkeit
 Sympathie
 Tapferkeit
 Teamgeist
 Teilen
 Toleranz
 Tradition
 Transparenz
 Treue
 Tüchtigkeit
 Unabhängigkeit
 Unbestechlichkeit
 Verantwortung
 Verbindlichkeit
 Verlässlichkeit
 Vertrauen
 Verzeihen
 Wachsamkeit
 Wachstum
 Weisheit
 Weitsicht
 Willenskraft
 Wohlstand
 Würde
 Zielstrebigkeit
 Zuneigung
 Zuverlässigkeit
 Zuversicht



4: Welche 15 Werte sind mir am wichtigsten?

Nimm Dir Zeit, um die essentiellen Werte zu identifizieren, und übertrage dann die 15 wichtigsten in die nächste Spalte. Indem Du Deine Werte klar und deutlich definierst, werden Sie als Wegweiser in die Zukunft dienen!

5. Gehe den nächsten Schritt und schränke Deine 15 Werte auf 10 ein.

Spüre in Dich hinein und mache Dir bewusst, welche 10 Werte für Dich am wichtigsten sind - das wird Dir als Wegweiser in die Zukunft dienen.

6. Welche 5 Werte möchte ich mir bewahren, um meine Zukunft zu gestalten?

Mit diesen Werten kann ich mein künftiges Handeln leiten und zielsicher in die von mir gewünschte Richtung schauen. Diese Werte stellen einen wertvollen Wegweiser dar, der mich zu einem erfüllteren Leben führt.

3) Was Dich antreibt

Meine Werte



Was ist mein Ziel, meine Vision? Visualisieren / Aufschreiben / Zeichnen / Vision Board

Jetzt ist es an der Zeit uns etwas mit den Zielen zu befassen. Es geht ja schließlich darum diese zu erreichen. Die Energie der Resonanz auf unsere Ziele zu richten. Sie mit der Macht des „Es-Ist-Möglich“ aufzuladen.

Hindernisse (hier in Form von Ängsten) können wir nur dann aus dem Weg räumen wenn wir unseren Weg kennen um sie so zu enttarnen.

Also wohin soll es bei Dir gehen und wie intensiv willst Du das wirklich?

Welche Art Du auch immer für Dich auswählst, lass es nicht zu einer einmaligen Aktion werden. Mache die Übung immer wieder oder befasse Dich immer wieder mit den Texten, Bildern und Visualisationen.

Stell Dir bitte folgende Fragen:

- 1) Wie gut kennst Du Deine Ziele, wie genau hast Du sie definiert?
- 2) Wie viel Raum in Deinem Alltag nehmen sie ein? Wie oft denkst Du daran?
- 3) Wie intensiv befasst Du Dich mit Deinen Zielen? Sind sie nur einmal definiert worden und sind eine vernachlässigte Nebensache in Deinem System?
- 4) Wie intensiv spürst Du das Feuer in Dir wenn Du Dich mit ihnen befasst? Bringt der Gedanke an Dein Ziel Dich zum vibrieren? Führt der Gedanke daran zu tiefer Freude und Glücksgefühlen?
- 5) Sind es wirklich Deine eigenen tiefen Sehnsüchte oder ist das Ziel dazu da um Deinem Ego zu schmeicheln?
(mehr Wert zu sein, erfolgreicher in den Augen der Anderen zu sein ...)

Wenn Du Dein Ziel definiert hast lade es mit Energie auf:

- 1) **Visualisiere Dein Ziel.**
Erwecke es vor Deinem geistigen Auge, lass es in Gedanken lebendig, aktiv und farbig werden. Stell Dir vor wie es aussieht? Erkenne was jetzt anders ist. Was hat sich verändert? Was ist besser als vorher? Wie fühlt sich das an? Gehe bis in die kleinsten Details, auch die sind wichtig. (Und machen Freude)
Versuche es in Gedanken wirklich in allen Aspekten so zu erleben als hättest Du das Ziel bereits erreicht. So lenkst Du die Energie der Anziehung darauf.



3) Was Dich antreibt

Mach es sichtbar!



2)

Schreibe Dein Ziel auf.

Nimm ein schönes Papier und beschreibe darauf Dein Ziel. Auch hier vergiss keine Details. Beschreibe es so ausführlich wie es Dir möglich ist. Schmück es aus mit den blumigsten, schönsten Attributen die Du finden kannst. Nicht vergessen auch zu beschreiben was das mit Dir macht. Wie Du Dich fühlst wenn Du es erreicht hast, was das für Dich verändert usw.

3)

Zeichne ein Bild von Deinem Ziel.

