

Workbook zum Onlinekurs
mit Gunda Frey

Gunda
FREY

Dein Weg

in Deine

Großartigkeit

Workbook



03	Vorwort Von mir und über mich		
04	Einleitung How to use		
05	Modul 1 Bestandsaufnahme	31	Modul 5 Wille allein reicht nicht
14	Modul 2 Dein Betriebssystem	38	Modul 6 Glaubenssätze ändern
21	Modul 3 Wir durchbrechen Mauern!	46	Modul 7 Stelle die richtigen Fragen
27	Modul 4 Finde Dein Ziel - SMART	54	Modul 8 Meistere Deine Emotionen
		61	Modul 9 Lifehack. Körperstruktur
		66	Modul 10 Verbesserung +1
		72	Modul 11 Feedback holen
		77	Modul 12 Feiere Dich selbst

Von mir und über mich



Ich habe nachgemessen - ich bin großartig!

Lange habe ich meine eigene Großartigkeit nicht gesehen. Ganz im Gegenteil. Ich war immer verwirrt, wenn andere Menschen mich als Powerfrau und stark bezeichnet haben, und das schon vor 30 Jahren. Ich selber hab mich lange, viel zu lange als klein und schwach angesehen.

Drei gescheiterte Ehen, ein beruflicher Lebenslauf mit 4 verschiedenen Ausbildungen, Zeiten von Depression und Suizidalität haben bei mir selbst ein Bild hinterlassen von: Ich kann nichts und ich bin nichts wert.

Aber jede Krise hat mich ein Stück mehr über mich gelehrt. Und ganz oft waren Menschen in meinem Umfeld, die mir geholfen haben, meine eigene Großartigkeit zu entdecken.

Bei anderen Menschen war das nie ein Problem. Seitdem ich 17 Jahre alt bin, engagiere ich mich für das Wohl von Menschen, helfe ihnen aus Krisen, zeige ihnen ihre Großartigkeit. Die letzten 10 Jahre sogar als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin.

Inzwischen bin ich Unternehmerin mit mehreren Standbeinen, kann meine Stärken und Schwächen klar benennen und mich über meine Großartigkeit freuen. Ich bin eine Visionärin. Meine Stärke ist es, das Komplizierte für andere leicht verständlich darzustellen, zu motivieren und zu inspirieren.

Meine tiefste Überzeugung ist, dass jeder Mensch großartig und einzigartig ist. Leider haben wir durch unsere Prägung den Blick auf unsere Einzigartigkeit verloren.

Bist Du bereit, Deine eigene Großartigkeit wiederzuentdecken?

Bist Du bereit für Deine Reise zu dir selbst?

Lass uns starten. Ich bin mir sicher - es wird großartig!

Von Herzen

Gunda

How to use



Nichts ändert sich - bis man sich selbst ändert. Und dann ändert sich alles!

Du hast Dich entschieden diese Reise anzutreten. Diese Reise zu dir selbst - in Deine eigene Großartigkeit. Dies ist Dein Reisetagebuch sowie Dein Logbuch und Deine Landkarte.

84 Tage erhältst Du jeden Tag einen Impuls, eine Aufgabe, Ideen und Anregungen zum tieferen Verstehen. Jede Woche ist einem bestimmten Thema gewidmet, zu jedem Modul gibt es 1-2 passende Videos, deren Inhalt wir gemeinsam aufarbeiten. Zusätzlich erhältst Du täglich eine Sprachnachricht, damit Dir die Umsetzung leichter fällt. Ich bin Dein Reisebegleiter und führe Dich Schritt für Schritt.

Nimm Dir **jeden Tag 10-20 Minuten** Zeit. Es ist Deine Zeit, Dein Invest in Dich, in Deine Zukunft. Es ist zum Reinschreiben, Mitnehmen und Erarbeiten gedacht. Mache es zu Deinem persönlichen Reisetagebuch.

Solltest Du mal einen Tag partout keine Zeit finden, dann stress Dich nicht. Dann mach an einem anderen Tag zwei "Lektionen". Es sind auch immer mal wieder Tage der Inspiration, Pause und Wiederholung eingeplant. Denn eins soll es auf keinen Fall für Dich sein - Stress.

**Und nun wünsche ich Dir ganz viel
Freude auf Deiner Reise zu Deiner
Großartigkeit.**

1

Modul 1: Bestandsaufnahme



Von wo aus startest Du? Es ist wichtig, dass Du weißt, von wo aus Du startest. Was weißt Du schon über Dich? Welche Stärken kennst Du bereits von Dir? In der ersten Woche wirst Du Dich selbst besser kennen lernen. So schaffst Du eine gute Grundlage, Veränderungen umzusetzen, da wo sie sinnvoll sind.

Tag 1:

15 Minuten Bestandsaufnahme - was fällt Dir zu Deinen Stärken ein, was fällt Dir besonders leicht?

Oftmals wissen wir gar nicht, was wir alles können und vieles im Alltag erscheint uns schon ganz normal. Um das herauszufinden, hilft es Dir Raum zu nehmen, um in Dich hineinzuhören. In entspannter Umgebung gelingt das am allerbesten.

Hier haben wir eine kleine Anleitung für Dich, wie Du diese Zeit gestalten kannst:

- » Suche Dir einen gemütlichen Platz
- » Wähle passende Musik, vielleicht Dein Lieblingsstück
- » Ein passendes Getränk darf auch nicht fehlen



Und los gehts - Schreibe 15 Minuten alles runter, was Dir spontan einfällt. Alles, was Dich ausmacht, was Du besonders gut kannst, was Du gerne tust.



A series of horizontal dotted lines for writing.

Es ist normal, dass Dir vielleicht in den ersten zwei Minuten nicht so viel einfällt, aber bleib dran!

Tag 2:




Befrage Deine 3 Lieblingsemenschen zu Deinen Stärken.


Hand aufs Herz - wie gut kannst Du Lob und Komplimente annehmen? Heute ist der Tag, bewusst hinzuhören, eine klare Rückmeldung einzufordern - und sie auch anzunehmen.

Wenn Du offen bist und diese Momente bewusst wahrnimmst, wirst Du Dich selbst kennenlernen, vielleicht auf eine ganz neue Art und Weise. Damit Du es nicht vergisst, gibt es hier den Platz das Aufzuschreiben:


Lieblingsmensch 1
Name:



Lieblingsmensch 2
Name:



Lieblingsmensch 3
Name:



Tag 3:



Verborgene Begabungen finden - was wolltest Du schon immer gerne können?

Betrachte Dich heute aus einer neuen Perspektive. Vielleicht ist das, was Du schon immer können wolltest, ein Hinweis auf das, was schon lange da ist. Versteif Dich nicht auf diese eine Fähigkeit, sondern finde die Parallelen in anderen Bereichen.

Tipp: Wenn Du sonst immer am Schreibtisch sitzt, wechsele zum Beispiel den Platz. Setz Dich auf den Boden oder auf Dein Bett. Ein Ortswechsel hilft manchmal die Dinge anders zu betrachten.

Das wollte ich schon immer können

Beispiel: Singen als kreativer Ausdruck

Parallelwelt / Gemeinsamkeiten

Kreativer Ausdruck in der Malerei

Schätze die Talente, die
schon in Dir schlummern!

Tag 4:

Heute kitzeln wir Dein Unterbewusstsein. Finde etwas, das Dich heute glücklich macht. Durchlebe den Tag einmal ganz bewusst und achte auf die verschiedenen Emotionen, die Dich den Tag über begleiten.

Das hat mich heute zum Lächeln gebracht:



Tag 5:



Reise in die Vergangenheit - welche (Charakter-)Eigenschaften haben Dich als Kind begleitet?

Erinnerst Du Dich noch, als Du seitwärts immer die Wiese runtergeleiert bist, oder am liebsten mit dem Fahrrad mitten durch die Pfütze gefahren bist?

Ich habe total gerne ...

.....
.....

Meine liebste Erinnerung ...

.....
.....

Als Kind war ich ...

.....
.....

Ich habe unglaublich gerne ...

.....
.....

Das hat mir großen Spaß gemacht ...

.....
.....

Tipp: Mache einen Spaziergang in der Natur, umarme einen Baum oder beobachte die Wolken und schwele dabei in Erinnerungen.

Tag 6:



Interview mit „Tante Trudi“ – das Dumme am Älterwerden ist, dass man vergisst. Wie gut, dass es liebe Menschen gibt, die einen Schwank aus Deiner Jugend erzählen können.

Welche sind Deine liebsten Geschichten aus Deiner Kindheit? Sie sind vielleicht ein Hinweis auf vergessene Talente.

Mein Erlebnis:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das bedeutet für mich:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

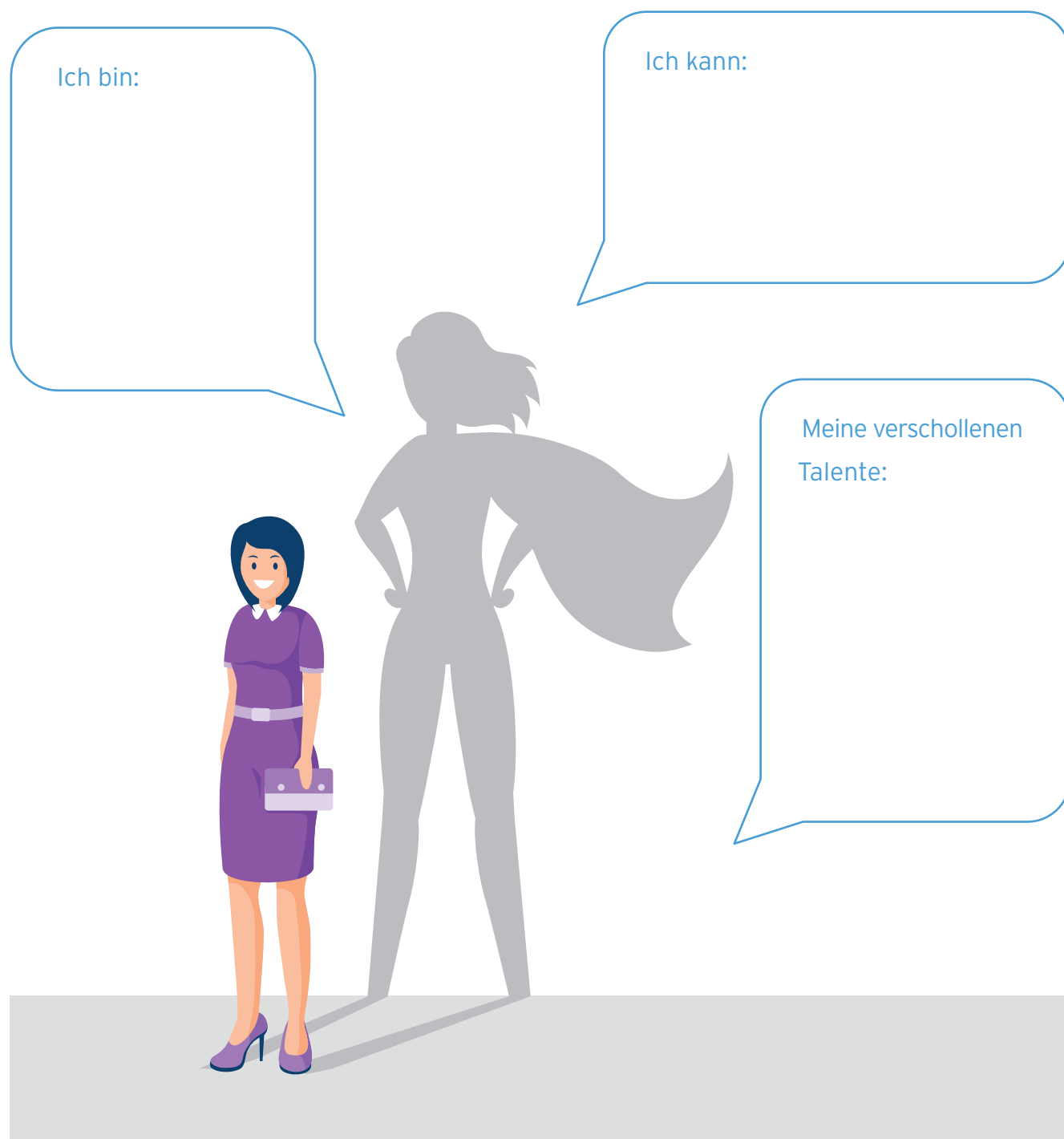
.....

