MIT KOPF
Ohana
HERZ & HAND

Schritt für Schritt!

ENTFALTE DEIN POTENZIAL

Praktische Übungen für persönliches Wachstum und Selbstreflexion

OHANA_MITKOPFHERZUNDHAND

Entdecke mehr über uns!"
Scann diesen QR-Code, und folge uns auf Instagram.

WWW.OHANA-BILDUNGSTRAEGER.DE

Urheberrechtshinweis
© Copyright 2021-Jeana Schuldt
Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.
Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Jeana Schuldt.
Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbook kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.
Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.Ich weisen darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Text & Design by Jeana Emons

Willkommen

Hallo, du wundervoller Mensch, ich freue mich sehr darüber, dass dieses Buch seinen Weg zu dir gefunden hat. Bevor wir uns jedoch voller Tatendrang in dein großes Abenteuer stürzen, uns neuen Welten öffnen und damit neue Erfahrungen und Möglichkeiten für dich kreieren, möchte ich mich kurz vorstellen.

Mein Name ist Jeana Emons, ich bin studierte und staatlich anerkannte Sozialpädagogin, Erlebnispädagogin und Fitnesstrainerin. Meine größte Leidenschaft besteht darin, dir dabei zu helfen, deine unbegrenzte Lebensenergie wiederzufinden und dein inneres Licht zum Leuchten zu bringen. Denn in jedem von uns steckt eine Schatzkiste voller Fähigkeiten, die nur darauf wartet, entdeckt zu werden.
Seit mehreren Jahren begleite ich nun meine Klienten erfolgreich bei anstehenden Veränderungsprozessen und neuen Herausforderungen. Hierbei habe ich mir immer die zentrale Frage gestellt, wie schaffe ich es, dass meine Klienten dauerhaft und vor allem nachhaltig ihre Ziele erreichen und ein nachhaltig glückliches und zufriedenes Leben führen.

Durch meine Weiterbildung zur Erlebnispädagogin habe ich meine Antwort in der "Kopf, Herz und Hand Methode" gefunden. Mit der Wechselwirkung von Kopf, Herz und Hand gelingt es meinen Klienten seit Jahren auf spielerische Weise, einen Weg aus der Komfortzone zu finden, die verschiedenen Bewusstseinsebenen zu überwinden und damit ein nachhaltiges bewusstes und vor allem energiereiches Leben zu führen.

Auf diese Weise werden die niederen Bewusstseinsebenen effektiver erkannt und überwunden, erreicht, dass ist die Zone, in der die Wunder nur darauf warten, sich auch in deinem Leben zu manifestieren.

Ich wünsche dir eine "wundervolle" Zeit mit diesem Workbook.

Let's create Miracles, mit Kopf, Herz und Hand
In Liebe

J. Emons

Mission

Verändere dich !!

Mache es für dich!!

Mache es für die Menschen die du liebst

Mache es für eine noch bessere Welt !!

"Unsere tiefste Angst ist es nicht,
ungenügend zu sein.

Unsere tiefste Angst ist es,
dass wir über alle Maßen Kraftvoll sind.
Es ist unser Licht, nicht unsere DunKelheit,
das wir am meisten fürchten

Wir fragen uns, wer bin ich denn,
um von mir zu glauben, dass ich brillant,
großartig, begabt und einzigartig bin?
Aber genau darum geht es,
warum solltest Du es nicht sein?

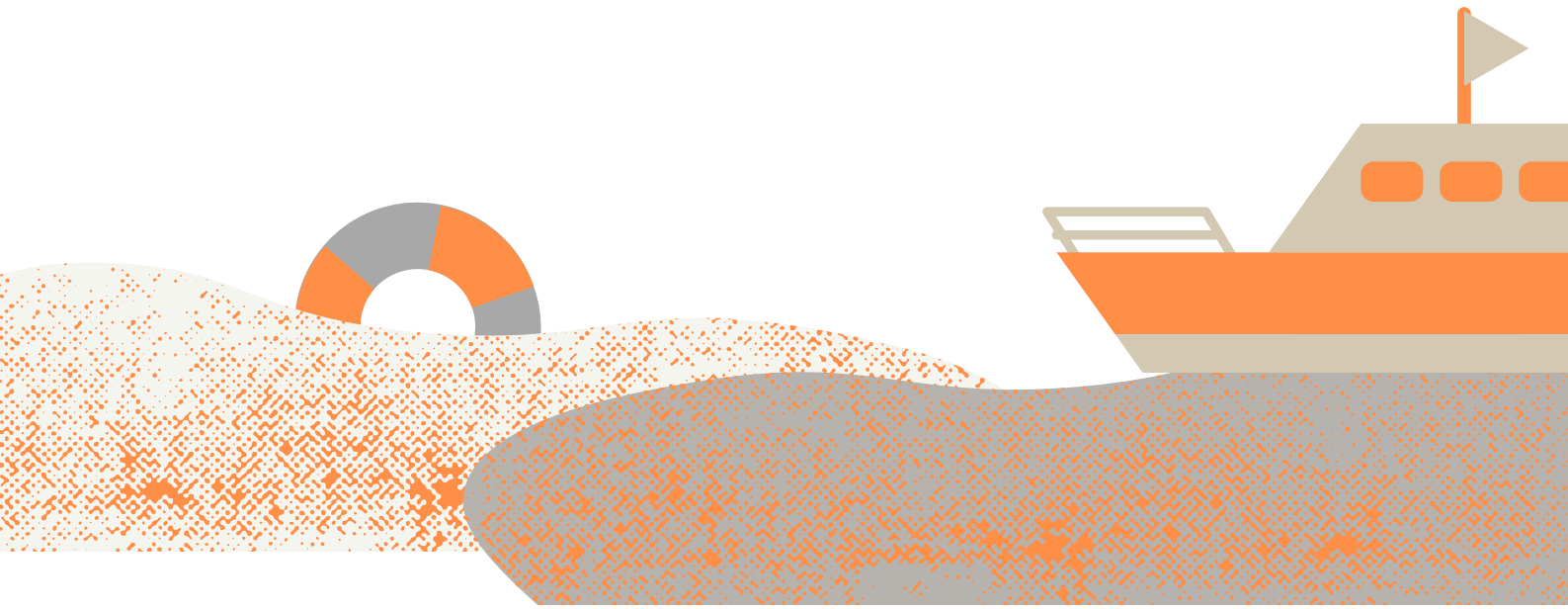
Du bist ein Kind Gottes.
Dich Klein zu machen nützt der Welt nicht.
Es zeugt nicht von Erleuchtung, dich zurücKzunehmen,
nur damit sich andere Menschen um dich herum
nicht verunsichert fühlen.

Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.
Wir wurden geboren, um die HerrlichKeit Gottes,
die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.
Sie ist nicht in einigen von uns,
sie ist in jedem.

Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,
geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,
das Gleiche zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,
befreit unser Dasein automatisch die anderen."

- Marianne Williamson-



PHASE 1

ENTSCHEIDUNG

Du bist immer nur eine Entscheidung von einem vollkommen neuen Leben entfernt.

DEINE GRÜNDE

Übung : Definiere zuerst einmal für dich deine Gründe, warum du das Coaching machen möchtest und schreibe auf der nächsten Seite auf.
Auf dieser Seite siehst du bereits einige Beispiele.