Hier geht es natürlich nicht um gestalterische Fähigkeiten. Male Dein Ziel wie auch immer es Dir gefällt. Nimm einen großen Bogen Papier, verwende viele Farben, Materialien. Lass das Ziel lebendig werden. Ob es nun eine Strichmännchen-Zeichnung wird oder ein Aquarell ist völlig egal. Wichtig ist dass Du Dich dabei wohl fühlst (Hier beim Erschaffen Deines Ziels). Lade es mit so viel guter Energie wie möglich auf.

Anschließend hänge das Bild auf damit Du immer wieder an Dein Ziel erinnert wirst. (In einer dunklen Schublade verpufft die Energie schnell wieder ;-)

4)

Erstelle ein Vision Board von Deinem Ziel.

Auch dazu nimmst Du einen riesigen Bogen Papier, Pappkarton, eine große Pinnwand oder Magnettafel. Sammle Bilder, Texte und Grafiken aus Zeitschriften oder im Internet die mit Deinem Ziel in Verbindung stehen oder es klar definieren. Erstelle daraus ein Collage die die Erfüllung des Ziels repräsentiert. Befülle das Board natürlich auch mit Gefühlen (In Form von Bildern oder Text, wie Du magst) Hier ist alles erlaubt was Dich mit Freude und Begeisterung für Dein Ziel auflädt. Suche Dir für Dein Werk einen wertschätzenden Platz und betrachte es so oft wie möglich, lade Dich immer wieder mit seiner Energie auf. Wenn Du magst kannst Du Dein Werk auch jederzeit erweitern oder verändern.

3) Was Dich antreibt

Mach es sichtbar!



Das Säubern der Sinnes- und Empfindungsräume

Lüfte die Schleier die sich über deine Wahrnehmung gelegt haben. Finde Zugang zur Wahrnehmung die hinter den fünf Sinnen – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten – Dir zur Verfügung steht.

- Setz dich aufrecht hin und entspanne dich. Beobachte deinen Atem wie er ruhig fließt. Du kannst diesen Effekt verstärken indem du bewusst beim einatmen Ruhe und Entspannung einatmest. Beim ausatmen Unruhe, Stress und Anspannung los lässt.
- Denke an das was du umsetzen willst, mache es dir bewusst.
- Führe Deine Aufmerksamkeit auf Deinen kleinen Zeh des rechten Fußes. Stell dir vor du bist nun ein Blutplättchen und beginnst dort Deine Reise durch den Körper. Durch die Arterien bis in deine Hüfte. Weiter durch den Brustkorb an der Lunge vorbei, nimm das pumpende Herz wahr. Weiter geht es durch die Halsarterien durch den Kopf bis hin zur Großhirnrinde.
- Du findest Deine **Zirbeldrüse**, das Zentrum an dem deine göttliche Energie empfangen wird und dir zur Verfügung gestellt wird.
- Jetzt erkennst du ein Haus, wenn nicht frage danach. Tritt ein mit der Absicht dieses Haus von Grund auf zu entrümpeln und zu reinigen. Nun sieh hier im Flur all die Hilfsmittel die Du zum Reinigen benötigst. Besen, Eimer, Lappen oder was dir sonst dazu einfällt.
Von diesem Raum gehen fünf Türen ab.
- Du entscheidest Dich zuerst nach rechts in die **Sehzentren** zu gehen und fange an dort aufzuräumen. Finde die Dinge die ggf Deine Sicht versperren. Reinige dort auch Möbel und Fenster, was auch immer dort steht und bleiben soll. Wenn du fertig bist bewege Dich in diesem gereinigten Raum. Genieße die neue Energie und verbinde Dich mit ihr.

Beende in Ruhe die Wahrnehmung und bereite Dich auf den nächsten Schritt vor!

- Du bist wieder im Flur. Nun entdeckst Du eine weitere Türe, gehe hindurch in den Raum des **Hörens**. Räume auch hier alles Unnötige beiseite und reinige ihn. Sei Dir bewusst dass Du hier Dein Gehör verfeinerst. Lass also diesen Raum sich

4) Gedanken zur Kreativität
und Energie

Die Sinnesräume | Teil 01

ausdehnen. Höre spirituelle Musik, genieße. Nimm Geräusche aus der Natur wahr. Lass die Klarheit und Reinheit deines Hörens auf Dich einwirken. Spüre wie sich der Raum durch den reinen Klang ausdehnt. Du bist erfüllt von diesem Klang.

Beende in Ruhe die Wahrnehmung und bereite Dich auf den nächsten Schritt vor!

- Wieder gehst du vom Flur aus durch eine dritte Tür. Du kommst nun in den Raum des **Riechens**. Entferne all das unnötige Zeug welches herum liegt. Alt, vergammelt, unbrauchbar. Entsorge so viel wie möglich. Entscheide bewusst dich davon zu trennen. Es loszulassen. Dann lüfte und reinige den Raum bis er völlig klar ist. Genieße die Frische und den natürlichen Duft der einströmt.