Tag 7:



Finally - das bin ich! In den letzten Tagen hast Du einiges über Dich erfahren und wiederentdeckt.

Trage Deine gesammelten Werke ein und erstelle Deinen persönlichen Kompass der Superkräfte.



DU bist einzigartig!

Deine Farben, Talente und Fähigkeiten
sind einzigartig - ohne sie kann sich das
Leben niemals vollständig entfalten.



2

Modul 2: Dein Betriebssystem



Hier geht's ans Eingemachte.

Es wird ein sehr herausforderndes Modul, bei dem viele Erinnerungen und Emotionen zum Vorschein kommen, deren Verarbeitung vielleicht etwas Zeit benötigt. **Sorge gut für Dich!** Suche Dir einen Platz, an dem Du zur Ruhe kommst, gestalte Deine Umgebung so wie es Dir gut tut. Du bestimmst das Tempo. Wenn es zu viel wird, mache eine Pause. Wenn Du einen Teil / eine Aufgabe „erledigt“ hast, belohne Dich mit einem guten Glas Wein oder einer Tasse Kakao, je nach Tageszeit oder Laune. Kuchen ist auch erlaubt. ;-)

Tag 8:

Versetze Dich in Deine Kindheit zurück - mit welchem Betriebssystem wurdest Du bespielt? Welche Fähigkeiten, Talente und Eigenschaften wurden Dir mit auf den Weg gegeben?

Welche Eigenschaften oder Verhaltensweisen Deines Umfelds entdeckst Du heute noch bei Dir?

Tag 9:

Zu dieser Prägung oder Basisausstattung kommt nun die Umwelt hinzu, die Sozialisation. Entsprechend unserer Bedürfnisse lernen wir uns anzupassen. Wir entwickeln Strategien, um die Erfüllung unserer Bedürfnisse zu sichern.

Welche Strategien hast Du im Laufe der Zeit entwickelt, damit Deine Bedürfnisse erfüllt werden?

Betrachte die verschiedenen Lebensbereiche und schau mal genauer hin ...

Partnerschaft:

Freundschaft:

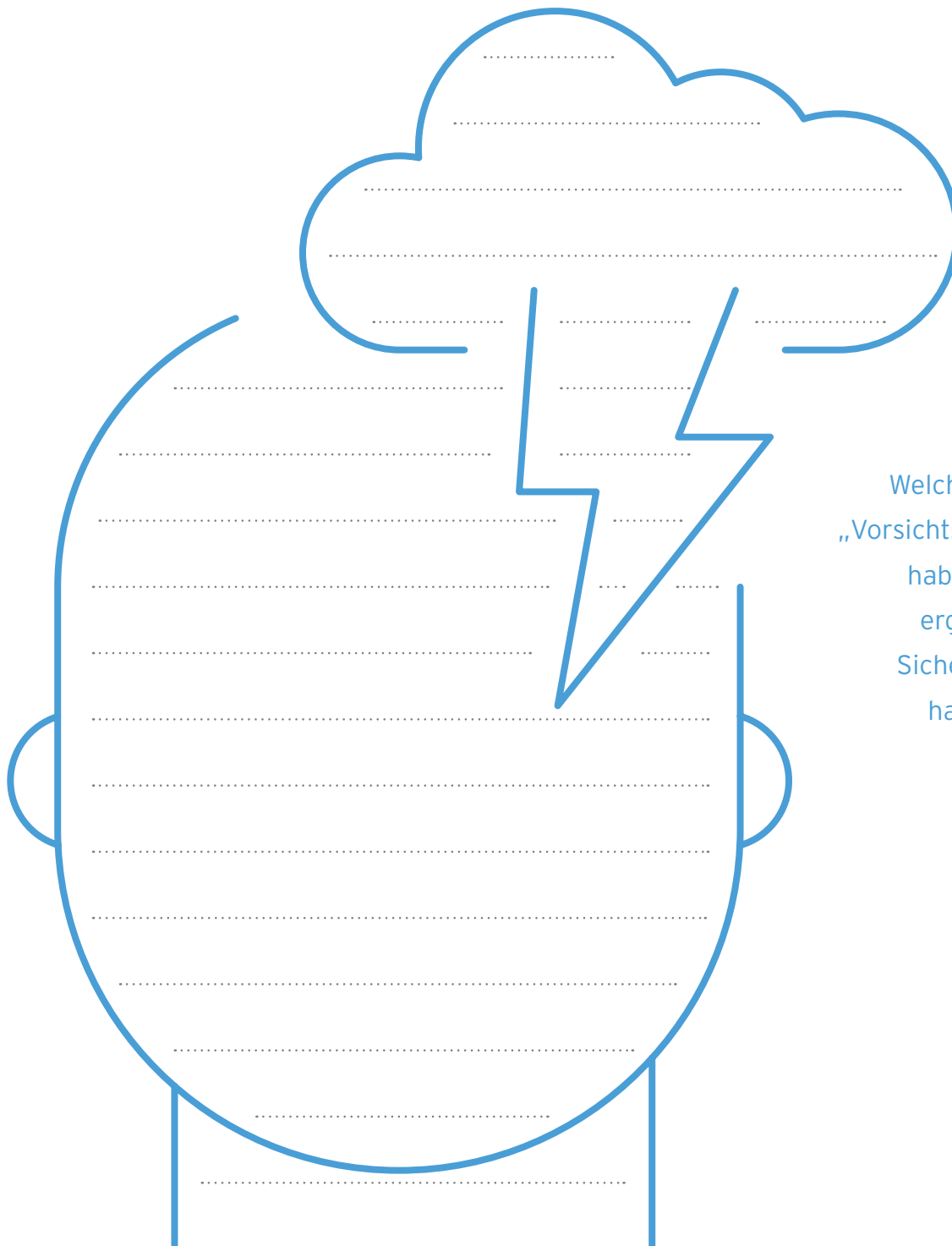
Elternschaft:

Beruf:

Tag 10:

Rufe Dir die Zeichnung aus dem Video ins Gedächtnis und überlege, welche Situationen Dich in großen emotionalen Stress versetzt haben.

Bringe Dir Deine großen emotionalen Herausforderungen ins Gedächtnis. Sind es wiederkehrende Situationen, wo vielleicht immer wieder das gleiche Gefühl auftaucht?



Welche Ängste bzw. „Vorsichtsmaßnahmen“ haben sich daraus ergeben? Welche Sicherheitsmauern hast Du gebaut?

Tag 11:



Einen sehr großen Teil hast Du bereits geschafft - denn Erkenntnis ist der Anfang aller Veränderung! Heute arbeiten wir mit Deinen wiederentdeckten Glaubenssätzen.

Wenn Du Dein Leben betrachtest, an bestimmte Wendepunkte oder Kreuzungen denkst, welche Glaubenssätze haben Dich bisher von Veränderungen abgehalten? Welche alten Muster / Baustellen schränken Dich immer wieder ein bzw. halten Dich zurück?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn diese Erkenntnisse auf den ersten Blick vielleicht demotivierend scheinen, habe ich an dieser Stelle eine super Neuigkeit für Dich - durch bewusstes Hineinhorchen und Entdecken Deiner Schwächen kannst Du heute anfangen es zu ändern:

**„Lass Dich nicht abschrecken -
DU kannst es ändern.
Nichts muss bleiben, wie es ist.“**

Tag 13:



Die Arbeit mit den eigenen Gefühlen und Grenzen kann sehr herausfordernd und emotional sein.

Belohne Dich heute und tue Dir etwas Gutes!

Iss ein Stück Deiner Lieblingstorte, mache einen Spaziergang durch Wald und Wiesen, gönne Dir ein Entspannungsbad - was auch immer Dir gut tut. Lass das Erarbeitete einmal ganz in Ruhe nachwirken.



Tag 14:



Konntest Du ein bisschen Kraft tanken?

Ich habe noch einen tollen Tipp für Dich: Durch positive Erfahrungen / Erlebnisse können diese Ängste abgelöst und die Sicherheitsmauern durchbrochen werden!

Welche dieser Glaubenssätze möchtest Du gerne auflösen?

Dies sind klassische Glaubenssätze, die viele von uns seit der Kindheit begleiten:

Ich bin nicht gut genug

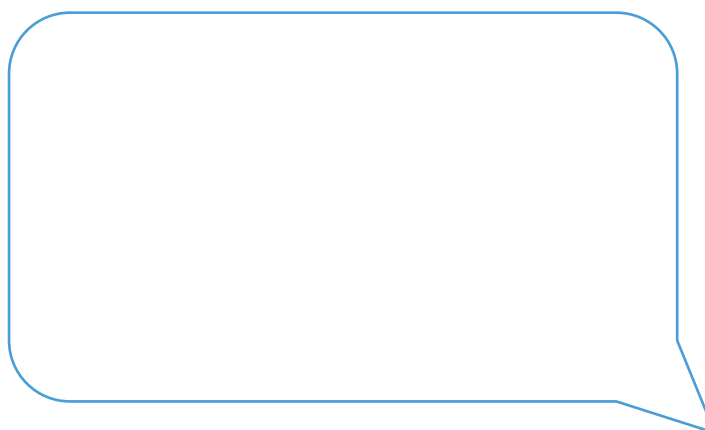
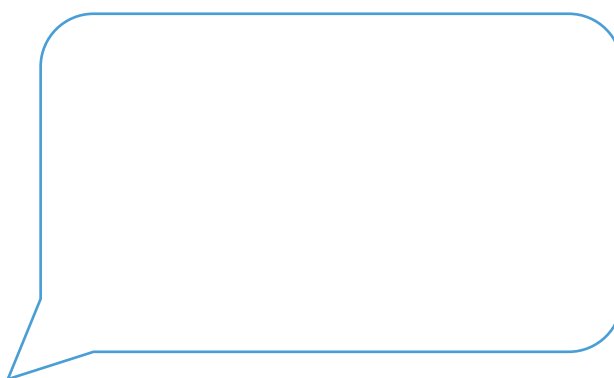
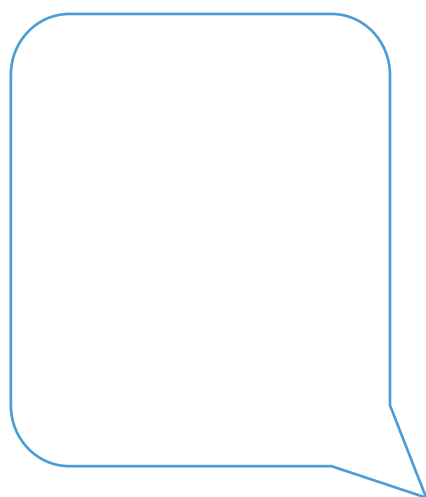
Ich bin nicht liebenswert

Ich bin allein (gelassen)

Ich bin machtlos

Ich bin ja selber schuld

Fällt Dir dazu vielleicht ein ganz persönlicher ein, der hier nicht mit aufgelistet ist?



3

Modul 3:

Wir durchbrechen Mauern!



Wir alle haben so etwas wie einen inneren Kompass, nach dem wir unser Leben ausrichten. Unser Kompass des Lebens hat jedoch drei Nadeln: Charakter - Sozialisation - Sinn. Zeigen diese drei Nadeln jeweils in eine andere Richtung, wird es schwer, den Weg zu finden. Bist Du bereit Deinen Kompass neu auszurichten?

Tag 15:

Mit den Händen arbeiten, selbst etwas gestalten kann manchmal wirklich erdend sein. Und die kindliche Freude über das fertige Ergebnis macht immer noch genauso viel Spaß wie damals.

Also werden wir heute mal kreativ und basteln unseren eigenen Kompass. Gerne kannst Du Deine eigenen Entwürfe umsetzen, oder Du nimmst die Bastelvorlage, die ich für Dich zum Download bereitgestellt habe.

Du kannst Dir ja schon einmal Gedanken machen, wie Dein Kompass aktuell aussieht oder wie er aussehen sollte und was dahinter steckt. Der Rest folgt morgen.

