

Meike Hohenwarter

*Es ist dein Leben –
vergeude es nicht!*

REALITÄT



TRAUM



GESAMMELTE ARBEITSBLÄTTER

Illustrationen von Barbara Zesiger



2. Auflage 2019

Copyright © 2016 Meike Hohenwarter

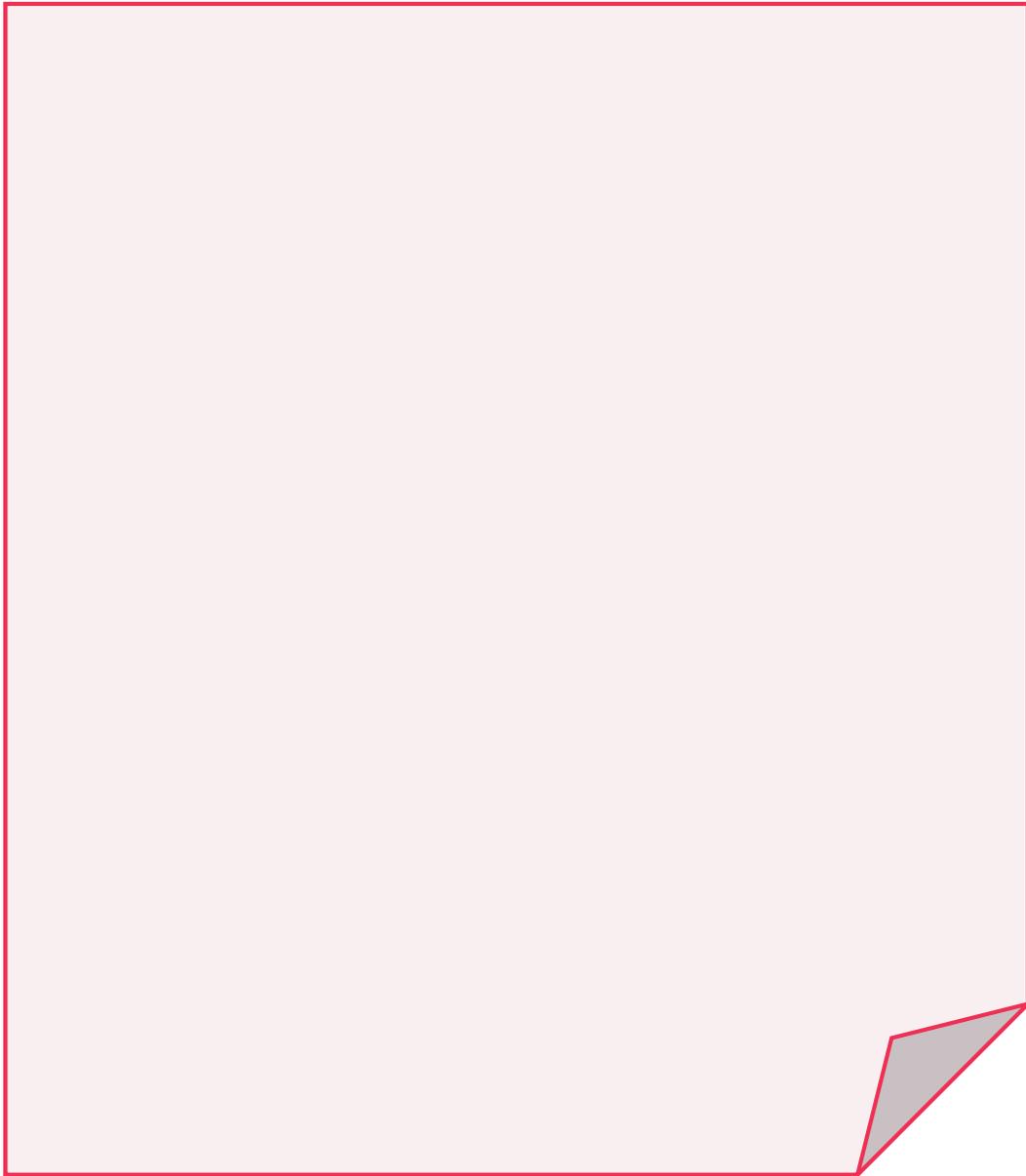
Verlag Ekiem

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung sind vorbehalten.

Alle Grafiken: Barbara Zesiger

ISBN: 978-1539087755

Welchen Traum hast du für dich?



Wozu Übungen und Reflexion?

Ich werde dich in diesem Buch immer wieder zur Reflexion einladen – mithilfe von Fragen und kleinen Übungen, die ich dir empfehle.

Natürlich liegt es ganz bei dir, ob du meinen Einladungen folgst!

Letztendes ist es eben oft so, dass niemand das Rad neu erfindet – auch ich nicht. Ich teile mit dir hier Konzepte, Strategien und Ideen, die mir in meinem Leben geholfen haben. Vieles davon wirst du heute hier nicht zum ersten Mal hören. Doch leider ist es nur all zu oft so, dass man ein schlaues Buch liest oder einen interessanten Vortrag hört, sich denkt: „Das ist gut und schlüssig, das werde ich ab jetzt auch so machen!“ – und diese neuen Konzepte dann aber mehr oder weniger in genau dieser Minute auch schon wieder vergisst.

Das hat natürlich mehrere Gründe. Einer der wichtigsten ist der, dass wir die Information nur passiv aufgenommen haben und uns nicht aktiv und mit möglichst vielen Sinnen damit auseinander gesetzt haben. In dem Moment, wo du dich tatsächlich mit einem Konzept beschäftigst, beginnst du, es dir zu eigen zu machen.