Sollten einige der Beispiele auf dich zutreffen, unterstreiche diese Sätze. Wenn du keinen Satz findest der auf dich zutrifft, ist das nicht schlimm. Mache dann einfach mit der nächsten Seite weiter.

Chaos im Kopf beseitigen
In meine Balance kommen
Lernen zu Entschleunigen
Klare Ziele definieren
Meine Ziele erreichen
Fähigkeiten und Ressourcen erkennen
Eigen blinde Flecken erhellen
Über die eigenen Grenzen hinauswachsen
Komfortzone verlassen
In meine Kraft kommen
Mehr Zeit für mich
Weniger Stress
Klarheit über Lebensziele
Lösen von limitierenden Glaubenssätzen
Erkennen von Stressfaktoren
Motivation für meine Projekte
Noch mehr Selbstvertrauen
Ideen und Tipps für mehr Achtsamkeit
Meinen Horizont erweitern
Blockaden lösen
Herausfinden was ich will
Entspannter durch den Alltag
Beziehungsfähigkeit stärken
Visionen entwickeln und vernetzen
Wunder in mein Leben ziehen

DEINE GRÜNDE

Übung: Nenne deine drei wichtigsten Gründe, warum du mit diesem Coaching anfangen möchtest ?

- [ ]
- [ ]
- [ ]

Schreibe einige Veränderungen auf, die du durch das Coaching erreichen willst.

Woche eins

ÜBUNG: ENTSCHEIDEN

Diese Übung wird dir dabei helfe, dir die Vor- und Nachteile deiner Entscheidung bewusst zu machen. Es unterstützt deinen Weg zu mehr Klarheit und hilft bei der Entscheidungsfindung für oder gegen ein bestimmtes Ziel.

Nenne die beiden Möglichkeiten zwischen denen du dich entscheiden müsstest (Beispiel: Selbstständig machen oder Angestellt bleiben/ weiterhin Rauchen oder mit dem Rauchen aufhören/ Keinen Sport mache oder mit dem Sport anfangen).

Trage deine beiden Möglichkeiten in die unteren Felder.

Möglichkeit 1 (Das Alte) :

Möglichkeit 2 (Das Neue):

Stelle dir nun bildhaft vor du hast dich für die erste Möglichkeit entschieden. Beantwortest als nächstes folgende Fragen auf der nächsten Seite :

MÖGLICHKEIT 1

Beschreibe die aktuelle Situation aus Möglichkeit 1 auf und beschreibe welche Gefühle du dabei hast ?

Was ist der größte Gewinn bei dieser Entscheidung?

Welche weiteren Vorteile siehst du?

Welche Nachteile bringt sie mit sich?

Welchen Preis musst du für diese Entscheidung in Kauf nehmen

Nehmen wir an du hast dich dafür entschieden und blickst in einem Jahr auf den gegangenen Weg zurück:
Wie fühlst du dich ? Was sagt deine Familie, Freunde und Bekannte?

Welche Gefühle und Gedanken kommen in dir auf, wenn du nun an die andere Möglichkeit denkst?

Ein Wechsel der Perspektive. Stellen dir nun bildhaft vor, dass du dich für die zweite Möglichkeit entschieden hast und beantworten nun erneut folgende Fragen:

MÖGLICHKEIT 2

Beschreibe die aktuelle Situation aus Möglichkeit 2 auf und beschreibe welche Gefühle du dabei hast ?

Was ist der größte Gewinn bei dieser Entscheidung?

Welche weiteren Vorteile siehst du?

Welche Nachteile bringt sie mit sich?

Welchen Preis musst du für diese Entscheidung in Kauf nehmen

Nehmen wir an du hast dich dafür entschieden und blickst in einem Jahr auf den gegangenen Weg zurück: Welche Hindernisse musstest du dafür überwinden und wie ist es dir gelungen?

Welche Gefühle und Gedanken kommen in dir auf, wenn du nun an die andere Möglichkeit denkst?

Welche Gefühle und Gedanken gehen dir durch den Kopf, nachdem du dich in beide Positionen hineinversetzt hast? Welche Erkenntnis hast du für dich gewonnen?

"MANCHMAL WARTET DAS GLÜCK NUR EIN KURZES STÜCK HINTER DER ENTSCHEIDUNG, DIE DU NICHT TREFFEN WILLST"

WERTE

Warum es wichtig ist seine eigenen Werte zu kennen ?

Wenn du dir deiner Werte bewusst bist,
erleichtern sie dir wichtige Entscheidungen zu treffen.
Sie helfen dir Prioritäten zu setzten und dir deine Zeit besser einzuteilen.
Auch helfen sie dir dabei, Lebensziele und Träume zu erreichen und einen Sinn für dein Leben zu definieren.

Zudem eignen sie sich wunderbar als
Kompass und Wegweiser auf deiner Reise und bieten in stürmischen Zeiten orientierung.

WERTE

SCHRITT 1.

Lass uns einmal herausfinden, welche Werte für dich in deinem Leben besonders wichtig sind.
Schaue dir zunächst die Liste aller Werte an und bestimme erst einmal ganz intuitiv welche
Werte für dich in deinem Leben besonders wichtig sind. Unterstreiche hierfür die für dich 12 wichtigsten Kernwerte.
Wähle Werte aus die dich als Mensch ausmachen und nicht solche von denen du denkst sie würden dir gut stehen oder
ein hohes ansehen in der Gesellschaft haben. Stelle dir die Frage, wie fühlst du dich mit diesen Wert ?

ABENTEUER
ACHTSAMKEIT
AGILITÄT
AKTIVITÄT
AKZEPTANZ
ALTRUISMUS
ANDERSARTIGKEIT
ANERKENNUNG
ANSEHEN
ANSTAND
ÄSTHETIK
AUFGESCHLOSSENHEIT
AUFMERKSAMKEIT
AUSDAUER
AUSGEGLICHENHEIT
AUSGEWOGENHEIT
AUTHENTIZITÄT
BALANCE
BEHARRLICHKEIT
BESCHEIDENHEIT
BESONNENHEIT
EFFEKTIVITÄT
EFFIZIENZ
EHRLICHKEIT
EMPATHIE
ENGAGEMENT
ENTWICKLUNG
FAIRNESS
FLEISS

FLEXIBILITÄT
FREIHEIT
FREUDE
FREUNDLICHKEIT
FRIEDEN
FRÖHLICHKEIT
FÜRSORGLICHKEIT
FÜLLE
GEDULD
GELASSENHEIT
GEMÜTLICHKEIT
GERECHTIGKEIT
GESUNDHEIT
GROSSZÜGIGKEIT
GÜTE
HARMONIE
HERZLICHKEIT
HILFSBEREITSCHAFT
HINGEBUNGSVOLL
HOFFNUNGSVOLL
HÖFLICHKEIT
HUMOR
IDEALISMUS
INDIVIDUALITÄT
INNOVATION
INSPIRIERATION
INTEGRITÄT
INTELLIGENTS
INTUITION
KLUGHEIT
KLARHEIT

KREATIVITÄT
LEIDENSCHAFT
LEICHTIGKEIT
LIEBENSWÜRDIGKEIT
LIEBE
LOYALITÄT
MITGEFÜHL
MOTIVIEREND
MUT
NACHHALTIGKEIT
NÄCHSTENLIEBE
NEUTRALITÄT
OFFENHEIT
OPTIMISMUS
ORDNUNGSSINN
PFLICHTGEFÜHL
PROFESSIONALITÄT
PÜNKTLICHKEIT
RESILIENZ
RESPEKT
RÜCKSICHTNAHME
RUHE
SANFTMUT
SAUBERKEIT