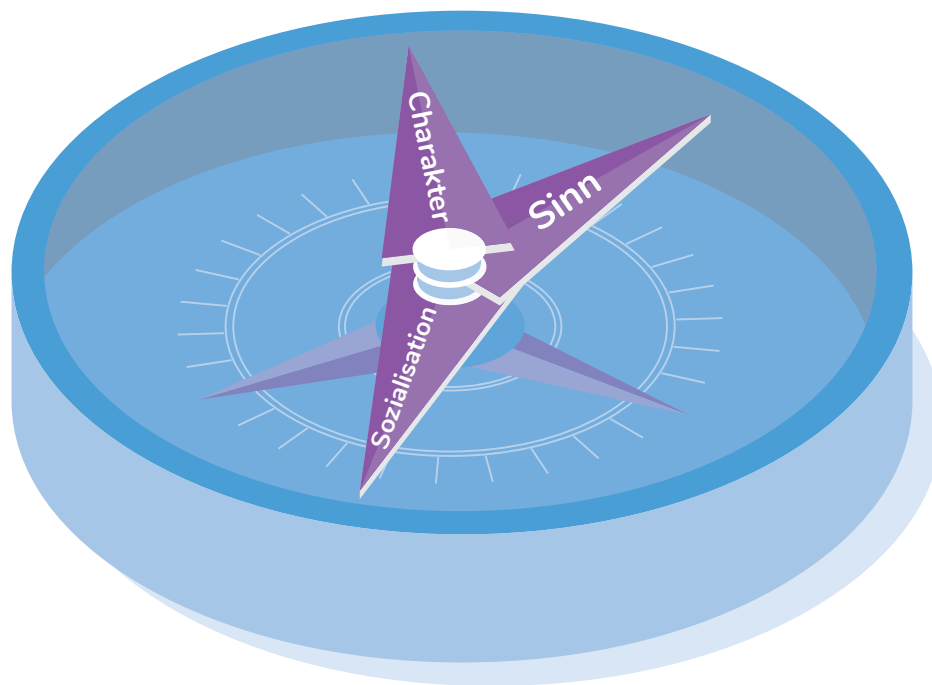


Tag 16:

Heute arbeiten wir mit Deinem Kompass. **Trage auf die ersten zwei Pfeile Deine Ergebnisse aus den vorherigen Modulen ein:**

- » Dein Charakter
- » Die Sozialisation

Den dritten Pfeil bearbeitest Du morgen.



Tag 17:

Heute beschäftigen wir uns mit dem letzten Pfeil Deines Kompasses. Hast Du Dir schon einmal Gedanken gemacht, welchen Sinn Deine Tätigkeit aktuell hat oder haben soll? Was erscheint Dir als sinnvolles Tun?

Hier hast Du Platz für Deine Gedanken:



Formuliere aus diesen Gedanken Deinen Sinn und übertrage ihn auf den letzten Pfeil.

Gratulation - Dein Kompass ist fertig!

Tag 18:



Wenn Du Deinen Kompass betrachtest, mit Deinen ganz persönlichen Pfeilen - zeigen sie in die gleiche Richtung, passen sie zusammen oder gibt es Abweichungen?

Das habe ich festgestellt:

.....

.....

.....

.....

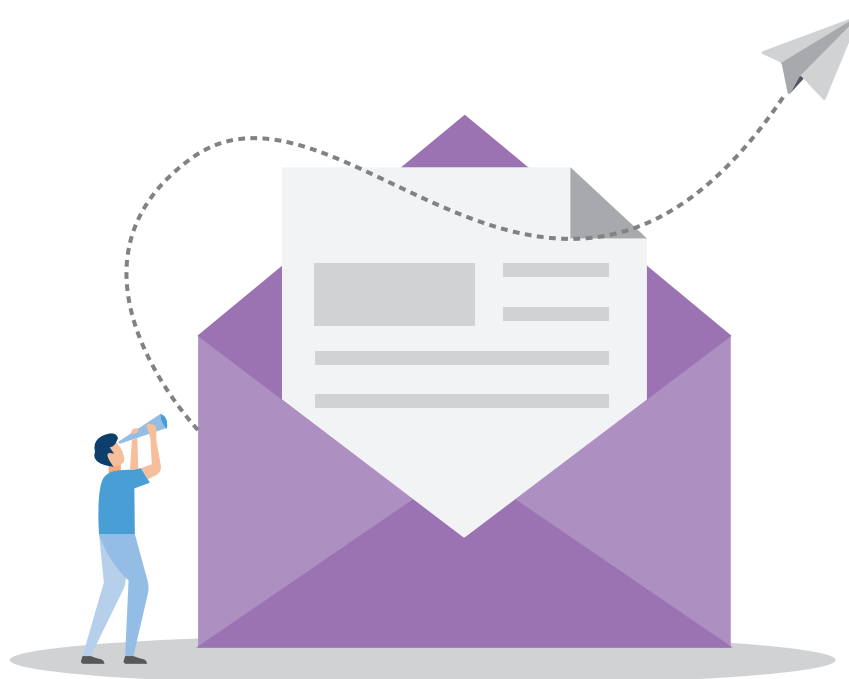
.....

.....

.....

Tag 19:

Heute bekommst Du in Deiner Mail eine kleine Entspannungs-
überraschung ... Viel Spaß damit!



Tag 20:



Der Pfeil mit der größtmöglichen Veränderung ist die Sozialisation. Kennst Du den Spruch „gut gemeint ist nicht gut gemacht“? Viele Ratschläge, die von außen kommen, sind durch die eigene Geschichte geprägt.

Wenn Du einmal zurückdenkst, welche Hinweise oder Ratschläge waren Dir nicht dienlich?

SOZIALISATION

Wo hat Dein Gefühl Dir vielleicht damals schon gesagt, dass eine andere Richtung besser wäre, aber Du hast Dich nicht getraut?

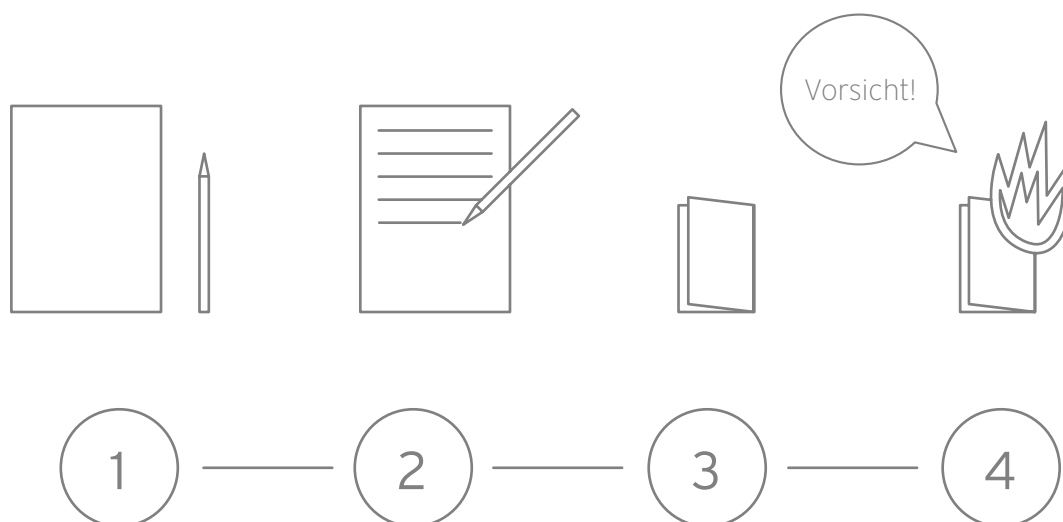
Tag 21:

Heute verabschieden wir uns mit einem kleinen Ritual von Deiner „alten Sozialisation“.

Nimm ein weißes Blatt Papier und einen Stift.

Schreibe nun auf das Papier Deine Erkenntnisse vom gestrigen Tag. Wenn es mehrere sind, teile das Blatt. Falte Deine Notizen.

Um nicht nur gedanklich, sondern auch symbolisch loszulassen, wirst Du diese alten Abzweigungen in Rauch auflösen. Vielleicht hast Du zu Hause eine Feuerschale oder tatsächlich einen Kamin, ansonsten reicht eine feuerfeste Schale aus Metall oder Terracotta.



Jetzt ist die Zeit,
Abschied zu nehmen!

Tipp: Wenn Du es feierlich gestalten möchtest, suche Dir dafür einen ruhigen Moment, in dem Du vielleicht alleine bist, wähle eine für Dich passende Musik und zünde die Zettel an - einen nach dem anderen.

4

Modul 4:

Finde Dein Ziel - SMART



Dein Kompass ist ausgerichtet. Aber wo soll die Reise nun genau hingehen? In welchem Bereich genau wünschst Du dir Veränderung? Was ist Dein Ziel? Denn nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

Tag 22:

Nachdem Du gestern "Altes" losgelassen hast, startest Du heute ganz neu durch!

Jetzt wird's konkret - welches Ziel knüpfst Du Dir vor?

Wie könnte DEIN Ziel aussehen?

Was ist der erste Schritt Deiner Veränderung?

S-pezifisch

.....

M-essbar

.....

A-ttraktiv

.....

R-ealistisch

.....

T-erminiert

.....

Was möchtest Du erreichen?

DAS ist der erste Schritt in DEINE Großartigkeit!

Tag 23:



Nutze den heutigen Tag, um nochmal hineinzuspüren.

Gedankenspiel:

Warum möchtest Du
DIESES Ziel erreichen?

Ist es wirklich Dein Ziel ...
oder schwingt ein **Stück**
Sozialisation mit?

Wie konkret ist Dein
Ziel wirklich?

Ist der Zeitrahmen realis-
tisch? **Gönn dir lieber etwas**
mehr Zeit, damit Du es auch
wirklich erreichst!

Tag 24:

Finde DEINEN Satz!

Dieser Satz drückt Dein Ziel noch einmal ganz konkret aus.

Fasse Deine Erkenntnisse aus den vorangegangenen zwei
Tagen zusammen.

Beispiel: Am Tag XY habe ich Ziel ABC erreicht. Ich bin
unfassbar stolz, dass ich mein Ziel erreicht habe.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Tipp: Sei konkret,
vermeide alle
Wörter wie würde,
könnte, möchte.

Tag 25:



Es wird kreativ!

Heute erstellst Du Dein Visionboard. Du benötigst ein A3 Blatt oder eine große Pappe oder ein Memoboard oder Ähnliches.

Nimm Zeitungsausschnitte aus Deiner Lieblingszeitung, bunte Papierschnipsel, Fotos, farbige Stifte, Postkarten, Ausdrücke, bunte Tapes (z. B. Washi Tapes) ...

Wenn Du Deine Materialien beisammen hast, kannst Du loslegen. Plane dafür ca. 1 Stunde ein. Dein Satz von gestern darf auch gerne auf dein Visionboard.

Tag 26:

Stell dir den Tag X vor, Du hast Dein Ziel erreicht. Wie fühlt es sich an? Manifestiere dieses Gefühl, um es dir immer wieder vor Augen zu führen. Dafür haben wir eine kleine Übung für Dich.

Kerzenmeditation:

- » Such dir einen ruhigen Platz und mache es dir gemütlich.
- » Zünde eine Kerze an. Schaue in die Flamme und nimm drei tiefe Atemzüge. Schließe die Augen.
- » Stell dir vor, Du hast Dein Ziel erreicht, wie fühlt es sich für Dich an?
- » Spür da hinein und lasse dieses Gefühl Deinen ganzen Körper durchströmen.
- » Genieße dieses Gefühl zwei Minuten, bevor Du die Augen wieder öffnest.

Notiere dieses Gefühl und hefte es an Dein Visionboard!



Tag 27:



Stelle Dich vor Dein Visionboard. Schließe die Augen und spüre in das Gefühl von gestern hinein. Dieses Gefühl in Verbindung mit Deinem persönlichen Ziel ist Dein Wegweiser für die nächsten Wochen.

Hole dieses Gefühl / diesen Gedanken jeden Morgen und jeden Abend wieder ins Gedächtnis, um Dein Ziel greifbar zu machen und Deine ganz eigene Motivation zu finden.

Tag 28:

Du hast in dieser Woche sehr viel erreicht. Sei stolz auf Dich. Heute darfst Du Dich mit etwas Besonderem belohnen.