Beende in Ruhe die Wahrnehmung und bereite Dich auf den nächsten Schritt vor!

- Der vierte Raum den Du betrittst ist der Raum des **Schmeckens**. Siehst Du all die Reste von Essen, Verpackungen, Süßigkeiten und ggf auch Zigarettenkippen. Wo steckt fester dicker Belag? Entferne all diese Dinge und Reste bis der Raum völlig leer ist. Reinige nun alle Ecken und Winkel. Lüfte durch und entscheide Dich nur noch gute und natürliche Dinge in diesen Raum zu lassen. Fühle wie sich Dein Geschmacksinn verfeinert. Wie Du feine Geschmacksnuancen von süß, salzig, bitter wieder wahrnimmst.

Beende in Ruhe die Wahrnehmung und bereite Dich auf den nächsten Schritt vor!

- Zurückgekehrt in den Flur fällt Deine Aufmerksamkeit auf eine fünfte Tür. Du entscheidest Dich einzutreten. Auch hier bist du mit den notwendigen Putz-utensilien bewaffnet. Das hier ist der Raum des **Tastens**. Sicherlich herrscht hier ein heilloses Durcheinander. Viel Kram und unnützer Plunder. Abfälle, dicke Beläge, Schrammen. Schau was hiervon nicht mehr gebraucht wird. Was steckt unter den Schichten von Müll und Dreck? Entdecke die Kostbarkeiten darunter und befreie sie von allem Unrat. Öffne auch die Fenster bis du Wärme, Kälte oder den Windhauch wieder spürst. Nimm die gereinigten Dinge in die Hand und spüre Glattes, seidiges, unebenes, rauhes... Berühre nicht nur mit den Händen. Lass auch Deine Füße den Boden und Dein Gesicht die Wände spüren. Die kostbare Welt der Empfindungen wahrnehmen.

Beende in Ruhe die Wahrnehmung und bereite Dich auf den nächsten Schritt vor!

4) Gedanken zur Kreativität
und Energie

Die Sinnesräume | Teil 02



- Nun gehst Du wieder in den Flur und beseitigst hier allen Müll und Unrat den Du aus den Zimmern entfernt hast. Sei kreativ. Wie Du die Dinge los wirst ist egal. Wenn alles entfernt ist wird Dein Blick auf eine **sechste Türe** frei. Sie führt in die **obere Etage**. Auch durch diese Türe gehst du. Es ist der Raum des sechsten Sinnes. Dort wo alle Sinne zusammentreffen. Hier machst Du es Dir gemütlich, bequem. Du spürst unendliche Weite und Freiheit. Entspannung und Frieden. Öffne alle Fenster und Türen. Du spürst eine sanfte Brise durch alle vorher betretenen Räume und diesen Raum ziehen. Alles ist miteinander verbunden. Alles ist im Fluss. Spüre wie dieses neue Empfinden und Bewusstsein dich durchströmt. Durch Deinen ganzen Körper. Lass dies auf Dich wirken solange es Dir nötig, wichtig erscheint.

Beende in Ruhe die Wahrnehmung und bereite Dich auf den nächsten Schritt vor!

- Dann gehst Du wieder die Stufen hinunter und aus dem Haus. Bewahre den Schlüssel und komm je nach Bedarf wieder hierher zurück.
- Öffne nun Deine Augen und komme langsam wieder ins Hier und Jetzt.

Betrachte Deine Umgebung. Hat sie sich verändert? Wie fühlst Du Dich?

4) Gedanken zur Kreativität
und Energie

Die Sinnesräume | Teil 03



Meine Stärken - Selbstreflexion

Deine Stärken begleiten Dich jeden Tag. Um diese für Dich klarer herauszuarbeiten, starte mit einer Selbstreflexion über Deine größten Erfolge.

Dabei solltest Du Dich auf Dinge konzentrieren, auf die Du stolz sein kannst. Sie müssen nicht perfekt sein, aber Sie sind einzigartig und es gibt vieles, worüber Du Dich freuen kannst. Sie sind stärker, als Du denkst! Wir alle haben unsere einzigartigen Fähigkeiten, Talente und Stärken, die uns unterscheiden. Es ist wichtig, dass Du Dir bewusst machst, was Du alles kannst und Dir die Zeit nehmen, Dich auf Deine Erfolge zu konzentrieren.

Vom Gewinnen eines schwierigen Spiels bis hin zum Mut, eine neue berufliche Herausforderung anzunehmen - wir alle haben unsere eigenen Erfolge erzielt und sie verdienen es gefeiert zu werden. Doch manchmal ist es schwer, diese Momente zu erkennen.