SELBSTBESTIMMTHEIT
SELBSTDISZIPLIN
SELBSTVERTRAUEN
SICHERHEIT
SOLIDARITÄT
SPARSAMKEIT
STANDFESTIGKEIT
SYMPATHIE
TAPFERKEIT
TEAMGEIST
TEILEN
TOLERANZ
TRADITIONELL
TRANSPARENZ
TREUE
TÜCHTIGKEIT
UNABHÄNGIGKEIT
VERBUNDENHEIT
VERANTWORTUNG
VERLÄSSLICHKEIT
VERTRAUEN
VITALITÄT
WACHSAMKEIT
WEISHEIT
WEITSICHT
WILLENSKRAFT
WÜRDE
ZIELSTREBIGKEIT
ZUVERLÄSSIGKEIT
ZUVERSICHT

MEINE WERTE

SCHRITT 2. DIE ERSTE KLEINE HERAUSFORDERUNG

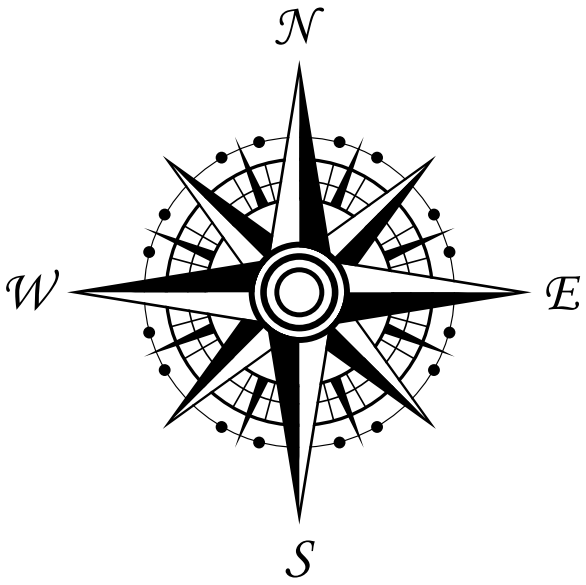
Prima, nun hast du deine wichtigsten Werte herausgefiltert und kannst sie hier untereinander aufschreiben. Die Reihenfolge spielt dabei keine Rolle. Anschließend beginnst du damit jeden Wert gegen deine anderen Werte abzuwägen. Starten mit deinem ersten Wert auf deiner Liste und wäge ihn mit allen anderen Werten ab. Ist der erste Wert wichtiger als der zweite ? Wenn ja, bekommt der erste Wert ein Strich. Wenn dir der zweite Wert wichtiger ist, bekommt der zweite Wert einen Strich. Vergleiche deinen ersten Wert mit allen anderen Werten von ob nach unten. Hast du den ersten Wert mit allen anderen verglichen, startest du mit dem zweiten Wert. Gehe wieder nach unten alle Begriffe durch. Achtung mit dem ersten Wert musst du ihn nicht mehr vergleichen, dass hast ja schon getan. Zum Schluss musst du nur noch den vorletzten Wert mit dem letzten Wert vergleichen und kannst erkennen welche 4 Werte in deiner Liste die höchste Punktzahl erreicht haben. Trage sie auf der nächsten Seite in deinen Kompass ein.

DEIN KOMPASS

SCHRITT 3.

Schreibe nun deine 4 wichtigsten Werten hier unten auf. Beginne mit deinem Nr. 1. Wert.
Dieser Kompass wird dich nun auf deiner Reise begleiten und dir bei neuen Herausforderungen deinen Weg weisen. Wenn du zukünftige Entscheidungen trifft, schau dir deine Werte an und wäge ab, ob deine Entscheidung in Übereinstimmung mit deinen Werten stehen.

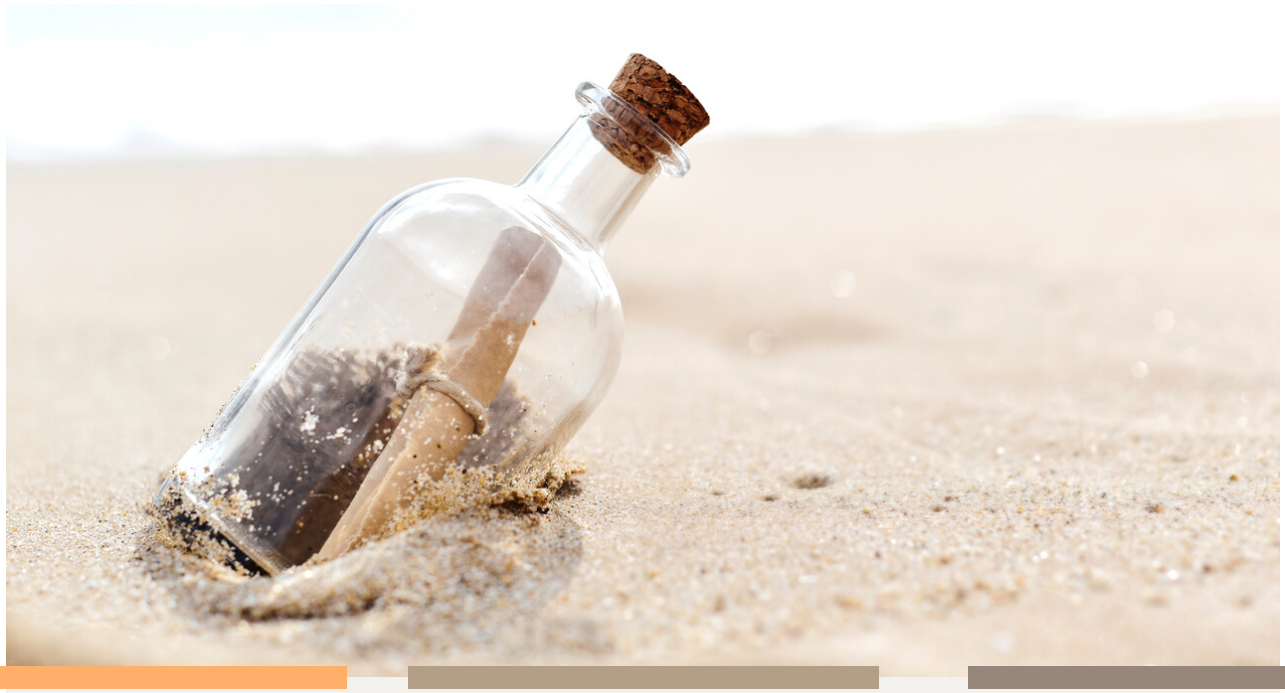
(1.Wert)



(4.Wert)

(2.Wert)