5

Modul 5:

Wille allein reicht nicht



Du hast Dein Ziel definiert und in den letzten Tagen viel daran gearbeitet. Doch allein der Wille, ein Ziel zu haben, reicht nicht aus. Du benötigst vier, besser sechs Impulse, um in die Veränderung zu gelangen.

In dieser Woche tricksen wir Dein Gehirn aus. Denn es möchte Dich beschützen. Es liebt alte Gewohnheiten und eingetretene Pfade. Doch um in die Veränderung zu gelangen, benötigst Du neue Impulse. Raus aus alten Gewohnheiten. Also, los geht's!

Tag 29 - Impuls 1:

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. 85 % unseres Seins läuft unterbewusst und nur 15 % sind bewusste Entscheidungen. Heute geht es erst einmal darum, dem Unbewussten auf die Spur zu kommen.

Trage in das Eisbergmodell Deine unterbewussten Mechanismen ein, die ganz automatisch ablaufen. Vielleicht nimmst Du genau die, welche Dich gefühlt von Deiner Großartigkeit und Deinem Ziel abhalten.

The diagram shows an iceberg floating in water. The visible part above the waterline is a small, jagged peak. The submerged part is much larger and contains several horizontal dotted lines for writing, representing the subconscious mind.

Tag 32:



Heute findest Du Deinen vierten Impuls, der Dich in die Veränderung bringt.

Was brauchst Du genau, um Dein Ziel zu erreichen? Hole Informationen ein, welche Fähigkeiten, welches Wissen nötig ist, um Dein Ziel zu erreichen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jetzt geht es ans Umsetzen. Wo genau bekommst Du Deine Informationen her? Wie kannst Du Deine Fähigkeiten / Dein Wissen erweitern? Welche Kurse oder andere Möglichkeiten gibt es?

Werde kreativ und schau auch links und rechts, welche Möglichkeiten es geben könnte. Dazu kannst Du gerne auch die Perspektive wechseln. Während Du über diese Aufgabe nachdenkst, könntest Du Dich auf einen Tisch stellen. Das verändert die Sichtweise der Dinge enorm.

Schreibe hier Deine Fragen auf, um Deine Informationen zu bekommen.

.....

.....

.....

.....

.....




Tag 33:




Der fünfte Impuls beinhaltet auch, über den Tellerrand zu schauen. Welche Menschen kennst Du, die Dich bei Deinem Vorhaben unterstützen können oder welche möchtest Du kennenlernen?

Schreibe hier ihre Namen auf und erzähle ihnen anschließend von Deinem Ziel und wie Du es erreichen möchtest. So kannst Du direkt auf Unterstützung zählen. Dein Gehirn kann Dich nicht austricksen und die alten Gewohnheiten rauskramen.


Name:
Unterstützung durch:




Name:
Unterstützung durch:



Name:
Unterstützung durch:



Name:
Unterstützung durch:



Tag 34 - Impuls 6:



In jedem Leben gibt es Menschen, die uns abhalten oder hindern. Wahrscheinlich hast Du direkt einen Namen im Kopf. Und damit auch gleich der Widerstand: "Ich kann doch nicht den Kontakt zu meiner Mama (oder einer anderen wichtigen Person) abbrechen. Keiner hat gesagt, dass es leicht wird. Vielleicht musst du den Kontakt auch nicht abbrechen, sondern nur für eine Zeit etwas auf Distanz gehen. Schau genau hin. Wer hindert Dich genau woran und wer gibt dir einfach nur ein schlechtes Gefühl? Entscheide Dich heute für Dich, für Deine Großartigkeit.

**Stell Dir Dein Ziel vor. Welche Menschen halten Dich auf?
Welche Argumente finden sie dagegen? Was bremst Dich?**

Wer bremst mich aus?

Woran hindern sie mich?

Was will ich dagegen tun?

Wer bremst mich aus?	Woran hindern sie mich?	Was will ich dagegen tun?

Tag 35:

Das waren aufreibende Aufgaben in dieser Woche. Du hast sie gemeistert. Heute ist der Tag, diese Erfahrungen für Dich zu integrieren. Neue Ideen und Gedanken werden leider nicht von alleine Bestandteil unseres Unterbewusstseins. Wir können dem Prozess jedoch etwas auf die Sprünge helfen. Meditationen eignen sich besonders gut. Keine Sorge, das bedeutet jetzt nicht, dass Du eine Stunde still auf dem Boden sitzen musst. In der Mail von heute ist eine Geführte Meditation für Dich. Sie hilft Dir bei dem Prozess. Such Dir wieder einen schönen Platz, den du in Ruhe benutzen kannst.

Zünde eine Kerze und vielleicht etwas Räucherwerk an und höre Dir die Meditation ganz in Ruhe an. Vielleicht magst Du diese kleine Übung auch in der Natur machen.



6

Modul 6:

Glaubenssätze ändern



In dieser Woche darfst Du herausfinden, wer gefühlt hinter Dir mit der Peitsche steht und Dich antreibt. Jeder von uns wird von etwas angetrieben. Aber weißt Du eigentlich, tief in Dir drin, von was? Daher widmen wir uns den fünf häufigsten Antreibern und finden heraus, welche Dich am meisten ärgern.

Und noch viel wichtiger ist die Frage: Hast Du eine Idee, wie Du mit diesen Antreibern umgehst?

Darum soll es in der zweiten Hälfte der Woche gehen. Du widmest Dich der Frage: Wie fühle ich mich dabei und wie komme ich zu positiven Gefühlen.

Tag 36:

Also, los gehts, die Detektivarbeit beginnt. Gehe in Gedanken die letzten drei Tage durch. Schaue Dir alle Situationen an, in denen Du „gestresst“ warst. Schaue genau hin. In welchen Situationen hast Du etwas gemacht, mit dem Anspruch es „perfekt“ machen zu wollen? Perfekt für Dich? Perfekt für jemand anderen? Perfekt um der Sache willen?

Wie oft warst Du unzufrieden mit dir? Auch das ist ein Anzeichen für den inneren Antreiber: Ich muss perfekt sein.

Schreibe die Situationen auf:

„Ich muss perfekt sein“ - Situation 1

Auf der
nächsten
Seite geht es
noch weiter!

„Ich muss perfekt sein“ - Situation 2

„Ich muss perfekt sein“ - Situation 3

Skaliere nun, wieviel von „Ich muss perfekt sein“ in Dir steckt. Markiere es auf der Skala.
0 = nicht mein Antreiber 10 = hat mich voll im Griff



Der Antreiber „Ich muss stark sein“ versteckt sich vor allem in Sprüchen, die wir aussprechen oder auch nur denken. Sicherlich kennst Du den Spruch „Indianerherz kennt keinen Schmerz“ oder „Das Leben ist kein Ponyhof“.

Welche „Sprüche“ fallen Dir ein? Schreibe sie auf. Wer nutzt sie? Sagst Du es selber? Ist es Dein Satz oder kommt er von außen? Notiere auch das.

Spruch	Kommt von mir	Kommt von außerhalb

Skaliere nun, wieviel von „Ich muss stark sein“ in Dir steckt. Markiere es auf der Skala.
0 = nicht mein Antreiber 10 = hat mich voll im Griff



Tag 37:



Hast Du auch manchmal das Gefühl, nicht genug zu schaffen oder es niemanden Recht machen zu können? Wir orientieren und so oft im Außen, schauen, dass es anderen gut geht - wir nennen das dann Fürsorge. Fürsorge gelingt nur bei einer guten Selbstfürsorge, also schau auch heute genau hin. Ist es wirklich Fürsorge oder ist da ein innerer Antreiber, der Dich unter Druck setzt?

Komme dem inneren Antreiber „Sei gefällig“ auf die Spur und beantworte folgende Fragen:

- » Machst Du manchmal Dinge, die Du eigentlich nicht machen wolltest, und spürst dabei eine innere Abwehr?
- » Ist es dir wichtig anderen zu gefallen?
- » Wenn ja, wem besonders?
- » In welchen Situationen kannst Du nicht nein sagen, obwohl Du es gerne wolltest?
- » Zu welchen Menschen kannst Du besonders schwer nein sagen?

Schreibe die Situationen auf.

„Ich muss gefällig sein“ - Situation 1

„Ich muss gefällig sein“ - Situation 2

„Ich muss gefällig sein“ - Situation 3

Skaliere nun, wieviel von „Ich muss gefallen“ in Dir steckt.

Markiere es auf der Skala.

0 = nicht mein Antreiber 10 = hat mich voll im Griff



Der nächste Antreiber ist ein „Hetzer“. Er steht immer hinter Dir. Er benutzt Sätze wie:

- » Mehr hast Du nicht geschafft in der Zeit?
- » Beeil Dich! Immer kommst Du zu spät!
- » Du bist schon wieder nicht fertig!
- » Andere würden in der gleichen Zeit ...!
- » Du bist schon zu alt für ...!

Vielleicht kannst Du noch ein paar Sätze ergänzen, die Dir einfallen.

.....

.....

.....

.....

.....

Skaliere nun, wieviel von „Ich muss mich beeilen“ in Dir

steckt. Markiere es auf der Skala.

0 = nicht mein Antreiber 10 = hat mich voll im Griff.



Tag 38:



„Ich muss mich mehr anstrengen!“ – Meistens sagen wir uns das selbst, da wir es schon zu oft gehört haben. Es wird tief in uns eingepflanzt, unter anderem durch unser Bildungssystem. Ich möchte nicht wissen, unter wievielen Klassenarbeiten, Zeugnissen und Empfehlungen steht: „Er / sie kann mehr, wenn er / sie sich mehr anstrengen würde ...“

Also mal Hand aufs Herz: Musst Du Dich anstrengen, um etwas zu erreichen? Und hast Du das Gefühl, dass es nie genug ist, egal, wie sehr Du Dich anstrengst?

Skaliere, wieviel von „Ich muss mich anstrengen“ in Dir steckt. Markiere es auf der Skala.



Yes, Du hast herausgefunden, was Dich antreibt, worauf Dein Verhalten basiert. Ganz schön spannende Reise, oder? Bist Du Dir ein bisschen mehr bewusst geworden, wie Du tickst?

Blättere an dieser Stelle noch einmal zurück und notiere hier Deinen ganz persönlichen inneren Antreiber (S. 16).

Er entspringt aus Deinem stärksten Glaubenssatz. Ein Glaubenssatz wie „Ich bin klein und hilflos“ wird Dich auch antreiben. Dieser Antreiber sagt nicht: Ich musst ..., er sagt „Ich kann nicht ...“ z. B. erfolgreich sein:

.....
.....

Skaliere auch diesen:



Tag 39:



Unsere Gefühle entstehen aus unseren Bewertungen. Du kannst Dir als Wiederholung gerne noch einmal das Video dieser Woche anschauen. Für Veränderung ist es wichtig, die innere blitzschnelle Bewertung zu erkennen, die Deine Gefühle auslöst. Die inneren Antreiber der letzten Tage sind ein Ansatzpunkt.

„Fühl mal rein“ wird so schnell gesagt.

Hier die Anleitung, wie es geht.

Notiere unten Deine drei stärksten Antreiber. Es sind die Antreiber, welche den höchsten Wert auf Deiner Skala bekommen haben. **Daneben schreibst Du eine klassische Situation, in der der Antreiber Dich ärgert.** Die dritte Spalte ist Deinem Gefühl gewidmet, welches Du in der Situation hast. Fühlst Du Dich wertvoll oder wertlos, überfordert, hilflos, gestresst, gedemütigt, fremd gesteuert, ... Es gibt so viele Emotionen. Finde Deine!

Antreiber	Situation	Gefühl

Tag 41:



Neue Routine schaffen. Nun gilt es aus dem frisch angelegten Trampelpfad in Deinem Gehirn eine achtspurige Autobahn zu formen. Die neuen Sätze werden sich am Anfang fremd anfühlen. Eben weil sie noch nicht Deine sind. Wie werden sie zu Deinen? Üben, üben, üben. Wie sieht das aus? Lies Dir die neuen Sätze immer wieder durch, morgens, abends, immer wenn Du dran denkst. Oder stell Dir einen Wecker zu bestimmten Uhrzeiten. Neue Routinen brauchen ihre Zeit, bis sie etabliert sind.