Wenn Du Dir die Zeit nimmst, über Deine Erfolge nachzudenken, kannst Du Deinen Mut und Deinen Einfluss stärken und die Angst vor der Zukunft überwinden. Lassen uns anfangen!

1. Mein größter Erfolg war:..... → Meine Talente, Fähigkeiten und Stärken, die mir
geholfen haben erfolgreich zu sein:
2. Es ist ein unglaubliches Gefühl, wenn man aus seiner Komfortzone austritt und die Welt mit neuen Augen sieht. Egal, ob es darum geht, etwas Neues auszuprobieren oder ein Abenteuer zu wagen, es gibt nichts Aufregenderes, als sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, um sein volles Potenzial zu erreichen.

Das ist es, was mir am meisten Spaß bringt:
3. Der Job, das Projekt, das Hobby oder das Abenteuer, das mich am meisten herausgefordert und das Beste aus mir herausgeholt hat:
4. Mir gefällt an mir am besten, dass.....

4) Gedanken zur Kreativität
und Energie

Meine Stärken | Teil 01

Meine Fähigkeiten und Stärken

Beobachte einmal über die nächste Woche Deine Aktivitäten und bewerte diese auf einer Skala von 1-10. Dabei ist 10 der höchste Wert. Welche Muster fallen Dir auf?

Meine täglichen Aktivitäten	Motivation	Können	Energie

Welche Fähigkeiten und Stärken lassen sich aus den jeweiligen Aktivitäten für Dich ableiten?

4) Gedanken zur Kreativität
und Energie

Meine Stärken | Teil 02



360 - Feedback

Bitte 5 Personen aus Deinem Umkreis um ein Feedback. Am Besten eine Mischung aus Familie, Freunden, Kollegen, damit Du ein rundes Bild bekommst.

Frage 1: Welches Wort beschreibt mich am Besten?

Frage 2: Was ist in deinen Augen mein größter Erfolg?

Frage 3: Was ist eine Sache, die ich für mein eigenes Wohl verbessern könnte?

Frage 4: Was denkst du, ist meine größte Stärke?

(Nimm Dir ein Blatt Papier für eine großzügige Auswertung, notiere so viel wie möglich)

Zusammenfassung

Nimm Dir die Zeit, um Deine Fähigkeiten und Stärken aus den verschiedenen Bereichen zu betrachten. Was für Muster erkennst Du? Wo liegen Deine Fähigkeiten? Welche Stärken und Talente tauchen immer wieder auf?

Sei gespannt auf die Erkenntnisse, die Du durch die Reflexion Deiner Fähigkeiten erlangen wirst!

Meine Stärke/Fähigkeit — wie nutze ich das für meinen Schritt aus der Angst in eine bessere Zukunft?

4) Gedanken zur Kreativität
und Energie

Meine Stärken | Teil 03



Beobachtung der Angst/ Veränderung der Perspektive

Wenn Du verwirrt, ängstlich oder voller Sorge bezüglich einer bestimmten Situation bist, Du scheinbar keinen Ausweg aus dieser Situation finden kannst:

- Versuche in Deine Körpermitte zu gelangen, zur Ruhe zu kommen.
- Dann stell Dich auf einen Stuhl.
- Schau auf den Boden vor Dir und stell Dir vor Du findest und siehst dort Deinen emotionalen, physischen und auch mentalen Bereich. Gerne kannst Du auch Gegenstände als Repräsentanten für Deine Bereiche platzieren.
- Nimm mit Deiner Herausforderung Kontakt auf und beschreibe selbst wie sich bei dieser Betrachtung Dein physischer Körper anfühlt. Welche Empfindungen, Spannungen, Unruhe sind in Deinem Körper? Kennst Du diese Empfindungen? Von wann? Bei was sind sie aufgetreten?
- Nun fühle Dich in Deinen emotionalen Bereich ein. Beschreibe selbst Deine Gefühle. Kennst Du sie? Von früher? Welche Situation? Wann war das geschehen?
- Nun verfare genauso mit Deinem mentalen Bereich. Welche Gedanken kommen zu diesem Thema? Kennst Du sie? Hast Du das Gleiche schon einmal gedacht und erlebt?
- Nimm alles einfach nur wahr und beschreibe es Dir selbst, ohne Bewertung, ohne Kritik. Durch andere Personen oder Ereignisse wurden genau diese früher eingerichteten sensiblen Knöpfe gedrückt. Es ist also Deine Reaktion auf alte Themen.
- Von Deinem Stuhl aus hast Du nun den Überblick über Deine Persönlichkeit. Du bist Seele, Geist, Bewusstsein in einem Körper der Gedanken & Gefühle hat.
- Von dieser Position aus kannst Du nun Lösungen finden, Situationen besser verstehen und Ursachen begreifen und damit managen.
- Treffe Deine Entscheidung für Deine Zukunft und steige vom Stuhl herunter.