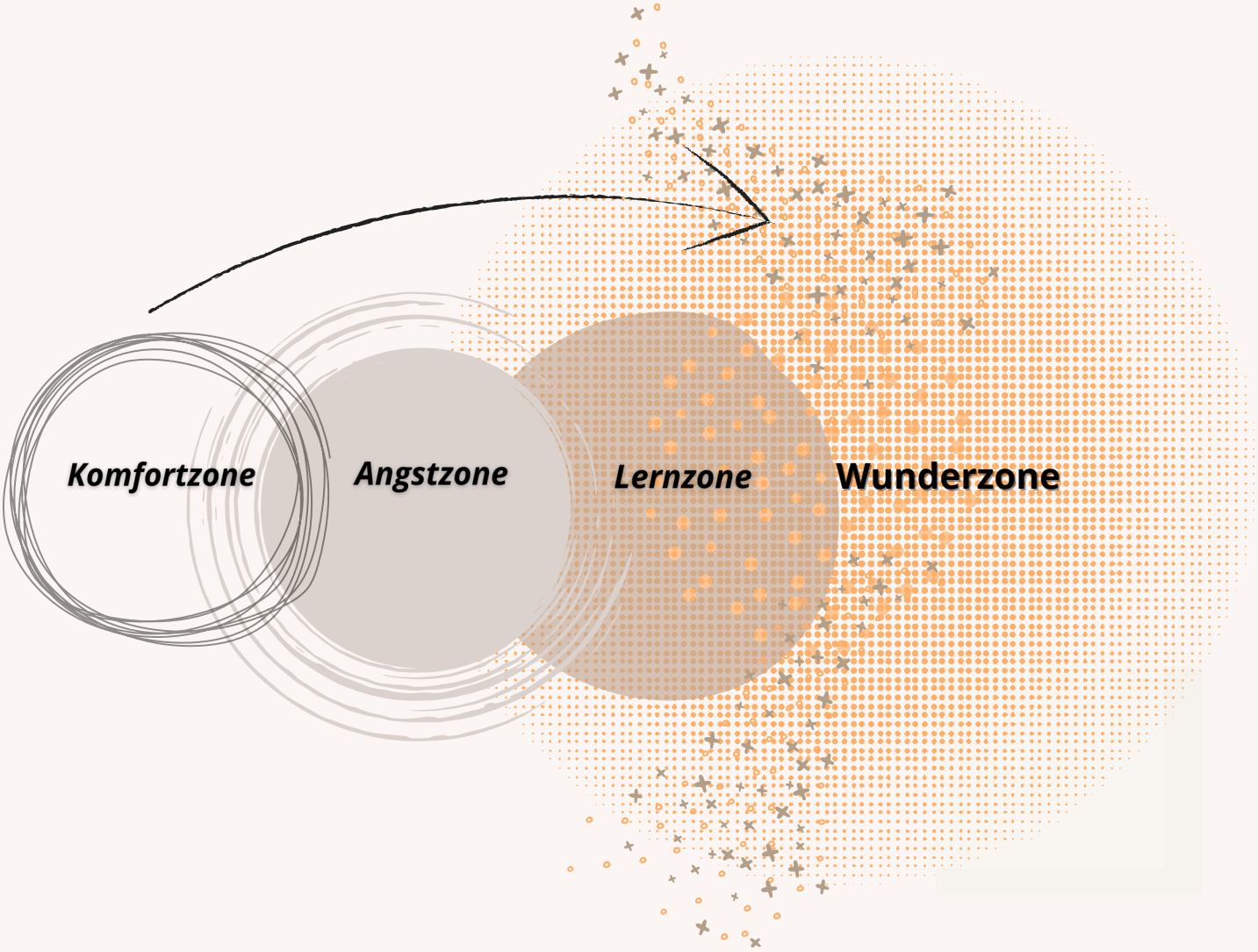
(3.Wert)



Trau den Kompass deines Herzens,

"Trau dem Kompass deines Herzens,
Wenn du an das Ruder willst,
Folg den Winden und tu stets, wozu du dich berufen fühlst.
Vertraue deinem Leben und den Zeichen auf den Wegen.
Du bist von einem Ozean, von Reichtümern umgeben.
Setz die Segel, um Erfolg an Erfolg zu reihen,
Dein Potential zu entfalten und um stolz zu gedeihen.
Lass dich von den Zeichen leiten und du wirst sehr schnell
Erleben, dass sich alle Einzelheiten wie von selbst ergeben.
In dieser Welt umgeben dich mehr Dinge als du sehen kannst.
Jede Angst verfliegt, wenn du Vertrauen in deinen Weg erlangst.
Du bist hier, um das Leben zu genießen und zur
Mündung der Bestimmung frei im Lebensfluss zu fließen.
Folg den Wellen der Erfüllung,
Lass dich von den Winden leiten und du wirst
Durch die Bestimmung Richtung Himmel gleiten."
(SEOM- Berufung)

KOMFORTZONEN MODELL



„Wenn du dich sicher fühlen willst, dann tu, was du schon immer konntest. Aber wenn du wachsen willst, dann gehe bis zum Äußersten Ende deiner Kompetenz: Und das heißt, dass du für eine kurze Zeit deine Sicherheit verlierst. Wann immer du also nicht genau weißt was du gerade tust, weißt du, dass du wächst“ (Brychta, 2012).

FRAGEN ZU DEINER KOMFORTZONE

FRAGE 1

JA NEIN

Glaubst du, du wirst dich *in deinen für dich wichtigen Themen* **persönlich weiterentwickeln,** wenn du anfängst neue Wege zu gehen und dich auf das Unbekannte einlässt ?

FRAGE 2

JA NEIN

Glaubst du, du wirst **etwas Neues lernen** oder **deine Ziele erreichen**, wenn du du den sicheren Hafen verlässt und eine neue Richtung gehst ?

FRAGE 3

JA NEIN

Glaubst du, dass deine **Träume, Wünsche und Visionen** außerhalb deiner Komfortzone liegen ?

FRAGE 4

JA NEIN

Glaubst du, dass sich dein Leben verändern wird wenn du deinen alten **Gewohnheiten** ablegst und dir neue Gewohnheiten aneignest ?

FRAGE 5

JA NEIN

Glaubst du, dass nur **du selbst** und niemand anderes, dich aus der Komfortzone **heraushelfen** kann ?

FRAGE 6

JA NEIN

Glaubst du, dass sich etwas an deiner Si**tuation verändern** wird ,wenn du bereit bist etwas **dafür zutun** ?