**Hälst Du diese neue Routine mindestens
21 Tage durch, hat sich in Deinem Hirn
eine neue Synapse geschlossen.**

Also: Bleib dran!

Tag 42:

Es ist Zeit für ein weiteres Bild auf Deinem Visionboard. Was ist Dein Satz? Wie möchtest Du zusammenfassend über Dich denken? Ich bin klein und schwach oder ich bin stark und nichts ist unmöglich? Finde Deinen Satz. Setz Dich an Deinen Computer, finde eine Schrift, die zu Deinem Satz passt. Drucke Deinen Satz aus und platziere ihn auf Deinem Visionboard. Vielleicht willst Du ihn auch selber schreiben, in großen bunten Buchstaben. Sei kreativ. Es ist Dein neuer Satz!

**SEI REALISTISCH,
PLANE EIN
WUNDER**

7

Modul 7:

Stelle die richtigen Fragen



Die Frage "Warum" stellen wir uns immer wieder. Dabei ist dies eine Frage, die uns nicht weiterhilft. Sie ist nach hinten gerichtet und schafft keine Veränderung. In der kommenden Woche geht es darum, hilfreiche Fragen in Deinem Leben zu etablieren. Fragen, die Dich Deiner eigenen Großartigkeit jeden Tag ein Stück weiter bringen.

Tag 43:

Auf dem Weg der Veränderung wirst Du bestimmt Widerstand erfahren. Dinge laufen nicht sofort wie geschmiert. Hast Du Dir schon mal die Frage gestellt, was an dem Hindernis positiv ist? Jede Medaille hat zwei Seiten. Auf der anderen Seite des vermeintlichen Problems wartet etwas Gutes auf Dich.

Welches Hindernis oder Problem willst Du heute von der anderen Seite betrachten? Stelle Dir genau diese Frage: Was ist an meinem Problem / Hindernis positiv?

Problem / Hindernis:

Was ist daran positiv?

Tag 45:



Boah ich weiß, Veränderung ist oft anstrengend. Aber wenn Du jetzt dran bleibst, bist Du Deinem Ziel wieder ein großes Stück näher gekommen.

Heute geht es ans Entrümpeln. Die heutige Frage lautet: Was bin ich bereit zu tun, um die Situation nach meinen Wünschen zu verändern? Trenne Dich von allem, was dir nicht gut tut, und speziell von nicht hilfreichen Gedanken. Entscheide Dich bewusst alle Sätze mit "Der andere muss ..." loszulassen und neue Sätze zu etablieren, die mit "ich darf ..." anfangen.

- » Ich darf Grenzen setzen ...
- » Ich darf gut zu mir selbst sein ...
- » Ich darf

Ergänze, was Du darfst:

.....

.....

.....

.....

Und hier darfst Du alles aufschreiben, von dem Du Dich trennen möchtest:

.....

.....

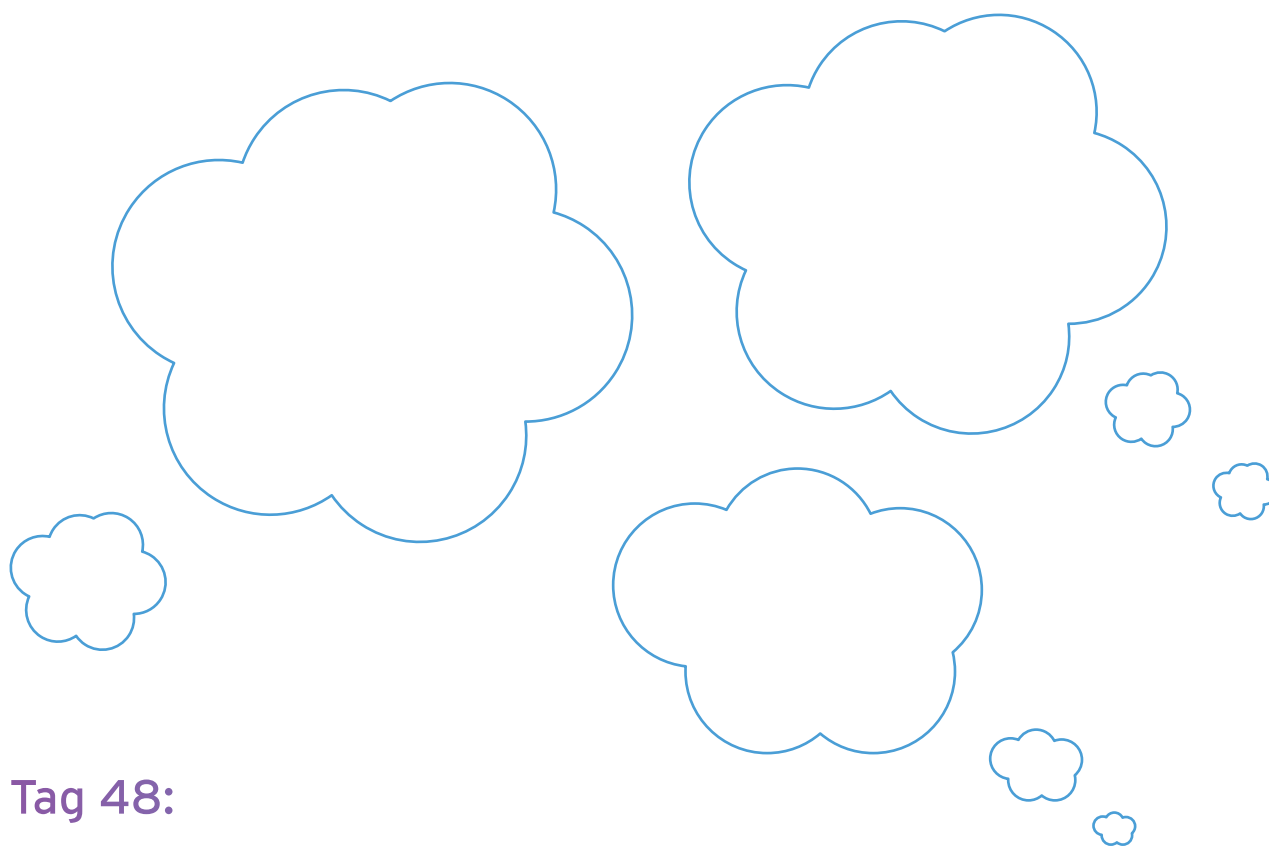
.....

.....

Tag 47:

Was kannst Du Dir Gutes tun, während Du das tust, was Dir schwerfällt? Sich selbst belohnen ist das heutige Thema. Normalerweise machen wir das ja immer erst hinterher. Das Schwere fällt nur viel leichter, wenn wir es mit etwas Schönem und Leichtem kombinieren - von Anfang an! Was ist das für Dich?

Was könntest Du kombinieren, wie sähe eine kleine Belohnung für Dich aus?



Tag 48:

Motivierende Fragen am Morgen!

Wie Du in den Tag startest, entscheidet, wie Dein Tag wird. Hier sind ein paar motivierende Fragen, die Du Dir jeden Morgen stellen kannst: Deine Erfahrungen entstehen aus dem, worauf Du Dich konzentrierst. Fokussierst Du also positive Dinge, wirst Du ebenso positive Erfahrungen machen.

Auf der nächsten Seite findest Du ein paar Ideen, um Deinen Fokus positiv zu lenken.

Worüber bist Du genau jetzt glücklich? Was genau macht Dich glücklich? Welches Gefühl löst der Gedanke bei Dir aus?



.....

.....

.....

.....

Was findest Du gerade jetzt aufregend? Was genau findest Du daran aufregend? Welches Gefühl löst der Gedanke bei Dir aus?

.....

.....

.....

Worauf bist Du aktuell in Deinem Leben stolz? Was genau lässt Dich stolz sein? Welches Gefühl löst der Gedanke in Dir aus?

.....

.....

.....

Wofür bist Du aktuell in Deinem Leben dankbar? Was genau lässt Dich dankbar sein? Welches Gefühl löst der Gedanke in Dir aus?

.....

.....

.....

.....

Was genießt Du aktuell in Deinem Leben? Was genau genießt Du daran? Welches Gefühl löst der Gedanke in Dir aus?



.....

.....

.....

Wofür engagierst Du Dich aktuell in Deinem Leben? Was genau motiviert Dich dazu? Welches Gefühl löst der Gedanke in Dir aus?

.....

.....

.....

Wen liebst Du? Wer liebt Dich? Was genau weckt Deine Liebe? Welches Gefühl löst der Gedanke in Dir aus?

.....

.....

.....

Tag 49:

Klärende Fragen am Abend

Schläfst Du auch manchmal schlecht ein, einfach weil Dir so viel im Kopf rumspukt? Du kannst Abhilfe schaffen! Stell Dir die richtigen Fragen.

Auf der kommenden Seite findest Du ein paar klärende Fragen am Abend für Dich.

Um Dir auch Abends ein positives Gefühl vor dem Schlafengehen zu erschaffen, folgen hier 3 Fragen für den Abend:



Welchen Beitrag hast Du heute geleistet? Wie hast Du heute konkret etwas beigetragen?

.....

.....

.....

.....

Was genau hast Du heute dazugelernt?

.....

.....

.....

.....

Wie hat der heutige Tag Deine Lebensqualität erhöht?
Wie kannst Du den Tag nutzen und als Investition in Deine Zukunft betrachten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Leg Dir ein Notizbuch ans Bett. So kannst Du alles, was Dich bewegt, aus dem Kopf rausschreiben.

8

Modul 8:

Meistere Deine Emotionen



Deine Emotionen sind Deine Steuerungseinheit für Dein Leben. Alle Emotionen haben ihre Berechtigung und sie sollen ihren Raum haben. Die Kunst aber liegt darin, sie auch wieder gehen zu lassen. Und da stellt sich die Frage: Meisterst und steuerst Du Deine Emotionen oder steuern Deine Emotionen Dich? Diese Woche wirst Du zum Meister Deiner eigenen Emotionen. Bist Du bereit?

Tag 50:

An dieser Stelle wird oft ein verborgener Glaubenssatz offenbart: „Gefühle kann man nicht ändern.“ Ich höre das so oft. Ich kann nichts gegen oder für meine Emotionen tun. Sie sind einfach da, meist mit voller Wucht. Inzwischen solltest Du gemerkt haben, dass Dir alles möglich ist. Du hast die Macht - auch über Deine Emotionen. Daher lade ich Dich heute zu einer kleinen Übung ein. Wiederhole sie gerne täglich.

Such Dir einen ruhigen Ort und Sorge dafür, dass Du mindestens 5 Minuten nicht gestört wirst. Richte Deinen Blick auf etwas, was Du gerne siehst. Ich gucke dabei gerne in die Weite oder richte den Blick auf eine Pflanze. (Pflanzen sind sehr energetische Kraftspender und unterstützen so Dein Vorhaben). Atme dreimal tief ein und aus. Ganz in Ruhe, ohne Zeitdruck. Nun atmest Du mindestens dreimal in Dein Herz und sprichst dabei zu Dir selbst (egal ob leise oder laut) **“Ich bin der / die Meister*in meiner Emotionen.”** Danach atmest Du noch einmal tief ein und aus.

Eine kleine Übung
mit großem Effekt.
Wiederhole Sie gerne
so oft Du magst.

Tag 51:



Ich würde ja, aber der andere ... Kennst Du diesen Satz?
Immer sind die Umstände Schuld, oder der Partner, oder die Kinder. Die Verantwortung an andere abzugeben ist im ersten Moment leicht und erscheint oft als der richtige Weg. Aber damit übergibst Du anderen leider auch die gesamte "Macht" über Dein Leben. Die eigentliche Wahrheit ist: Nur Du bist für Dein Leben, Dein Glück, Deinen Erfolg, Deine Beziehung usw. verantwortlich!

An welcher Stelle darfst Du Dir Deine Verantwortung zurückerobern? An welcher Stelle ist es vielleicht erforderlich eine Grenze zu ziehen und sie laut auszusprechen?

Vielleicht ist es eine Kleinigkeit, wie "Ich möchte keinen Kuchen mehr für den Fußballverein meines Sohnes backen." Vielleicht aber auch ein: "Ich möchte nicht mehr neben einem laut schnarchendem Mann schlafen."

