

Inhalte Selbstliebe-Kurse 1-4

Workshop # 1

- Startet mit einem Commitment – einer Vereinbarung mit dir selbst.
- Schreibübung um herauszufinden, was dich bisher davon abgehalten hat, dich selbst zu lieben.
- Nachdem wir dies herausgearbeitet haben, stelle ich die häufigsten Gründe vor, die uns davon abhalten, unser höchstes Potenzial zu leben. Wahrscheinlich wirst du dich bei dem ein oder anderen Grund angesprochen fühlen und wirst mit Sicherheit noch weitere Blockaden entdecken
- Und dann geht es natürlich an die Arbeit mit den zuvor entdeckten „Selbst-Liebe-Verhinderungs-Gründen“ und Blockaden.
- Abschließend gebe ich euch eine Hausaufgabe (Liste „Unerledigte Geschäfte“) als Vorbereitung für den zweiten Workshop.

Workshop # 2

Motto: Entlarve die Lügen deines Inneren Kritikers und verbinde dich mit der Stimme deiner inneren Weisheit

- Es geht um die negativen inneren Stimmen. Auch hier gilt es zunächst, diese zu entdecken, um sie dann wirkungsvoll ent-machten zu können.
- Ein weiteres Thema sind „Unerledigte Geschäfte“
- Wir machen eine Übung zum Beklopfen negativer Gedankenmuster
- Und du lernst einen 3-Stufen-Prozess zum Entdecken und Verändern der Inneren Antreiber und Kritiker kennen

→ **Arbeitsblatt „3-Schritte-Prozess zum Umgang mit dem Inneren Kritiker**

Workshop # 3

steht unter dem Motto „Sich und anderen verzeihen“. Da arbeiten wir weiter mit deinem „inneren Kritiker“ und daran, dass du „Altes“ los-lassen kannst. In diesem Workshop geht es um die positive Kraft, die aus der Herkunft und aus der Anerkennung deiner Herkunft kommt und um Aussöhnung mit deiner Vergangenheit.

→ **Arbeitsblatt „Unerledigte Geschäfte – Klopfen bei Aufschieberitis**

Im Workshop # 4

geht es um die Öffnung deines Herzens, die Verbindung mit deinem Wahren Selbst und die Verbindung mit dem Großen Ganzen – mit anderen Worten: Um das Gesetz der Anziehung und darum, wie du die Fülle in dein Leben ziehen kannst

3 Schritte-Prozess zum Umgang mit dem Inneren Kritiker

Jedes Mal, wenn du dich schlecht fühlst, traurig bist, dir Sorgen machst, Angst hast...Mach ganz schnell innerlich für dich den 3-Schritte-Prozess:

Schritt 1:

„Was sagt mein innerer Kritiker?“

Schritt 2

Schließe deine Augen
Nimm einen tiefen Atemzug und frage:

Was weiß meine innere Weisheit?

Schritt 3:

Verankern
Verknüpfe diese Verbindung zur inneren Weisheit mit einer körperlichen Geste oder Bewegung – z. B. Hände auf dein Herz legen

Dies wird dir helfen:

Mach dir bewusst, dass du NICHT der innere Kritiker bist! Es ist wichtig zu unterscheiden und zu wissen, dass du NICHT dieses innere gemeine Mädchen bist!

Personifiziere deinen inneren Kritiker. Male ein Bild von ihr/ihm– gebe ihr einen Namen.

Mache eine Liste mit den negativen Dingen, die sie/er sagt.

Schreibe diese Liste und dann drehe das Blatt um und schreibe genau das Gegenteil – das ist die Wahrheit!

Du bist wertlos → Ich bin wertvoll.

Du bist nicht liebenswert → Ich bin liebenswert.

Du bist ein Versager → Ich bin Erfolg/erfolgreich.

...

...

...

Nimm diese Wahrheit/wahren Aussagen und formuliere sie als Affirmationen. Schreibe sie auf eine schöne Karte und sage sie dir die nächsten 30-40 Tage.

Hinweis:

Wenn du einen Tag auslässt, fange wieder bei Tag 1 an.

Anfangs fühlt es sich an, als ob du lügst und der innere Kritiker wird lauter werden und versuchen, noch eins draufzulegen. Und du wirst das Geschnatter in deinem Kopf hören:

Du sagst vielleicht die Affirmation: *Ich bin liebenswert* und dann sagt dieser innere Kritiker „Nein, das bist du nicht. Wer glaubst du, dass du bist. Das schaffst du doch nicht...“ etc.