5) Umgang mit Grenzen

Veränderung der Perspektive



ICH kann und ICH werde! Verbindung mit der Energie herstellen

Wenn Du fest steckst, Dein Ziel und die Richtung feststehen aber nicht genügend Energie für die Umsetzung vorhanden sind. Das wäre ein erster Schritt.

- Stelle Dich aufrecht hin und entspanne Dich. Beobachte Deinen Atem wie er ruhig fließt. Du kannst diesen Effekt verstärken indem Du bewusst beim Einatmen Ruhe und Entspannung einatmest. Beim Ausatmen Unruhe, Stress und Anspannung ausfließen lässt.
- Denke an das was Du umsetzen willst, wozu Dir aber im Moment die nötige Energie fehlt.
- Lege eine Hand auf Deinen Hinterkopf und die andere Hand auf Deinen Bauchnabel
- Stell Dir über Deinem Kopf ein Dreieck vor, die Spitze ragt in den Himmel. Dieses Dreieck ist deine Verbindung zum Universum und all den dort vorhandenen Kräften, Energie und Unterstützung. Du bist jetzt verbunden und spürst die benötigte Energie über dieses Dreieck in Deinen Kopf fließen. Die Energie die Du zur Umsetzung benötigst. Lasse diese Energie so lange fließen bis Du erfüllt davon bist.
- Nun nimm wahr dass Du ein fünfzackiger Stern bist der sich bis in alle Zacken mit dieser universellen Energie füllt. Auch die Mitte des Sterns ist gefüllt. (jedes Bein, jeder Arm und der Kopf ein Zacken)
- Du spürst dass Hände, Arme, Beine, Kopf, Herz und Rumpf miteinander verbunden und mit universeller Energie befüllt sind.
- **Spreche drei Mal: Ich kann, ich will und ich werde meinen Weg gehen.
Oder: Ich entscheide mich für meinen Weg und habe alle Energie die ich brauche.**



5) Umgang mit Grenzen

Ich-Kann Übung



.... lass Dich von Dir überraschen!

Das 30 Tage Training zur Stärkung Deines Selbstbewusstseins

Oftmals stecken wir zu tief in unserer Angst. Die überwiegenden Stunden des Tages hält sie uns gefangen. Wir haben einen negativen Fokus, negative Gefühle und negative Schwingungen. Alles ist auf unsere Angst gerichtet. Sie steht im Mittelpunkt, oft ohne dass es uns wirklich bewusst ist. Somit sind wir nicht mehr Chef unseres Systems.

Nun geht es darum eine neue Wahrheit zu erschaffen. Kreativ das eigene Leben auszurichten, die eigene Persönlichkeit zu stärken.

Das geht nicht über Nacht sondern braucht ein regelmäßiges Training über längere Zeit. So fest sitzt das „alte Bewusstsein“ der Angst. Wir empfehlen ein Training über 30 Tage um eine Veränderung zu spüren.

Mache Dir das Training zur Gewohnheit. Wenn Du willst trage Dir (feste Trainingselemente) in Deinen Kalender ein. Der Termin mit Dir selbst.

Nun lass uns kreativ und aktiv werden für 30 Tage:

Am ersten Tag:

- 1) Nimm Dir ausreichend Zeit für Dich. Damit Du entspannt bist und bleibst.
- 2) Finde heraus wo Du gerade stehst, fühle in Dich und nimm alles wahr was Dich gerade umtreibt. Versuche nicht alte Geschichten zu finden, nur die aktuellen Themen. Die sind leichter aufzuspüren und für den ersten Schritt daher zielführender.
- 3) Lass Dir Deine Ängste bewusst werden die eben bisher noch nicht zu verändern waren. Nur als Wahrnehmung, lass nicht zu dass Du in die Angst gehst.
- 4) Nun erinnerst Du Dich daran an welchem Fortschritt Dich diese Angst hindert. Denke an das Ziel welches Du erreichen möchtest.
- 5) Nimm nun ganz bewusst den Fokus von dieser Angst (zB indem Du Dir vorstellst Du fährst mit einem Aufzug eine Etage höher und schaust von dort auf das Thema welches Dich gerade beschäftigt. Wie gesagt befasse Dich nur mit dem aktuellen Thema. Bewerte nicht die Situation, nimm nur wahr.
- 6) Nun kommen wir zum wichtigsten Punkt der Transformation. Du brauchst ein Thema griffbereit auf welches Du Dich jetzt fokussieren kannst wenn Du Deine Angst betrachtest. Damit nimmst Du den Fokus von der Angst auf ein anderes positives, energiereiches und unterstützendes Thema.