Überlege nun, wo Du Deine Grenze beständig überschreitest. Du merkst es daran, dass Gefühle, die Du nicht möchtest, Dich überfluten.

Notiere hier Deine neue Grenze:

Ich möchte

.....

Ich möchte

.....

Ich möchte

.....

Ich möchte

.....

Tag 52:



Heute geht es darum, Deinen Wunsch von gestern in die Tat umzusetzen. Hast Du Dir schon Gedanken darüber gemacht, was das heißt? Ich z. B. war nicht mehr bereit, jeden Sonntag Abend mit meinen Eltern zu telefonieren. Sie fanden das maximal blöd und es gab ein paar Monate richtig Stress, weil ich einfach nicht mehr ans Telefon gegangen bin. Dann hab ich sie irgendwann Dienstag Nachmittag angerufen. Sie waren sehr überrascht und haben sich sehr gefreut. So habe ich neue Spielregeln etabliert.

Welche neue Spielregel willst Du in Deinem Leben etablieren? Wenn Du nicht mehr backen willst, kannst Du vielleicht Kuchen kaufen? Wenn Du ohne Schnarchen schlafen willst, möchtest Du vielleicht stattdessen besondere Zeiten der Zweisamkeit zum Kuseln und was man sonst noch so im Bett macht ;-)
Es geht nicht darum, einfach nur gegen etwas zu sein. Überlege, was Du stattdessen möchtest. Etabliere neue Spielregeln.

MEINE NEUE SPIELREGEL IN
BEZUG AUF MEINE GRENZE:

.....

.....

.....

.....

.....

Nix wie los. Kommuniziere Deine "neue Regel".

Informiere die Person oder die Personen, die es betrifft.

Wichtig ist hierbei, dass Du sie als "Ich-Botschaft" formulierst.

Tag 53:



Unser gesamter Antrieb lässt sich auf zwei Komponenten herunterbrechen, oder anders ausgedrückt - es gibt zwei Antriebsfaktoren. Wir möchten Freude gewinnen oder Schmerz vermeiden. Heute widmen wir uns noch einmal der Freude.

Freude ist eine Motivation hin zu: Wir möchten etwas erreichen, haben das positive Bild schon vor Augen. Das gesamte Visionboard ist ausgerichtet auf Freude gewinnen, Investment hin zu etwas Gutem, Neuem, Aufregendem. Also heute nur ein kleiner Reminder: Wie oft hast Du auf Dein Visionboard geschaut? Wie sehr hast Du den freudigen Moment in Dir aufgesogen, wenn es endlich soweit ist und alle Dinge erfüllt sind?

Nimm Dir heute bewusst Zeit für Deine Vision und das Eintauchen in Dein Visionboard. Fühle, rieche, schmecke alles, was Du siehst und fülle Dein Herz mit Dankbarkeit und Freude.



Tag 54:



Unser zweiter Antrieb ist der Schmerzvermeidungs-Antrieb. Wir wollen von etwas weg. Das ist der Punkt, an dem wir Arbeitsstellen kündigen oder Partner verlassen, oft mit dem Gedanken: "Bloß weg." Darin liegt sehr viel Energie - nutze diese Energie und werde kreativ! Unsere Gedanken haben sehr viel Macht, so viel weißt Du bereits. Verbinde das, was Du nicht mehr möchtest, mit etwas richtig Fiesem, so wie in dem Video das Beispiel mit dem Pferdefutter. Hier ist all Deine Kreativität gefragt. Ich habe z. B. eine Zeit lang zu viele "Blitzerfotos" gesammelt. Ich habe mir dann selber das Versprechen gegeben, dass ich an dem Tag, an dem ich noch einmal geblitzt werde, all meine Fenster putze. (Ich hasse Fensterputzen). Was soll ich sagen - das hat tatsächlich geholfen!

Mache Dir die Schmerzvermeidungs-Strategie zu Nutzen. Schreibe hier nun auf, welchen „Schmerz“ Du Dir zufügen willst, wenn Du Deine eigene Grenze nicht wahrst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tag 55:



Spiegelübung. Erinnerst Du Dich noch an die Spiegelübung aus dem Video? Du darfst es Dir gerne nochmal anschauen. Schreibe oder male nun in den linken Spiegel alles, was Du nicht mehr sein oder nicht mehr an Dir sehen möchtest, sei so konkret wie möglich. In den rechten Spiegel schreibe all die Attribute, die ab jetzt zu Dir gehören.

Nimm Deine Glaubenssätze, die Du überwinden willst, zur Hilfe. Vereine in dieser Übung alles bis hierher Gelernte.



Nimm Dir jetzt einen Moment nur für Dich. Am Besten Du stellst Dich aufrecht hin, so als ob Du wirklich vor einem Spiegel stehen würdest. Lass das linke Spiegelbild mit all Deinen negativen Glaubenssätzen, Gefühlen und Handlungen vor Deinem geistigen Auge hochkommen, fühle den "Schmerz" darüber. Und wenn Du genug Energie gesammelt hast, im Sinne von „Ab jetzt nicht mehr“, dann hau zu, schlag den Spiegel in tausend Stücke.

Dann lass das neue Bild von Dir vor Deinem geistigen Spiegel entstehen. Sehe Dich selbst - in Deiner Großartigkeit, fühle die Freude darüber, lege Deine Hand auf Dein Herz und sag zu Dir selbst: **"Ich entscheide mich für meine Großartigkeit - ich darf ich sein!"**

Tag 56:



Mensch, das war aber wieder eine volle Woche. So viel Input, so viel Umsetzung. Kommst Du noch mit?

Deine heutigen 15-20 Minuten dienen der Wiederholung oder vielleicht auch der Erholung, ganz wie DU es brauchst. Denn Du weißt: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Erst durch Wiederholungen manifestieren sich die Dinge in unserem Bewusstsein. Aber genauso braucht es Erholungsphasen.

Nimm Dir heute, was Du brauchst,
um mehr und mehr in Deine Großar-
tigkeit zu kommen.

9

Modul 9:

Lifhack. Körperstruktur



Unser Körper ist der Seismograph unserer Seele. Doch leider vernachlässigen wir ihn viel zu oft oder sehen ihn nur unter dem Aspekt Fitness. Unser Körper kann jedoch viel mehr außer gesund oder krank sein. Diese Woche nutzt Du, um Deinen Körper zu Deinem aktiven Verbündeten zu machen.

Tag 57:

Hast Du ein Gefühl zu Deinem Körper? Merkst Du den Unterschied in Deiner Körperhaltung in Bezug auf Deine Gefühle? Der heutige Tag steht unter dem Motto Achtsamkeit. Achte darauf, welche Körperhaltung Du einnimmst in den einzelnen Situationen und wie Du Dich dabei fühlst. Wo sind Deine Schultern bei dem "unangenehmen" Gespräch mit Deinem Chef oder Deiner Freundin? Leicht nach vorne gezogen oder straff nach hinten? Wie fühlst Du Dich dabei? **Begehe diesen Tag achtsam und fülle abends die Tabelle aus:**

Situation	Körperhaltung	Gefühl

Tag 58:



Jetzt weißt Du, was Deine übliche Körperhaltung ist und welche Emotionen dabei transportiert werden. Schau Dir Deine Tabelle noch mal an. Überlege nun, welche Körperhaltung in der gleichen Situation Dir vielleicht ein anderes Gefühl vermitteln kann. Denke immer daran: Die Anspannung von Muskeln aktiviert die darunter liegenden Nervenbahnen, die entsprechende Botschaften an Dein Gehirn senden.

Heute gibt es eine andere Spiegelübung: Stell Dich vor einen echten Spiegel und verändere mal Deine Körperhaltung. Richte Dich auf, mach Deinen Rücken gerade und lass Deine Schultern entspannt nach hinten fallen. Verharre ein paar Minuten in der neuen Position.

Wie fühlt es sich an? Versetze Dich in die Situation von gestern. Kannst Du einen Unterschied spüren?

Notiere hier Deine neue gewünschte Körperhaltung, auf die Du ab jetzt achten darfst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tag 59:



Lachen ist die beste Medizin. Es gibt sogar Lachworkshops. Es ist erstaunlich, wie viel Endorphine beim Lachen ausgeschüttet werden.

Die Aufgabe heute ist einfach: Aktiviere Deine Gesichtsmuskeln. Egal wie es dir geht - lache! Sage Deinen Nerven durch die Anspannung von Muskeln: Endorphine bitte!

Du hast die Wahl - Du kannst Dir etwas Urkomisches auf YouTube anschauen, oder Du ziehst Deine Mundwinkel zu einem fetten Grinsen einfach nach oben. Aber Vorsicht: Wenn Du nix zu Lachen hast, musst Du die Mundwinkel mindestens eine Minute am Stück oben lassen. Stell Dir einen Timer. Je länger, desto besser. Merkst Du, wie die Endorphine zu Dir kommen?

Tag 60:

Nun hast Du im stillen Kämmerlein geübt. Heute darfst Du jedem Dein schönstes Lächeln zeigen. Der Kassiererin im Supermarkt, der Kollegin, der Mutter vor der Schule, den Menschen, denen Du beim Hundespaziergang begegnest oder wo auch immer Du auf Menschen triffst. Ein Lächeln sorgt nicht nur für Dein eigenes Wohlbefinden, Du wirst merken, wie viel leichter manches wird mit einem Lächeln auf den Lippen.

Wenn Du magst, kannst Du hier Deine Erfahrungen des Tages festhalten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tag 61:



“Man kann nicht nicht kommunizieren” sagt Paul Watzlawik. Unser Körper redet immer, auch wenn wir nicht sprechen. Achte heute noch mehr darauf, was Du mit Deinem Körper ausdrückst. Welche ungewollten Botschaften sendest Du aus? Welche möchtest Du bewusst aussenden? Passe Deine Körperhaltung bewusst an.

Botschaft, die ich ausdrücken möchte

Passende Körperhaltung

Botschaft, die ich ausdrücken möchte	Passende Körperhaltung

Tag 62:

Siegerpose. Hast Du eine Siegerpose? So wie ich vor einer wichtigen Speech? Vielleicht kommt Dir das komisch vor, so ohne Anlass, aber Du hast genug Anlass.

Deine Großartigkeit ist Anlass genug.

Stelle Dich heute vor Dein Visionboard - denke Dich rein, fühle das Glück, wenn Du das erreicht hast, was Du siehst, und dann nimm die Haltung dazu ein: Deine Siegerpose!

Du wirst merken wie sich Deine Gefühle intensivieren.

Und jetzt mach' doch ein Foto von Deiner Siegerpose, drucke es aus und füge es Deinem Visionboard hinzu.

Tag 63:



Heute schon eine Minute gegrinst? Nein? Dann aber los.

Es geht um Deine

Großartigkeit!

Und jetzt geht es einen Schritt weiter. In welchen Situationen willst Du in der nächsten Zeit bewusst auf Deine Körperhaltung achten? Wann willst Du vielleicht bewusst vor einer Situation Deine Gefühle mit Hilfe Deines Körpers in einen positiven Zustand versetzen? Denk immer daran: Du bist der Meister / die Meistern Deiner Gefühle! Nutze Deinen Körper zur Unterstützung.

Situation	Passende Körperhaltung

10

Modul 10:

Verbesserung +1



Kein Licht ohne Dunkelheit. Keinen Erfolg ohne Tiefschläge.

Erst einmal kannst Du sehr stolz auf Dich sein. 9 Wochen hast Du schon in Dich investiert. Vielleicht hast Du nicht jeden Tag die Aufgabe geschafft. Das macht nichts. Rückschläge gehören zum Leben dazu. In dieser Woche erfährst Du, wie Du sie für Dich nutzen kannst!

Tag 64:

Heute geht es um Deine Tiefschläge hier in diesem Kurs. Es gab mit Sicherheit Übungen, die fandest Du schlichtweg blöd. Andere fandest Du vielleicht gut und warst dann hinterher dennoch enttäuscht, weil sie nicht den gewünschten Effekt hatten. Vielleicht bist Du auch von Dir selbst enttäuscht, weil Du hinterherhängst.