Aber am Ende der 30-40 Tage wirst du wahrnehmen, dass du immer mehr in Verbindung kommst mit deiner inneren Stimme.

Und (natürlich nur bei Bedarf) noch eine Liste...

Wenn du dich überfordert und überwältigt von den vielen Aufgaben fühlst, dann schreibe alle anstehenden Aufgaben auf und mach den...

„Choose – Loser – Delegate – Process“

Auf die **„Choose-Liste“**

...kommen nur die Dinge, von denen du weißt und dir sicher bist, WARUM du sie tust. Passt diese Aufgabe zu deinen großen Zielen und dem, was du dir vorgenommen hast? Wenn nicht, gehört diese Aufgabe nicht auf deine Wahl-Liste!

Auf die **„Loser-Liste“**

...kommen die Dinge, die eigentlich gar keinen SINN mehr für dich machen – vielleicht weißt du schon gar nicht mehr, warum du das eigentlich machst!

Delegieren

...Vielleicht passen diese Dinge zu deinen Zielen, aber du willst/kannst sie nicht selbst machen. Dann ist es Zeit, sie zu delegieren. Da kann man sehr kreativ werden:

Tausch/Deal mit Nachbarin, die Aufgabe an den Mann, Freund, die Kinder etc. abtreten oder auch als Dienstleistung vergeben...

Mach dir doch am besten gleich eine **„Delegate-Liste“**

Unerledigte Geschäfte → Klopfen bei Aufschieberitis

Aufschieberitis ist eine negative Einstellung und Angewohnheit, die dich hindert, Dinge zu erledigen und dich gut zu fühlen.

Wichtig:

Wir werden NICHT gegen die Aufschieberitis ankämpfen, sondern sie sanft und auf indirekte Art und Weise behandeln. Wenn du gegen sie ankämpfst, kostet das viel Stress, Kraft und Energie. Es ist so anstrengend, dass es sich nicht lohnt und die Sache darum lieber gleich sein lässt!

Ich erkläre im Webinar den Ablauf und wir werden die Technik des „Geborgten Nutzens“ anwenden. Der Ablauf ist folgendermaßen...

Schritt 1

Wir kreieren ein Statement/einen Satz über jede Sache, die du machen müsstest und bisher aufgeschoben hast. Hierbei ist es wichtig, dies nicht etwa allgemein (wie z.B. „Aufräumen“), sondern ganz spezifisch zu machen. Also:

Was genau muss aufgeräumt werden – vielleicht: die linke Hälfte des Schreibtisch und dort der erste Stapel. Und noch spezifischer: was genau ist die erste Sache in dem Stapel, die ich angehen will oder muss.

Schritt 2

Du beamst dich gedanklich in die Zukunft, schaust zurück auf die Aufgabe und tust so, als ob sie schon erledigt ist und du es schon gemacht hast. So erzeugst du eine „Erinnerung aus der Zukunft“ und überzeugst dein Unbewusstes, dass es möglich ist und du es wirklich schon getan hast. Es könnte wirklich sein.

Schritt 3

Erlaube dir, die Freude und Erleichterung zu FÜHLEN, wie gut das ist – wie gut es sich anfühlt, das erledigt zu haben!

Dieser Schritt ist der wichtigste – es geht um die positiven Gefühle, um die Belohnung – die für diese Methode ganz wichtig ist.

Also: KEINE Vorwürfe, keine Manipulation im Sinne von „OH, ich bin supertoll und großartig und blablabla, sondern „nur“ imaginieren, dass du es geschafft und erledigt hast! Dich gedanklich in die Zukunft begeben, dir vorstellen, dass du diese Sache erledigt hast und dich an die positiven Gefühle erinnern. Dich erinnern, dass du das erledigt hast und was für ein gutes Gefühl das war.

So unterbrichst du das alte Muster und installierst eine Erinnerung daran, wie gut es sich anfühlt, das erledigt zu haben.

Schritt 4

Der vierte Schritt besteht dann darin, diese positiven Gefühle einzuklopfen – mit EFT.