5) Umgang mit Grenzen

30 Tage Training | Teil 01





Das Vorgehen ab Tag zwei:

Du weißt wo Du hin willst und Deine aktuellen belastenden Ängste sind Dir aus Tag eins bewusst. Aktiviere dein Ziel am Morgen, jeden Morgen. Mit den Ängsten befasst Du Dich nicht mehr. (Die möchtest Du ja los werden und sie zeigen sich ganz von alleine)

Das bereitest Du ab jetzt jeden Morgen vor:

30 Tage lang findest Du jeden Tag etwas an Dir was Du toll findest, worauf Du stolz bist. **Genau! Jeden Tag etwas Neues!** Es kann etwas optisches sein (wenn es Dir leichter fällt damit zu beginnen) aber effektiver ist es wenn Du Fähigkeiten und Eigenschaften von Dir verwendest. (zB. handwerkliches Geschick, Kreativität, Energie, Fröhlichkeit, Zuhören können, Hilfsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, Führungskraft, Geduld ...)

Nun konzentrierst Du Dich auf diese Eigenschaft. Nimmst sie auf in Deinen Emotionalen, Mentalen und Physischen Körper. Sei kreativ und finde heraus wie es für Dich am Besten funktioniert. Du kannst auch vor den Spiegel stehen, die Eigenschaft benennen oder an Dir beschreiben.

Sorge dafür dass Du Dich über den Tag immer wieder an die selbe Eigenschaft erinnerst. Du kannst Dir Posts überall in der Wohnung hinkleben. (Das ist natürlich nicht Büro-tauglich ;-) Mach Dir ein „Armband“ mit der Eigenschaft drauf ... Sei auch hier kreativ.

Wichtig ist: Sobald Du diese aktuelle Angst wieder spürst sollst Du Dich sofort auf diese positive Eigenschaft konzentrieren. Also von der negativen Energie der Angst auf die positive Energie Deiner tollen Eigenschaft wechseln. Jedes Mal. Ganz egal wo Du bist.

Die Angst wird sich immer wieder in den Vordergrund drängen wollen. Es wird Dir bewusst werden wie oft über einen Tag Du Dich mit diesem Thema befasst oder es einfach hoch kommt. Es ist bereits zur Gewohnheit geworden. Es liegt an Dir dich neu zu entscheiden. Zeig dem Thema wer der Boss ist und konzentriere Dich auf Deine wunderbare Eigenschaft. Du gewinnst damit zusätzlich zur Bearbeitung der Angst an Selbstachtung, lernst Dich und das was Dich ausmacht mehr zu schätzen.

Auch wenn es beginnt Dich zu nerven oder wenn Du das Gefühl hast da ist wirklich nichts positives mehr an Dir zu finden, such weiter. Jeden Tag aufs Neue. Denn gute Eigenschaften hast Du viel mehr als Dir bewusst sind. Du könntest auch 90 Tage befüllen. Gerne kannst Du auch auf Deine Ausarbeitungen von Kapitel 4 zurück greifen. Da hast Du sicherlich einiges gefunden.

Nach einigen Tagen (Bei manchen Menschen kommt diese Phase auch immer mal wieder innerhalb der 30 Tage) kann es zu einer Veränderung der Körperchemie kommen die Zweifel oder Traurigkeit auslösen kann. Energetisch bedeutet es dass die Schwingung feiner wird. Dann heißt es für Dich: einfach weiter machen, weiter machen ... Bis diese Phase (die wie ein Rückschlag wirken kann) vorüber ist.

Dann sollte es leichter werden. Bleib dabei jeden Tag etwas Liebenswertes an Dir zu finden.

Hinweis: bei manchen Themen kann es auch länger als 30 Tage dauern. Aber auch hier lass Dich nicht entmutigen. Du solltest nach 30 Tagen eine Veränderung spüren und einfach dran bleiben. Wenn Dir jetzt langsam die Eigenschaften ausgehen kannst Du auch gerne ein Thema der Woche wählen. Daran festhalten bis zur nächsten Woche. Dann kannst Du auch statt Eigenschaften Dir ein wunderbares Erlebnis (wenn die Angst wieder kommt) ins Bewusstsein rufen.

Aber bitte erst wenn Du mit den 30 Tagen Selbstachtung durch bist.

Zusätzliche Unterstützung:

Es geht um Dankbarkeit! Wenn Du Dich jeden Morgen auf Dein Ziel und Deine tolle Eigenschaft konzentrierst kannst Du anschließend noch eine hilfreiche Übung machen. Sei Dankbar. Bedanke Dich für die vielen wundervollen Geschenke die Du vom Leben erhältst. Zähle sie auf, bringe sie in Dein Bewusstsein. Oder schreibe sie auf, lies sie dann noch einmal laut. Du kannst das auch gestalten in Form eines Gebetes, wie auch immer es für Dich passt. Dankbarkeit ist eine heilsame positive Kraft die Dich unterstützen kann, wenn Du sie aufrichtig und wahrhaftig aus dem Herzen spürst. Davon bist Du ggf nur ein kleines Training entfernt.