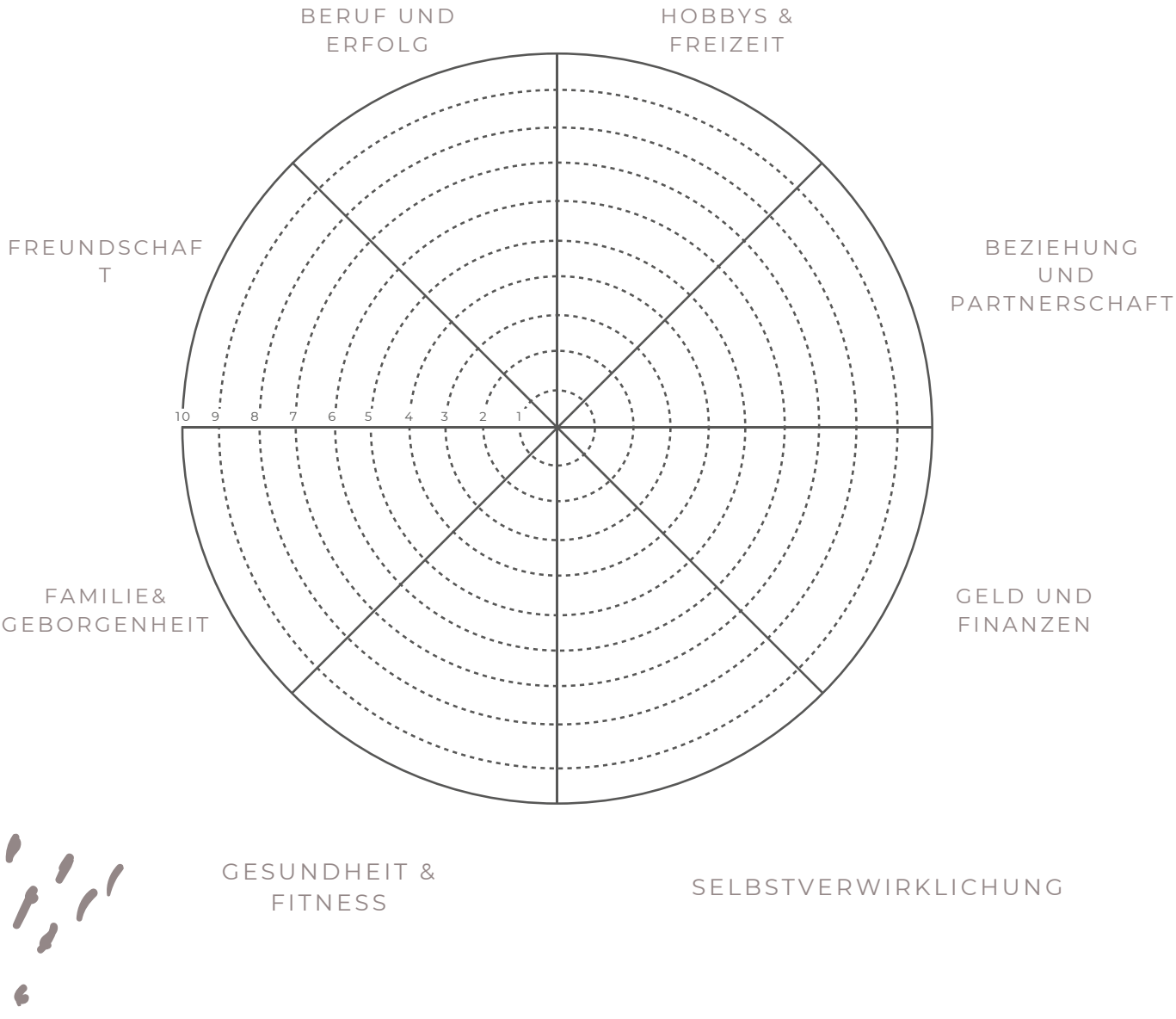
PHASE 2

ERKENNEN/ IST- ANALYSE

"Es ist bemerkenswert, wie unser Geist uns oft von dem ablenken möchte, über das es sich am meisten nachdenken lohnen würde: von uns selbst."
Andreas Herteux

MEIN-LEBENSRAD
(IST-ANALYSE)

Das Lebensrad (auch Wheel of Life) genannt, ist ein Coaching-Tool, das dir dabei hilft, Ziele schneller zu erreichen und ein erfüllteres Leben zu führen. Es macht dir noch mal bewusst, welcher Lebensbereich bei dir gut ausgebaut ist und macht dir noch mal deutlich wo du dich noch verbessern darfst. Schau dir dazu die entsprechenden Felder an und beginne sie auszumalen. Beginne immer in der Mitte des Kreises. Wenn dieser Bereich zu deiner vollsten Zufriedenheit ist, dann male alle Stufen aus. Also von 1 bis einschließlich 10.
Wenn du zum Beispiel nur halb zufrieden bist, male bis einschließlich Stufe 5 aus.
Bist du völlig unzufrieden damit, dann male gar keine Stufe aus.
Du entscheidest ganz individuell, auf welcher Stufe du dich in dem jeweiligen Bereich gerade befindest.



Woche zwei

ÜBUNG: DEIN AKTUELLER TAGESABLAUF

Diese Übung hilft dir dabei zu erkennen, wo du gerade stehst und welchen Hürden du dich noch stellen darfst. Es geht darum die Steine aus dem Weg zu räumen und dir bewusst zu machen wo deine kleinen und großen Energie/ Zeitfresser stecken, damit wir sie behutsam vor die Tür setzen können.
Den diese sind meisten dafür verantwortlich, warum wir uns noch in der Komfortzone befinden und auf einer bestimmten Bewusstseinsebene stecken bleiben.

Diese Phase verlangt daher brutale Ehrlichkeit und Eingeständnisse, die sich womöglich nicht immer ganz leicht anfühlen.

Aber halte dir vor Augen umso ehrlicher du in dieser Phase bist, umso leichter und schneller wirst du nach oben hin wachsen können.

Wir fangen damit an, dass du auf der nächsten Seite deinen derzeitigen Tagesablauf aufschreibst.

„Viele würden gern ein einfacheres Leben führen, wenn der Weg dahin nicht so kompliziert wäre.“
(Justus Jonas)

Dein aktueller Tagesablauf

- [ ] 05:00
- [ ] 06:00
- [ ] 07:00
- [ ] 08:00
- [ ] 09:00
- [ ] 10:00
- [ ] 11:00
- [ ] 12:00
- [ ] 13:00
- [ ] 14:00
- [ ] 15:00
- [ ] 16:00
- [ ] 17:00
- [ ] 18:00
- [ ] 19:00
- [ ] 20:00
- [ ] 21:00
- [ ] 22:00

TAGESPLAN -IST ANALYSE

STUNDEN IN DER WOCHE

FRAGE 1

Wie viele Stunden schläfst du pro Nacht? (x7 = pro Woche)

FRAGE 2

Wie viel Zeit verbringen du täglich im Bad/für Pflege (x7 = pro Woche)

FRAGE 3

Wie viel Zeit verbringen Sie täglich für Freizeitaktivitäten? (TV, Internet, Smartphone, Tagträumen, Lesen...) (x7 = pro Woche)

FRAGE 4

Wie viele Stunden reisen Sie pro Tag (z. B. Arbeitsweg)? (x7/x5 = pro Woche)

FRAGE 5

Wie viele Stunden arbeitest du pro Tag (x7/x5 = pro Woche)

FRAGE 6

Wie viele Stunden verbringst du pro Woche für Soziales (Freunde treffen...)? (x7 = pro Woche)

FRAGE 6

Wie viele Stunden pro Woche für Besorgungen, Wäsche, Arztbesuche, Einkäufe, Putzen?

FRAGE 6

Eine Woche hat 168 Stunden. Zählen Sie all Ihre Stunden oben zusammen. Wie viel Zeit bleibt Ihnen übrig?

SELBSTSABOTAGE

Lets create Miracles

Diese Übung hilft dir, Situation zu durchschauen, in denen du dich selbst sabotierst. Selbstsabotage ist ein Verhalten welches du dir mit den Jahren angegeinet hast, dich jedoch an der Erreichung deiner eigentlichen Ziele hindert. Du handelst bei der Selbstsabotage quasi gegen dich und deinen Ziel. Es hält dich beispielsweise davon ab, deine Wünsche zu erreichen und manipuliert deine Beziehungen. Oder du lenkst dich ganz einfach nur mit unwichtigen Dingen ab und kritisierst dich grundlos.
le

Wie würdest du Selbstsabotage in deinen eigenen Worten beschreiben?

Kannst du bestimmte Muster erkennen?
(z. B. Findet diese Selbstsabotage häufig im Geschäftsalltag statt oder eher in der Partnerschaft?)

Welche Emotionen und Gefühle kommen in mir beim Gedanken an diese Situationen auf?