Anmerkung: Man könnte auch erst einige Runden den Stress beklopfen: „Auch wenn ich völlig gestresst bin und keine Zeit dafür habe....“

Und danach: Und ich wähle, die Zeit zu finden/mir die Zeit zu nehmen und die Erleichterung zu fühlen, es in meiner Vorstellung bereits geschafft zu haben.

AUFGABE

Schreibe 3 Dinge auf, die du erledigen musst/willst und bis heute erfolgreich vor dir hergeschoben hast.

.....

.....

.....

Schätze jetzt bitte auf einer „Schwierigkeits- oder Unmöglichkeitsskala“ ein, wie du bei jeder der drei aufgeschriebenen Sachen stehst. „0“ würde bedeuten: „Kein Problem, es zu erledigen“ und „10“ würde heißen: „Absolut unmöglich, das zu tun bzw. höchster Schwierigkeitsgrad“.

Wenn ich im Webinar stellvertretend (mit einem der Teilnehmer) klopfe, dann brauchst du nur die Sätze nach- bzw. mitsprechen und mitklopfen – auch wenn es erstmal vielleicht nicht deine Sache ist. Lege deinen Zettel einfach vor dich hin – du brauchst nicht die ganze Zeit draufzugucken – wiederhole einfach die Sätze, die wir sagen und klopfe mit.

Das Motto lautet:

Danke dir dafür, dass du es erledigt hast und belohne dich mit den positiven Gefühlen!

Nutze bei den Sätzen immer die Zukunftsform oder das gute Gefühl

Du kannst zunächst den Karatepunkt klopfen oder den Wunden Punkt reiben und dann beim Klopfen jedes Punktes einen anderen Satz sagen.

Beispiele:

Anna, das war solche **Erleichterung**, dass du diesen Anruf heute gemacht und die Sache so gut geklärt hast. Und wie **selbstsicher und verbunden mit deiner Kraft** du dich da gefühlt hast – war das nicht super?

Anna, **genieße es**, diese neue Telefonanlage und alles was dazu gehört installiert zu haben und dein schnurloses Telefon entsorgt zu haben. Das **fühlt sich soo gut** an!

Anna fühl, wie **entspannend** das ist, diese Hilfe in Anspruch genommen zu haben.

Was für eine Erleichterung das war, die Steuererklärung so schnell fertig gehabt zu haben.

Anna, fühle die **Freude und den Stolz**, das neue Computerprogramm gelernt zu haben und die Steuererklärung jetzt ganz alleine machen zu können und fühlt sich das nicht gut an, so viel Geld zu sparen?

Anna, das ist wirklich **lieb von dir** gewesen, dass du das Buch und die Kopien persönlich vorbeigebracht hast, obwohl es dich Extrazeit gekostet hat. Wie schön, dass du ihr damit eine **Freude machen** konntest.

Anna, ist das nicht schön, so eine gute Lösung für den Besuch bei Sandy gefunden und alle Bedürfnisse unter einen Hut gebracht zu haben? Wie **harmonisch und richtig** sich das jetzt anfühlt.

Es ist so gut, dass du die alle Interessenten für die Gruppe noch mal angeschrieben hast und sich daraufhin noch zwei Teilnehmer angemeldet haben. Wie gut sich das anfühlt, seiner **Intuition vertrauen** zu können!

Anna, danke, dass du dich um eine gute Plattform für das Online-Seminar **gekümmert** hast und das auf so elegante Art und Weise. Und welch **Spass** das war, mit Neugierde alle Funktionen ausprobieren zu können.

Hut ab, Anna, wie du die Themen für die nächsten Newsletter gefunden und diese mit **Freude und Leichtigkeit** geschrieben und verschickt hast.

Anna, du wirst **richtig begeistert** über deine neue Website sein. Wie schön, dass du dich daran gemacht und die neuen Artikel geschrieben hast.

Auswertung und erneute Einschätzung auf der Skala

Wie geht es dir jetzt, nach dieser Klopfrunde?

Was hat sich verändert?

Schätze bitte erneut auf deiner „Schwierigkeits- oder Unmöglichkeitsskala“ ein, wie es sich jetzt anfühlt, wie du JETZT bei jeder der drei aufgeschriebenen Sachen stehst. „0“ würde bedeuten: „Kein Problem, es zu erledigen“ und „10“ würde heißen: „Absolut unmöglich, das zu tun bzw. höchster Schwierigkeitsgrad“.