5) Umgang mit Grenzen

30 Tage Training | Teil 03



*... heute bist Du perfekt,
morgen wirst Du noch besser sein!*

Ho`oponopono: Wie Vergebung für ein besseres Leben sorgt

Es ist an der Zeit, uns selbst zu vergeben. Wir tragen vielleicht eine Last an schmerzlichen Erinnerungen aus dem vergangenen Jahr oder Jahrzehnten in uns. Bevor wir in eine glückliche, lebensfrohe und inspirierte Zukunft blicken können, müssen wir uns von diesen schmerzhaften Erinnerungen befreien. Wir müssen uns selbst vergeben, um loszulassen und wieder in die Gegenwart zu treten.

Ein Ritual der Vergebung kann ein wundervoller Weg sein, dies zu tun. Ein Vergebungsritual kann uns helfen, allen, die uns schlecht behandelt oder verletzt haben, zu vergeben, darunter auch uns selbst. Oft bedeutet Vergebung nicht nur die Wiederherstellung einer Beziehung, sondern manchmal auch das Ende von schmerzhaften Begrenzungen, die wir uns selbst auferlegt hatten.

Vergebung macht das Geschehene nicht ungeschehen, doch sie befreit von den mentalen und körperlichen Giftstoffen, die uns altern lassen. Wer in Wut oder Groll in der Vergangenheit verweilt, versäumt die Fülle an Schönheit, die überall um uns herum zu finden ist.

Es kann uns helfen, uns selbst zu befreien und uns einzulassen auf das, was uns zu einem lebendigen, glücklichen und lebensvollen Leben führt. Vergebung ist ein Geschenk, das wir uns selbst machen und das uns ein Gefühl von Freiheit schenkt. Wenn wir uns selbst vergeben, haben wir die Freiheit, unser Leben so zu gestalten, wie wir es wollen.

Ho`oponopono ist ein altes, schamanisches Ritual aus Hawaii, das uns helfen kann, persönliche Probleme und zwischenmenschliche Konflikte zu lösen. Es soll uns dazu bringen, verschiedene Ebenen der Beziehung zu heilen, angefangen bei uns selbst, aber auch zu anderen Menschen, zur Natur und zur Urquelle.

Es ist eine einfache, aber mächtige Friedensformel, bestehend aus nur vier Sätzen. Im Mittelpunkt steht das Löschen dysfunktionaler Erinnerungen, die das Problem unnötig vergrößern. Die einfache Struktur macht es leicht, das Konzept zur Konfliktlösung zu verstehen und nachvollziehbar anzuwenden.

Das Ziel von Ho`oponopono ist es, Konflikte schnell und effektiv zu lösen, damit die innere Harmonie wiedergefunden werden kann.

6) Umgang mit Rückschlägen

Ho`oponopono | Teil 01



Es ist ein wunderbares Gefühl, sich selbst zu vergeben und in die Balance zu kommen! Hierbei handelt es sich um ein Ritual, das man nicht nur für die Seele belebend empfinden wird, sondern auch für eine positive Einstellung sorgen wird. Gib Dir selbst die Zeit und die Möglichkeit, dieses wunderbare Ritual der Vergebung auszuprobieren und sieh die Ergebnisse, die Du erzielen kannst!

Verstärke das Ritual durch ein wundervolles Mudra! Dies bedeutet Siegel, Zeichen und „das was Freude bringt“. Mudra ist eine symbolische Handgeste, die eine starke, universell gültige Wirkung hat.

Dazu legst Du eine Hand auf Dein Herzchakra (Brustmitte) und die andere darüber. Die untere Hand repräsentiert das gefundene Gefühl, Muster oder Thema, während die obere Hand für die vier Formeln von Ho'oponopono und eine Einladung steht.

Lass Dich also durch das Mudra auf das Vergebungsritual ein und machen es zu einem erhebenden Moment!

Anleitung:

Der Daumen bedeutet: Ich lade dich ein, da zu sein!
Du bist ein lange verdrängtes Gefühl von mir.

Der Zeigefinger bedeutet: Es tut mir leid!
Ich hab dich so lange verdrängt und wollte dich nicht wahrhaben.

Ich akzeptiere das Dunkle, das der Liebe entgegengesetzt ist, das in mir wohnt. Es tut mir aufrichtig leid, dass ich – und auch meine Vorfahren – dich und deine Ahnen bewusst oder auch unbewusst verletzt haben. Es tut mir leid, dass ich andere bewusst oder auch unbewusst in ihrer Entwicklung gestört habe. Es ist ein Fehler, den ich zutiefst bereue und für den ich mich entschuldige.