SELBSTSABOTAGE

Lets create Miracles

Lesen dir deine beiden letzten Antworten erneut durch und überlegen, was du tun kannst, wenn diese Situationen in Zukunft auftreten?
Merke !!!! : Verhalten, in dem wir uns (oft unbewusst) selbst sabotieren, zu ändern ist ein Prozess, der Zeit in Anspruch nimmt. Verteufeln es nicht, wenn du in alte Muster zurückfallen sollte.

Wie könnte ich das ändern?

Wie werde ich mich dabei fühlen?

Wie kann ich sicherstellen, dass ich mich in Zukunft an meine neuen Pläne und Lösungen halte?

Was mache ich bei Schwierigkeiten oder Rückfällen in alte Verhaltensweisen?

KRISEN-PLAN

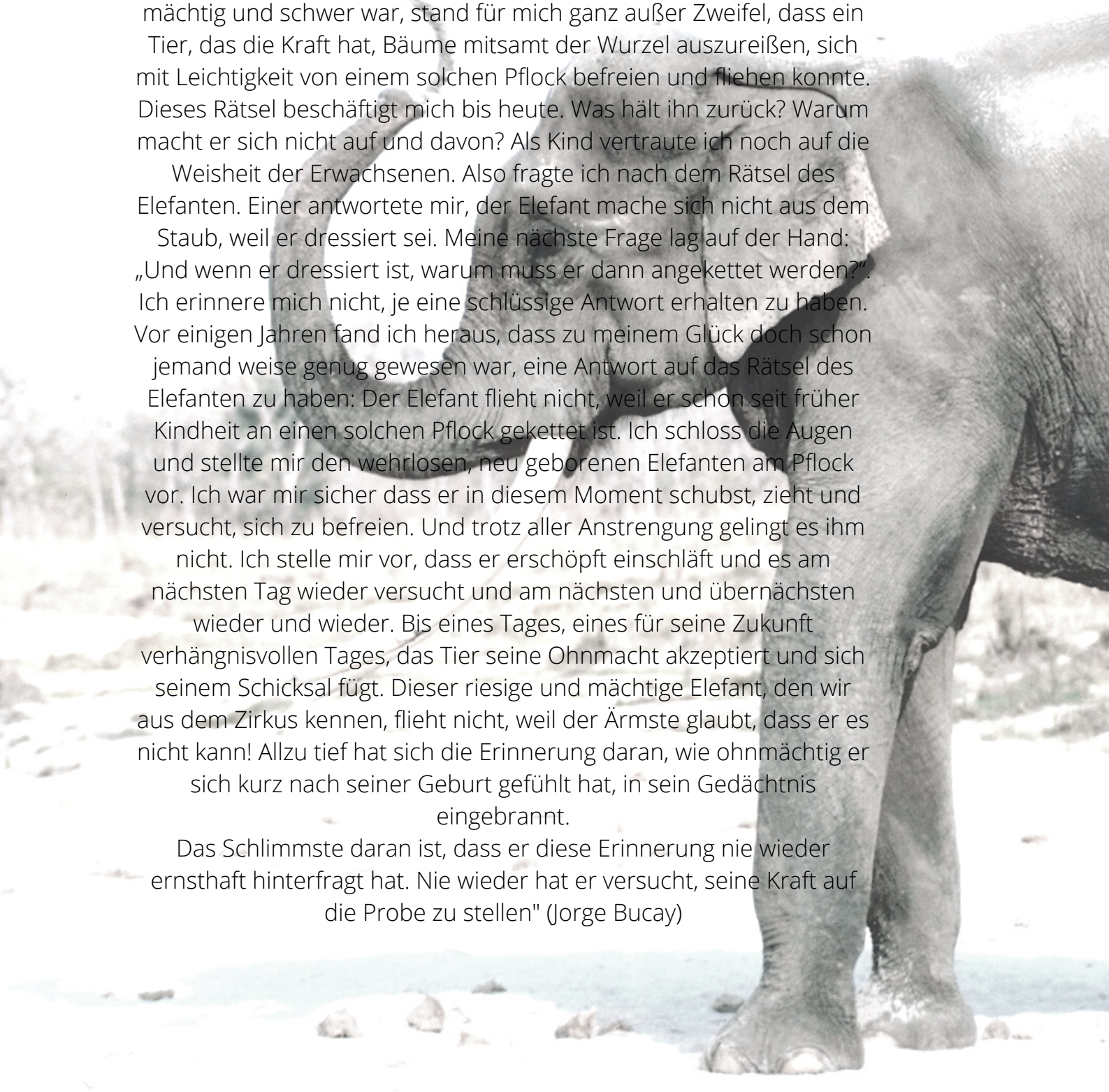
Lets create Miracles

Schreibe einen konkreten Plan, um den inneren Kritiker oder den sogenannten Innere Schweinehund wirksam zu besiegen. Notiere alle möglichen Lösungen und Ideen, die dir in den Sinn kommen.Stelle dir die Situation lebhaft vor, in der du deinen neuen Plan anwendest. Doch manchmal ist der innere Schweinehund so groß, dass uns die Kraft fehlt ihn zu besiegen.Gibt es jemanden, der dich bei der Umsetzung unterstützen kann oder den du von deinen Plan erzählen kannst ?

Mein Plan für schwierige Situationen lautet:

Der angekette Elefant

"Als ich ein kleiner Junge war, war ich vom Zirkus fasziniert und am meisten gefielen mir die Elefanten.
Während der Vorstellung stellte das riesige Tier sein ungeheures Gewicht, seine eindrucksvolle Größe und seine Kraft zur Schau.
Nach der Vorstellung, aber auch in der Zeit bis zur Vorstellung blieb der Elefant immer am Fuß an einem kleinen Pflock angekettet. Der Pflock war jedoch nichts weiter als ein winziges Stück Holz, das kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde steckte. Und obwohl die Kette mächtig und schwer war, stand für mich ganz außer Zweifel, dass ein Tier, das die Kraft hat, Bäume mitsamt der Wurzel auszureißen, sich mit Leichtigkeit von einem solchen Pflock befreien und fliehen konnte.
Dieses Rätsel beschäftigt mich bis heute. Was hält ihn zurück? Warum macht er sich nicht auf und davon? Als Kind vertraute ich noch auf die Weisheit der Erwachsenen. Also fragte ich nach dem Rätsel des Elefanten. Einer antwortete mir, der Elefant mache sich nicht aus dem Staub, weil er dressiert sei. Meine nächste Frage lag auf der Hand: „Und wenn er dressiert ist, warum muss er dann angekettet werden?". Ich erinnere mich nicht, je eine schlüssige Antwort erhalten zu haben.
Vor einigen Jahren fand ich heraus, dass zu meinem Glück doch schon jemand weise genug gewesen war, eine Antwort auf das Rätsel des Elefanten zu haben: Der Elefant flieht nicht, weil er schon seit früher Kindheit an einen solchen Pflock gekettet ist. Ich schloss die Augen und stellte mir den wehrlosen, neu geborenen Elefanten am Pflock vor. Ich war mir sicher dass er in diesem Moment schubst, zieht und versucht, sich zu befreien. Und trotz aller Anstrengung gelingt es ihm nicht. Ich stelle mir vor, dass er erschöpft einschläft und es am nächsten Tag wieder versucht und am nächsten und übernächsten wieder und wieder. Bis eines Tages, eines für seine Zukunft verhängnisvollen Tages, das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und sich seinem Schicksal fügt. Dieser riesige und mächtige Elefant, den wir aus dem Zirkus kennen, flieht nicht, weil der Ärmste glaubt, dass er es nicht kann! Allzu tief hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingebrannt.
Das Schlimmste daran ist, dass er diese Erinnerung nie wieder ernsthaft hinterfragt hat. Nie wieder hat er versucht, seine Kraft auf die Probe zu stellen" (Jorge Bucay)