**Ich bin stolz auf Dich, dass Du bis hierher
durchgehalten, mitgemacht und in Dich
investiert hast!**

Der heutige Tag dient der Bestandsaufnahme. Schreibe in die Grafik auf der nächsten Seite Deine Höhepunkte in diesem Kurs und Deine Tiefschläge. Verschaff Dir einen Überblick.

Meine Höhepunkte:



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Meine Tiefschläge:

.....

.....

.....

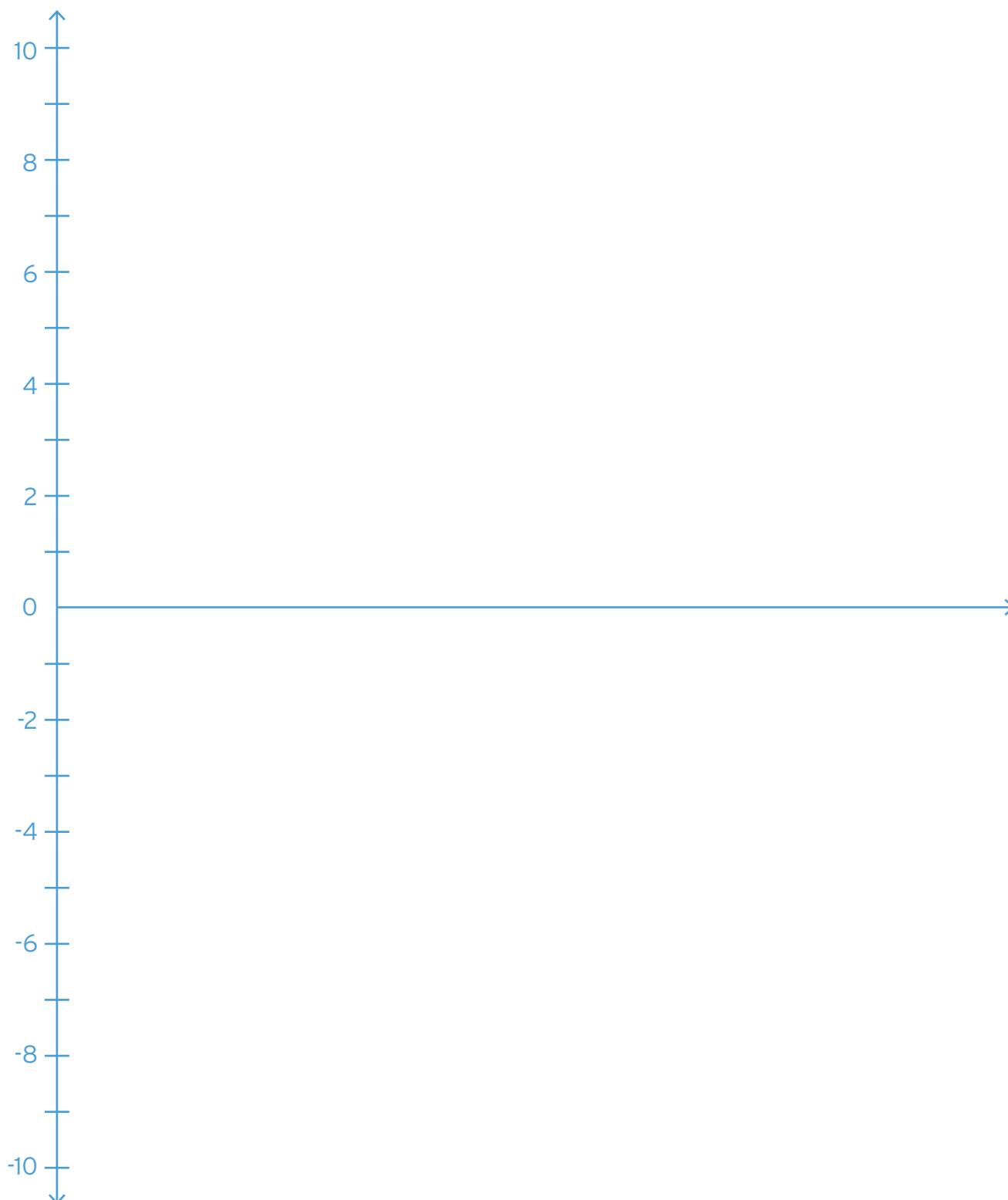
.....

.....

Tag 65:



Schaue Dir noch einmal Deine Grafik von gestern an. Gebe jedem Höhepunkt und jedem Tiefpunkt eine Zahl und erstelle eine neue Grafik in dem Koordinatensystem. Schätze selber ein, wie hoch die Höhen und wie tief die Tiefen wirklich waren. Gibt es eine Tendenz nach oben?



Tag 66:



Wusstest Du, dass Deine vermeintlichen Tiefschläge eigentlich Dein Gewinn sind? Jeder Tiefschlag hat eine Botschaft an Dich. Es ist Dein Wachstumsmarkt. Dein Potenzial für die Entfaltung Deiner Großartigkeit. Wie das geht? Mit den richtigen Fragen aus Woche sieben. Nimm Deine vermeintlichen Tiefschläge und stell Dir dazu die Fragen aus Woche sieben.

Was ist an dieser Situation positiv?

Was kannst Du tun, um die Situation zu verbessern?

Erinnerst Du Dich? Es geht nicht um die Abarbeitung einzelner Schritte. Es geht um die Integration von hilfreichen Strategien in Dein Leben. Immer und immer wieder.

Tag 67:

Dankbarkeit. Heute ist ein Tag der Dankbarkeit. Schreibe auf, wofür Du dankbar bist. Wenn Du es jetzt noch schaffst auch Dankbarkeit zu formulieren für das, was vermeintlich nicht gut ist, gehst Du einen weiteren Meilenstein der Transformation in Deine Großartigkeit. Denn mal ehrlich: Wie könnte nicht alles an Dir großartig sein? Inklusive Deiner vermeintlichen Schwächen? Sie gehören zu Dir.

Hierfür bin ich heute besonders dankbar:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tag 68:



Schritt für Schritt zum Ziel

Die Kunst der kleinen Schritte und Etappenziele.

Der Grund, warum viele scheitern oder vorzeitig aufgeben, ist, dass sie die Ziele zu groß gewählt haben und keine kleineren Etappenziele eingebaut haben. Etappenziele haben den Vorteil, dass es immer Momente gibt, in denen Du stolz auf Dich sein kannst. Es fühlt sich einfach gut, an etwas erreicht zu haben ...

Welche Etappenziele hast Du Dir gesetzt oder sogar schon erreicht?

Ziel	Aktueller Stand

Tag 69:



Stell Dir vor, Du hast alles erreicht auf Deinem Visionboard. Und dann? Im ersten Moment wirst Du stolz sein, Dich feiern, es in vollen Zügen genießen. Aber wenn sich dann nicht etwas Erstrebenswerteres findet, wirst Du schnell frustriert sein. Denn sind wir mal ehrlich, Großartigkeit hat nie ihre letzte Vollendung. Großartigkeit wird irgendwie immer mehr, je größer sie wird. Das ist genau wie mit der Freude, die wird auch immer mehr ... Veränderung hört nie auf - es ist ein lebenslanger Prozess.

Plane Dein + Eins mit ein. Richte Dich nach oben aus.

Tag 70:

Verinnerliche Deine Zukunftsvision. Die einfachste Form, Geist, Seele und Körper in Einklang zu bringen, ist eine Meditation. Letztendlich bedeutet Meditation so etwas wie „zur Mitte finden“. In Deiner inneren Mitte wohnt all Deine Großartigkeit.

In der Mail heute hast Du eine Meditation erhalten. Natürlich kannst Du auch auf Deinem eigenen Weg zu Deiner Mitte finden. Nimm Dir also 20 ungestörte Minuten Zeit nur für Dich.

Ziehe Dich zurück an Deinen Wohlfühlort, zünde eine Kerze an und tauche in Deine Mitte - egal ob mit gesprochener Meditation oder ohne.



11

Modul 11: Feedback holen



Ich sage Dir nicht, dass es leicht wird - ich sage Dir, dass es sich lohnen wird, Du hast bereits so viel geschafft!
Du hast Dich in vielen Facetten neu kennen gelernt. Jetzt ist es Zeit für die nächste große Herausforderung. Wie oft meiden wir Rückmeldungen aus Angst, kritisiert zu werden. Jedes ehrliche Feedback hilft Dir, Dich selber klarer zu sehen. Bist Du bereit für den nächsten Schritt?

Tag 71:

Nach diesen ganzen Veränderungen hole Dir nun Feedback ein, aber bei den richtigen Leuten!
Wer in Deinem Umfeld kann Dir eine echte Rückmeldung geben, mit der Du weiterarbeiten kannst?

Suche Dir Menschen, die Dich unterstützen - positive Menschen, die Dich in Deinem Wunsch nach Veränderung unterstützen.

Schreibe hier Deine Feedback-Buddies auf:



.....



.....



.....

Tipp: Schreibe nur so viele auf, wie Du möchtest - je nachdem, wieviel Feedback Du für den Anfang verträgst.

Tag 72:



Bevor Du Deinen Feedback-Buddies nun erklärst, wie ein gutes Feedback funktioniert, versuche es in den nächsten Tagen einmal selbst - auf der Arbeit, im Freundeskreis, in der Familie.

Frage Deinen Gesprächspartner, ob er / sie sich ein Feedback wünscht und dann gebe selbst eine positive, bestärkende und konstruktive Rückmeldung.

Tag 73:

Hast Du gestern oder heute schon Feedbacks "verteilt"? Es ist in der Tat nicht ganz leicht völlig objektiv und ohne Bewertung eine sachliche Botschaft zu transportieren.

Viel zu schnell und besonders zu oft bewerten wir alles, was wir sehen, was um uns herum passiert. Das neue Outfit der Kollegin, der Kommentar der Mutter oder Schwiegermutter, wie die Freundin sich in der einen oder anderen Situation verhält.

Deswegen habe ich heute eine kleine Übung für Dich.

Versuche heute mal nur in die Beobachtung zu gehen - egal was Du siehst, beim Einkaufen, auf der Arbeit, im Freundeskreis, zu Hause ...

Beispiel:

Vor Dir steht eine Frau mit einer blauen Hose und einer weißen Bluse. Sie trägt eine Hochsteckfrisur und eine goldene Kette.

→ Dies wäre eine rein sachliche Beschreibung dessen, was Du siehst.

Wow, die sieht aber toll aus, so elegant gekleidet - mit ihrer Figur kann sie das auch tragen ...!

→ Dies wäre unsere eigene Interpretation.

Verstehst Du, was ich meine ...?

Tag 74:



Da es nicht so leicht ist, sich von alten Mustern zu trennen, führen wir die Übung von gestern heute fort.

Wobei fällt es Dir besonders leicht einfach nur zu beobachten?

In welchen Situationen erwischst Du Dich immer wieder bei den gleichen, bewertenden Gedanken?

Situation	Gedanken	Sachliche Beobachtung

Die Situationen, in denen Deine eigenen Bewertungen immer wieder einspielen, könnten ein weiterer Hinweis auf Emotionen oder Bedürfnisse sein, die Du für Dich noch nicht klären konntest. Horche da nochmal hinein.

Tag 75:



Nun traue Dich raus - trete mit Deinen Buddies in Kontakt. Erzähle von Deinen Gedanken, Ansätzen und Veränderungen und bitte sie um ein ehrliches Feedback. Vielleicht besprecht Ihr gemeinsam, wie sich für Dich / euch ein gutes Feedback anfühlt, was es für Dich ausmacht.

Notiere hier die Grundpfeiler eines ehrlichen und konstruktiven Feedbacks:

Feedback

Ehrliches und konstruktives Feedback ist ...

Ein gutes Feedback fühlt sich so an:

Ein gutes Feedback macht für mich aus, dass ...

Tag 76:



Kennst Du den Spruch: „Ist die Katze einmal aus dem Sack, gibt's kein Zurück mehr...“

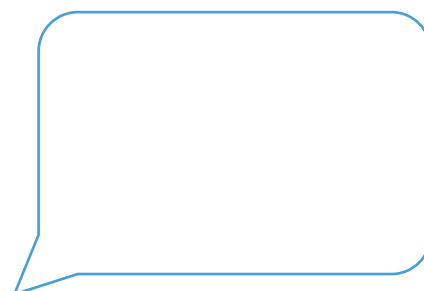
Wenn Du Deinem Umfeld von Deinen Veränderungen und Wünschen erzählst, transportierst Du diese nach außen. So besteht die Möglichkeit, dass sie nachhaken - vielleicht ein kleiner, freundlicher Motivationsverstärker.