Der Mittelfinger bedeutet: Bitte verzeihe mir! - Ich verzeihe mir!
Ich wollte und konnte dich nicht sehen und ich vergebe dir, dass du mich so drangsaliert hast.

6) Umgang mit Rückschlägen

Ho'oponopono | Teil 02



Ich bin bereit, meinem negativen Ich zu vergeben. Ich verzeihe mir, dass ich mich zur Verfügung gestellt habe. Ich verzeihe mir, dass ich Täter war. Ich bitte darum, mir zu verzeihen, dass ich ein Teil des Problems war. Ich verzeihe mir, weil ich mich schuldig fühle. Ich verzeihe dem Täter und lasse uns beide los.

Der Ringfinger bedeutet: Ich liebe mich. - Ich liebe dich.

So wie du bist, so wie ich bin, ich nehme dich an, ich nehme dich in mein Herz als einen Teil von mir.

Ich respektiere mich selbst und auch dich. Ich akzeptiere meine Schwächen und liebe mich trotzdem. Ich liebe, was ist und vertraue, dass diese Situation mich weiterbringt. Ich würdige die Situation, die mir zeigt, was als nächstes zu tun ist. Ich liebe die Gelegenheit, die mir geschenkt wird, wieder in den Fluss des Lebens zu kommen. Ich erkenne das Göttliche in dir und auch in mir. Ich nutze mein Wissen und gestalte die Situation neu. Liebe ist die einzige, wirklich mächtige Kraft im Universum.

Der kleine Finger bedeutet: Danke!

Für diese Erkenntnis, dass ich das erkennen, erlösen und loslassen darf.

Ich bin dankbar für den Segen, den diese Situation geschenkt hat. Ich bin dankbar für die Verwandlung, die Erkenntnis und die Erfahrung, die daraus resultiert. Ich danke für die bestmögliche Lösung für mich und alle anderen Beteiligten. Ich erlaube es, dass Heilung geschieht. Ich danke für das Wunder und das Geschenk meines Lebens.

6) Umgang mit Rückschlägen

Hō'oponopono | Teil 03



Von Vorne beginnen, die Angst neu definieren, oder die stärkere lähmende Angst finden.

Du hast dieses Wokbook sorgsam durchgearbeitet und dennoch kommst Du mit Deinem Thema nicht weiter und fragst Dich woran es liegt.

Nun, ggf liegt hinter Deiner gefundenen Angst (mit der Du hier gearbeitet hast) eine viel größere Angst, die viel mehr Einfluss auf Deine Persönlichkeit und Deinen Lebensweg hat.

Du kannst noch einmal zum Start gehen und Deine Ängste überprüfen. Lass Dir dafür ausreichend Zeit. Beobachte Wie Du Dich fühlst und analysiere was dahinter stecken könnte. Gibt es eine größere / andere Angst die sich als wichtig zeigt?

Wichtiger Hinweis: Natürlich kann nicht jede Form der Angst mit diesen, hier vorgestellten, Mitteln eliminiert werden. Wir haben Dir hier in diesem Inspirations-Kurs Hilfsmittel vorgestellt die als Selbsthilfe hilfreich sein können. Bei tieferen Ängsten dach starke Verletzung oder Traumata ist die Selbsthilfe nur begrenzt möglich, es sollte hier unbedingt mit einem Therapeuten gearbeitet werden.

Dann bist Du geschützt und wirst aufgefangen wenn sich heftige Ängste zeigen.

Sei also ehrlich mit Dir selbst, bewerte Deine Art der Angst und wähle die entsprechende Vorgehensweise. Sei sanft und liebevoll mit Dir. Es geht um Deine Lebensqualität, um Dich – und Du bist das Wichtigste überhaupt.

6) Umgang mit Rückschlägen

Neu besinnen & prüfen



Wir hoffen Du findest Deine Ziele, kannst Ängste definieren und überwinden oder zumindest mildern. Das Ziel zu erreichen ist alle Kraft und Durchhaltevermögen wert.

Wichtig ist, damit befassen auf täglicher Basis. Denn festgefahren sind unsere Muster, Konditionierungen und damit auch die Ängste. Sie sind dem System vertraut und daran möchte es festhalten. Es erachtet sie als die Wahrheit.

Das beständige arbeiten an neuen Gedanken, Werten und Einstellungen kann diese alten Muster ersetzen und uns eine neue Realität im Denken erschaffen.

Wir wünschen Dir viel Erfolg beim Inspirations-Kurs zum Thema Angst. Mit den Veränderungen zum Wohlbefinden!

Herzlichst Deine

Ute Kamrad und Diane Weber



Abschluss