"Uns allen geht es ein bisschen so wie diesem Zirkuselefanten: Wir bewegen uns in der Welt, als wären wir an Hunderte von Pflöcken gekettet. Wir glauben, einen ganzen Haufen Dinge nicht zu können, bloss weil wir sie ein einziges Mal, vor sehr langer Zeit, damals, als wir noch klein waren, ausprobiert haben und gescheitert sind. Wir haben uns genauso verhalten wie der Elefant, und auch in unser Gedächtnis hat sich die Botschaft eingebrannt: Ich kann das nicht, und ich werde es niemals können. Mit dieser Botschaft, der Botschaft, dass wir machtlos sind, sind wir gross geworden, und seitdem haben wir niemals mehr versucht, uns von unserem Pflock loszureissen. Manchmal, wenn wir die Fussfesseln wieder spüren und mit den Ketten klirren, gerät uns der Pflock in den Blick, und wir denken: Ich kann nicht, und werde es niemals können." (Jorge Bucky)

GLAUBENSSÄTZE/ DENKSTANDPUNKTE

Um herauszufinden ob du etwas kannst oder nicht kannst, ist es nun erst einmal wichtig zu schauen wo deine Ketten/ Glaubenssätze liegen und was dich zur Zeit noch festhält.
Ein Glaubenssatz ist eine tiefe und häufig unbewusste Überzeugung über dich selbst.
Die meisten Glaubenssätze entstehen in den ersten Lebensjahren, wie bei dem kleinen Elefanten .
"Von unserer Geburt bis zu unserem sechsten Lebensjahr bildet sich unsere Gehirnstruktur aus.
In dieser Zeit eingeprägte begrenzende Glaubenssätze wie zum Beispiel, "Ich bin nicht stark genug" Keiner sieht mich " oder ich falle zur Last", können sich schnell in unsere Gehirnstruktur festsetzen. Sie spuren sich tief in unser Gehirn ein und bleiben häufig unbewusst und werden nicht weiter hinterfragt. Die allermeisten Menschen tragen sowohl negative als auch positive Glaubenssätze wie zum Beispiel, "ich kann alles schaffen" "ich bin okey" oder "ich bin willkommen" in sich"
(Stefanie Stahl)

Nun wollen wir uns auch einmal deine tief verankerte Glaubenssätze anschauen und neue Gehirnstrukturen legen. Schaue dir dazu auf der nächsten Sätze die Beispiele an, wenn du dich mit einigen dieser Beispiele indentifizierne kannst, kreise und unterstreiche diese.

TYPISCHE GLAUBENSSÄTZE

BEGRENZTE GLAUBENSSÄTZE

- ✖ Ich bin nicht gut genug
- ✖ Ich bin ohnmächtig
- ✖ Ich muss es allen recht machen
- ✖ Du liebst mich nicht
- ✖ Ich darf dich nicht enttäuschen
- ✖ Ich bin zu dick
- ✖ Ich bin zu dumm
- ✖ Ich darf meine Gefühle nicht zeigen
- ✖ Ich bin unterlegen
- ✖ Ich kann mich auf dich nicht verlassen
- ✖ Ich muss der/die Beste sein
- ✖ Ich stehe in zweiter Reihe
- ✖ Ich komme zu kurz
- ✖ Ich muss perfekt sein
- ✖ Ich muss gute Leistungen bringen
- ✖ Du liebst mich nicht
- ✖ Ich muss es alleine schaffen
- ✖ Du liebst mich nicht
- ✖ Ich muss auf deine Gefühle Rücksicht nehmen

VS

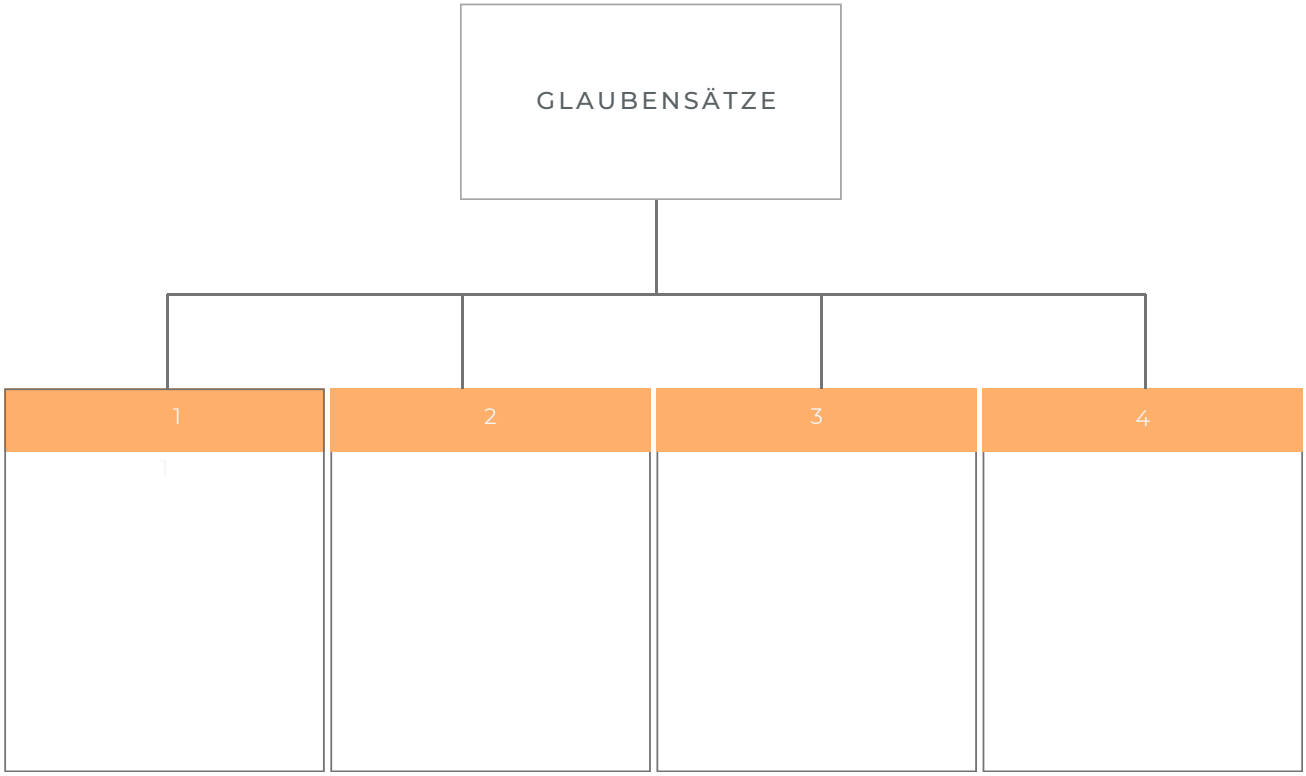
POSITIVE GLAUBENSSÄTZE

- ✓ Ich werde geliebt
- ✓ Ich darf Fehler machen
- ✓ Ich habe das Glück verdient
- ✓ Ich bin wertvoll
- ✓ Ich genüge
- ✓ Ich darf auch mal zur Last fallen
- ✓ Ich werde gefördert
- ✓ Ich bin willkommen
- ✓ Ich werde satt
- ✓ Ich bin klug
- ✓ Ich schaffe das
- ✓ Ich darf mich abgrenzen
- ✓ Das Leben ist leicht
- ✓ Ich darf fühlen
- ✓ Ich darf mich wehren
- ✓ Ich darf meine Meinung haben
- ✓ Ich bin schön
- ✓ Ich darf ich sein
- ✓ Ich habe das Recht fröhlich zu sein
- ✓ Ich bin gut so wie ich bin
- ✓ Ich darf auch mal schwach sein