Welche Deiner ausgewählten Feedback-Buddies gehen mit dir mit?



Tag 77:

Heute ziehen wir ein Resumé - wie waren die letzten Feedback-Tage für Dich? Welche Begegnung, welches Feedback hat Dich besonders berührt oder Dich Deiner Veränderung ein Stück näher gebracht?



Schreibe die schönsten Feedbacks auf einen Zettel und hefte sie an Dein Visionboard.

Welches Feedback, das Du selbst gegeben hast, wurde von Deinem Gegenüber als besonders konstruktiv aufgenommen?

12

Modul 12:

Feiere Dich selbst



In den letzten Tagen hast Du so unglaublich viel erreicht - Du hast Dich mit Dir selbst beschäftigt und ganz tief in Dich hinein gehorcht. Du hast Deine beste Version von Dir selbst erstellt und Deinen Kompass gebastelt, der Dir Deinen Weg zeigt.

WOW!

Viel zu oft vergessen wir in unserem Hamsterrad wirklich zu sehen, was wir geschafft haben. Und Du hast in den letzten Wochen Unglaubliches geschafft - Du hast Dich völlig neu aufgestellt und die Weichen gesetzt für Deine neue Großartigkeit!

Tag 78:

Heute wird gefeiert! Aber wir starten die Feier etwas anders, als Du vielleicht jetzt denkst:

Als Erstes bitte ich Dich, Dich wieder vor den Spiegel zu stellen. Schließe die Augen und atme tief ein. Nimm zwei oder drei ganz tiefe Atemzüge. Lasse die letzten Woche gedanklich Revue passieren.

Denke an das Gefühl, Dein Gefühl, wenn Du im Ziel angekommen bist. Fühlt es sich heute noch genauso an, oder vielleicht sogar besser? Öffne die Augen.

Dieses Gefühl begleitet Dich heute an Deinem ersten Feiertag.

Tag 79:

Betrachte Dein Visionboard - Dein Motivationsboard, das Du in den letzten Wochen mit all Deinen Gedanken und Wünschen bestückt hast. Ja, das ist Deins, das bist Du - in all Deiner Großartigkeit!

Welchen besseren Grund gäbe es, sich selbst zu belohnen?!

Aber womit? Manche gehen shoppen und gönnen sich ein neues Kleidungsstück oder ein neues Accessoire, andere belohnen sich mit einem Besuch im Theater, im Museum oder im Lieblingsrestaurant.

Was ist Deine Bestätigung?

Woraus schöpfst Du Kraft - was beflügelt Dich?



**Das gönnst Du Dir heute nur für
Dich allein:**

Sunda
FREY

Tag 80:

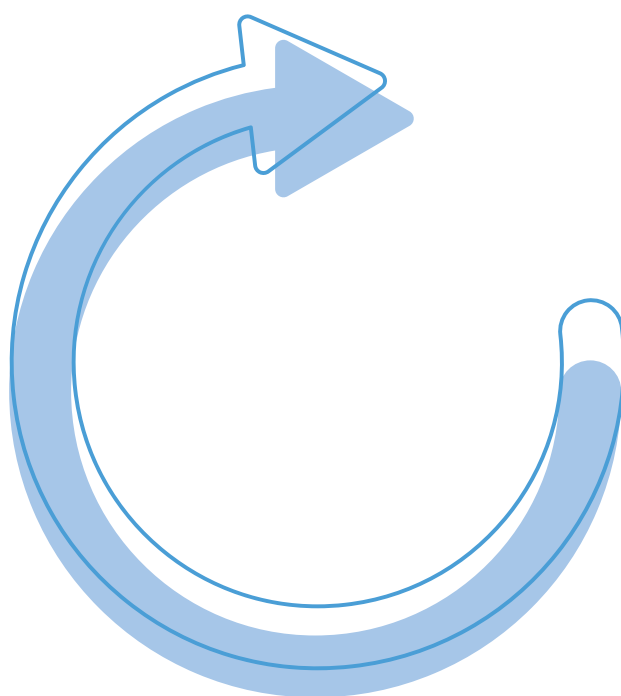


Nach der Feier kommt die Ruhe - die Erholung, die Du Dir redlich verdient hast.

Wenn Du an die vergangenen Wochen zurückdenkst, an die verschiedenen Challenges oder Übungen - welche davon hat Dich am meisten geerdet, dir Ruhe und Entspannung gegeben?

Heute ist der Tag, um das
zu wiederholen!

Denn es ist der wunderschöne Kreislauf der Entwicklung des Lebens - die Veränderung bzw. Neuentdeckung, die Euphorie und das Adrenalin und die darauffolgende Erschöpfung mit der anschließenden Ruhephase - um wieder neue Kraft zu schöpfen und das Rad erneut zu drehen ...



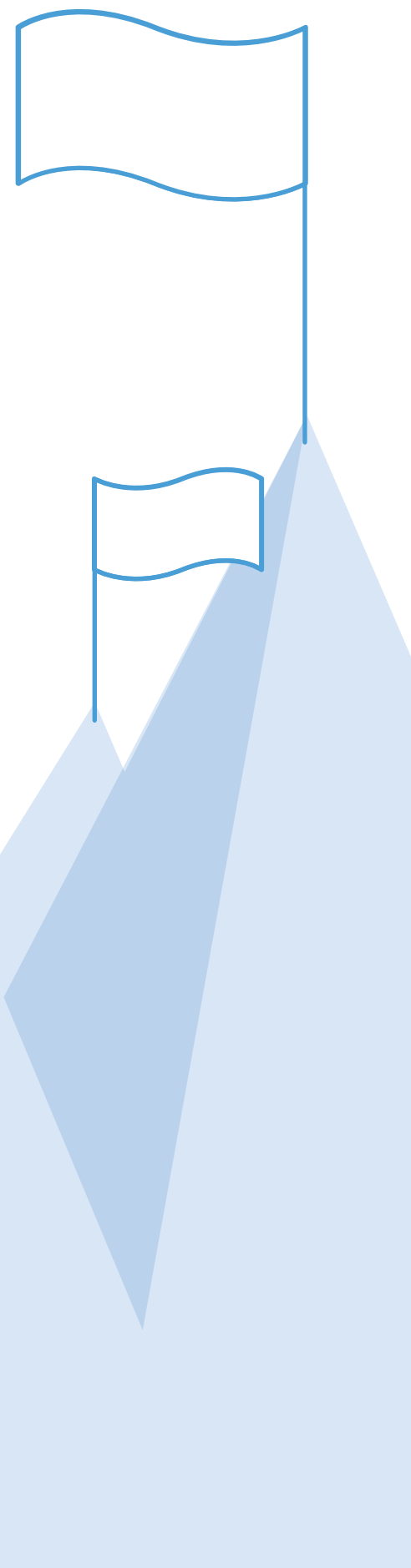
Tag 81:



Feiere Deine Etappenziele - diese kleinen Motivationsschübe sind so immens wichtig, damit Du Deinen Weg in Deine Großartigkeit weiter beschreiten kannst.

Feiere jeden kleinen Step, jede neue Erkenntnis, die reift, und jedes Feedback, das Dich Deinem Ziel näher bringt. Das, was Du in den letzten Wochen erarbeitet hast wird sich nicht von heute auf morgen in allen Situationen manifestieren lassen - aber jede noch so kleine Situation, in der Du Veränderung bemerkst, jeder noch so kleine Gedanke, der früher einmal anders war - all diese Erfolge sind es wert gefeiert zu werden, und zwar jeder für sich!

Was waren Deine Etappenziele oder was sind Deine neuen Etappenziele, die Du feiern willst?



Tag 82:



Etabliere die Dankbarkeitsübung als tägliches Tool.

Ich bin ein großer Fan von dem Spruch "energy flows where motion goes" - denn er bewahrheitet sich immer wieder.

Damit ist gemeint, dass Deine Energie Deinem Fokus folgt.

Überlege Dir einen Moment am Tag, wo Du dir nur eine Minute zur Reflexion nimmst.

Vielleicht machst Du die Übung am Morgen, wenn der Tag noch nicht ganz gestartet ist - noch im Bett oder mit der ersten Tasse Kaffee in der Hand.

Und dann überlege Dir, wofür Du dankbar bist - vielleicht dafür, dass Du gut geschlafen hast und ausgeruht bist, dass Dir jemand Kaffee gemacht hat, oder Du gestern Abend ein tolles Abendessen genießen durftest - für was auch immer - rufe es Dir ins Bewusstsein!

Wenn Du diese kleine Übung jeden Tag machst, wirst Du merken, wie Dein Fokus und dementsprechend auch Deine Energie sich zum Positiven verändern.

Tipp: Nimm ein buntes Post-it und klebe es auf Deinen Badezimmerspiegel oder Deine Nachttischlampe etc. Schreibe z. B. drauf „Danke für ...“ So hast Du jeden Morgen einen liebevollen Reminder.

Tag 83:

Heute wird es noch einmal kreativ - entweder Du bastelst oder Du shoppst ;-)

Im Alltagsstress ist es manchmal schwierig, sich an das Positive zu erinnern - wir haben ein paar kleine Hilfen gefunden die auch Dich mit viel Freude ermuntern.

Sei gespannt auf die Mail ...

Tag 84:

Ein letztes Mal sage ich Dir heute: Stell Dich vor einen Spiegel. Erinnerst Du Dich an die Übung mit den Glaubenssätzen (Tag 55, Seite 59)? Wenn Du vom heutigen Standpunkt aus noch einmal in Deine Glaubenssätze hineinfühlst, was fühlst Du?

Vergleiche die negativen und die positiven Glaubenssätze ... Das alles, was Du in den letzten Wochen erarbeitet hast, hat Deinen Fokus darauf gelenkt, wie wunderbar Du bist, welch ein Geschenk für Dich selbst, Dich endlich besser kennenzulernen!

Heute gebe ich Dir etwas mit auf den Weg - nimm' Dein Visionboard als Reminder, als Mantra oder als was auch immer Du es sehen möchtest. Erinnerung Dich - an Dich, an das, was Dir wichtig ist, wie wichtig DU bist!

**Feiere jede kleine merkliche
Veränderung in Dir, an Dir - ist der
erste Schritt getan und Du spürst, wie
viel leichter die Dinge werden, macht
Veränderung so viel Spaß!!!**



Nachwort



Hier endet nun das Workbook und somit auch unsere gemeinsame Reise ... Es bleibt mir nichts anderes, als „Danke“ zu sagen! Danke für Dein Vertrauen, Dich mir anzuvertrauen. Du kannst so unglaublich stolz auf Dich sein, Dich auf diese Reise zu Dir selbst gemacht zu haben, denn das ist meiner Meinung nach die schwierigste und holprigste Reise, die wir in unserem Leben erleben dürfen.

Aber es lohnt sich!

Und auch wenn Du nicht alle Übungen innerhalb der gegebenen Zeit erledigen konntest oder Dich vielleicht noch nicht ganz „rund“ fühlst mit dem Programm, so ist es trotzdem gut, wie es jetzt ist.

Wir haben - nein(!) DU hast die letzten 84 Tage so viele Impulse gesetzt, so viele Türen geöffnet, um nachzuschauen und nachzuspüren - der Anfang ist gemacht!
Veränderung ist ein Prozess, der Weg ist das Ziel.

**Herzlichst,
Deine Gunda**

Luft auf mehr?!



Wenn Du in irgendeiner Art und Weise weiteren Support möchtest oder es Dich interessiert, was bei mir alles so passiert, dann kannst Du über diese Kanäle auf dem Laufenden bleiben:

Weiterentwicklung geschieht auf verschiedenen Ebenen.
Kennst Du schon mein Buch?

Entwicklungssprünge - Der Podcast für alle Eltern, Pädagogen, Erzieher und Lehrer.



Du findest mich außerdem auch hier:

- www.gunda-frey.de
- www.erziehung24.de
- www.freymut-academy.com
- www.kinder-in-die-kraft.de

 @gundafrey

 @freygunda