GLAUBENSSÄTZE

Lets create Miracles

Schreibe alle negativen Glaubenssatz über dich selbst auf:
(z. B.: Ich kann X nicht machen, wegen Y, Alles ist meine Schuld,
Ich habe einfach kein Talent)



Welche Folgen und negativen Begleitumstände bringen diese negative Glaubenssatz in meinem Leben mit sich? (z. B.: Ich verfolge meine Geschäftsidee nicht, weil das Risiko zu groß ist, dass ich scheitert)

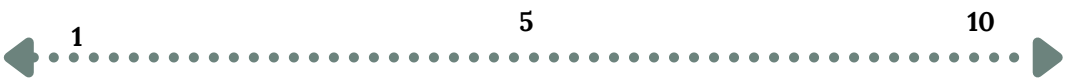
GLAUBENSSÄTZE

Lets create Miracles

Negative Glaubenssätze spiegeln oft unsere negativen Urteile über uns selbst wider und basieren auf früheren Erfahrungen. Ihre Veränderung erfordert Geduld und Übung. Diese Übung solltest du regelmäßig wiederholen und deine Antworten reflektieren und ergänzen. Es ist ein kontinuierlicher Prozess, der tägliche Aufmerksamkeit erfordert und nicht durch einmaliges Ausfüllen erledigt ist.

Was ist der EINE negative oder begrenzende Glaubenssatz, an dem ich Arbeiten möchte?

Wie stark ist mein Glaube daran? (Auf einer Skala von 1 bis 10)

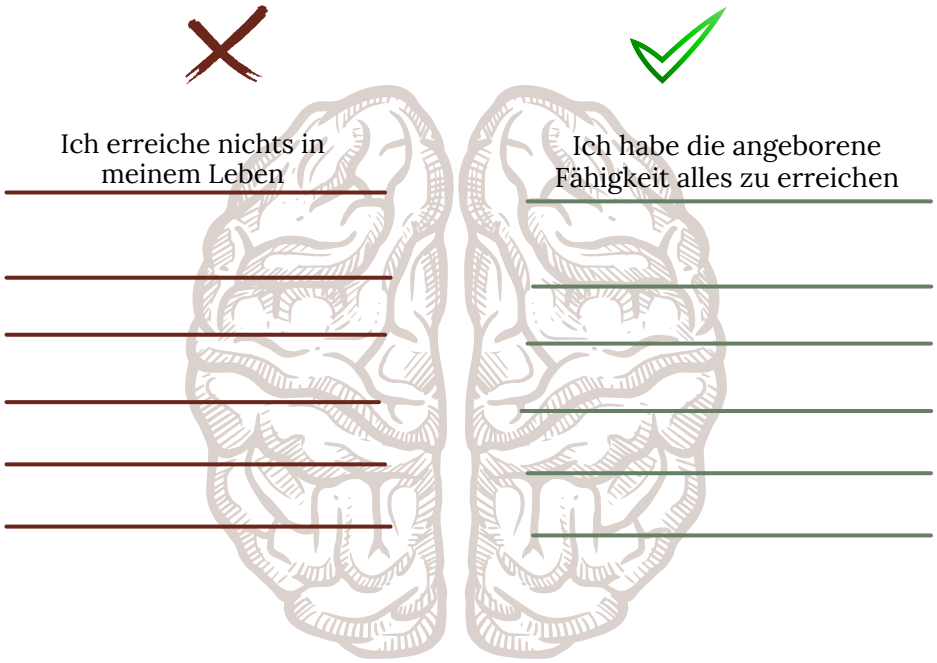


Ist dieser Glaubenssatz durch Fakten belegbar oder könnte er irrational oder subjektiv sein?

Kannst du bennen wo dieser Glaubenssatz entstanden ist ?

TRANSFORMIERE DEINE GLAUBENSSÄTZE

Der erste Teil der Übung hat dir dabei geholfen deine negativen Glaubenssätze zu erkennen und besser zu verstehen. Im darauffolgenden Schritt ersetzen wir diesen Glaubenssatz durch eine positive Alternative.



Schreibe ein kurzes positives Statement, um den negativen Glaubenssatz zu ersetzen.Tipp: Schreiben in der Gegenwart als, ob es bereits real wäre (z. B. Ich bin...). Wichtig hierbei ist verwende ausschließlich positive Wörter und schreibe auf was du nicht willst.

Erkenne

Wenn du stets glaubst, was du immer geglaubt hast,
wirst du immer fühlen, was du stets gefühlt hast.
Du wirst immer denken. Auf die Art, wie du stets gedacht hast. Du wirst immer tun, was du schon immer getan hast. Wenn du stets das tust, was du schon immer getan hast. Wirst du immer nur das bekommen, was du schon immer bekommen hast. Wenn sich nichts ändert, gibt es keine Veränderung.

(National Panic and Anxiety Newsletter 10/1 1998)

DIE GESCHICHTE VOM KLEINEN BACH

"Es war einmal ein kleiner Bach, der kam an den Rand einer großen Wüste. Er fürchtete sich, weiterzugehen. Die Veränderung und das Unbekannte waren dem Bach nicht geheuer. Er wollte zwar mehr Wasser haben und ein schöneres Leben führen aber das Risiko auszutrocknen war ja eben auch gegeben. Aber eine innere Stimme sagte ihm, er solle keine Angst haben und ruhig weitergehen. Nach einigem Zögern ging der Bach dann doch weiter, wenn es ihm auch nicht sehr wohl dabei war. Es wurde immer heißer und schließlich verdunstete der kleine Bach. Die aufgestiegenen Tröpfchen sammelten sich in der Luft. Sie bildeten bald Wolken, die über die Wüste zogen.Die Wolken reisten viele Tage, bis sie hinter der Wüste zum großen Meer kamen.Dort regneten sie sich leer. Das Bächlein wurde nun Teil des unendlichen Meeres und führt ein viel schöneres Leben, als es je erträumt hatte. Während das Bächlein sich sanft von einer Welle tragen ließ, überlegte es lächelnd: „Mehrmals habe ich meine Daseinsform verändert – und doch bin ich jetzt mehr ich selbst als je zuvor!“

Autor unbekannt.

ENTFALLTE DEIN
POTENZIAL

Jetzt hast du die ersten Seiten unseres Workbooks durchgearbeitet und einen Einblick in unsere Methoden erhalten. Wenn du das gesamte Workbook erhalten und von uns intensiv begleitet werden möchtest, um deine Ziele endlich nachhaltig zu erreichen, dann zögere nicht länger.

Vereinbare noch heute dein Beratungsgespräch

BERATUNGSGESPRÄCH

WEITERE INFOS

www.ohana-bildungstraeger.de