Von daher entscheide am besten hier und jetzt, wie viel du dir aus diesem Buch mitnehmen willst – also wie lebendig und selbstbestimmt du in Zukunft dein Leben in die Hand nehmen willst. Wo auf einer Skala von eins bis zehn liegt dein persönliches Commitment? Sollte es sieben oder höher sein, dann nimm dir jetzt einen Stift zur Hand!



Falls du nicht direkt in das Buch schreiben willst, kannst du dir übrigens alle Arbeitsblätter auch als pdf herunterladen.²

WANN GRÜBT DICH DAS MURMELTIER?

In welchen Situationen in deinem Leben geht es dir so ähnlich wie Irmgard und Clarissa oder Ronald und Lisa?

WARUM GRÜBT DICH DAS MURMELTIER?

Was meinst du, was hat dich bisher davon abgehalten,
dass sich dein Leben diesbezüglich ändert?

ÜBUNG 2

ERINNERE DICH AN 3 WESENTLICHE EREIGNISSE
IN DEINEM LEBEN IN DEN LETZTEN 3 JAHREN:

Kurzmeditation: Ausdehnen

ÜBUNG 3

Mache es dir ganz bequem und setze dich aufrecht hin. Komme nach und nach immer weiter in deine innere Welt. Konzentriere dich auf deinen Atem. Spüre, wie du nach und nach immer ruhiger ein- und ausatmest. Dann mache es dir noch ein bisschen bequemer, so dass du dir ganz sicher sein kannst, dass du in dieser Position ein paar Minuten verharren kannst. Merkst du, wie dein Atem noch ruhiger geworden ist?

Nun nimm dich in deinem Körper wahr. Spüre, wo du die Sitzfläche berührst, nimm wahr, ob es warm oder kalt ist. Vielleicht hörst du auch Geräusche, doch das ist ganz unwichtig, du kannst sie auf deine Reise mitnehmen oder auch einfach hier lassen.

Tief in dir weißt du, dass dein Körper nicht die Begrenzung von dem ist, was dich als Wesen ausmacht – du bist viel größer als dein Körper!

Dehne dich nun einfach aus und spüre, wie du nach und nach das ganze Zimmer füllst. Atme dabei ganz ruhig tief ein und aus.

Dann kannst du noch weiter gehen und deine Grenzen so sehr ausdehnen, dass sie das ganze Haus ausfüllen, in dem du dich befindest.

Atme tief ein und aus und dehne dich nun so weit aus, dass du die ganze Stadt, in der du bist umfasst.

Nimm wahr, dass du viel größer bist als dein Körper und dehne dich noch weiter aus, bis deine Grenzen das ganze Land umfassen, in dem du dich befindest.

Atme tief ein und aus und genieße deine Größe. Doch das ist noch nicht alles, dehne dich nun auf den ganzen Kontinent aus.

Als nächstes lasse deine Grenzen so weit wachsen, dass sie die ganze Welt umfassen.

Von hier aus breite dich noch weiter aus ins All und zu fernen Galaxien, so weit wie deine Vorstellung reicht. Nimm wahr, wie viel größer du noch werden kannst.

Und dann genieße deine volle Größe. Atme tief ein und aus und spüre, wie weit du reichst. Verweile noch einige Augenblicke und nimm mit allen Sinnen wahr, wie es ist, dich in deiner vollen Größe zu spüren.

Dann, wenn es für dich passend ist, kannst du mit deinem Bewusstsein wieder mehr in diesen Raum zurückkommen. In dem Wissen, dass du immer auch in deiner vollen Größe auf der Welt bist, nimm noch ein paar Atemzüge, bevor du mit deiner Aufmerksamkeit wieder ganz in deinem Körper ankommst.



Diese Meditation findest du auch als downloadbares mp3 unter den Ressourcen¹¹

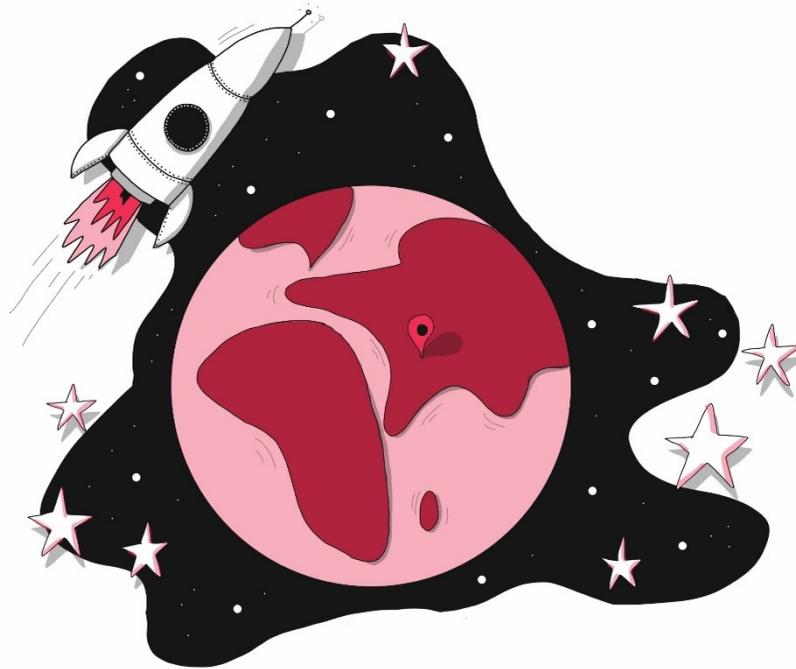
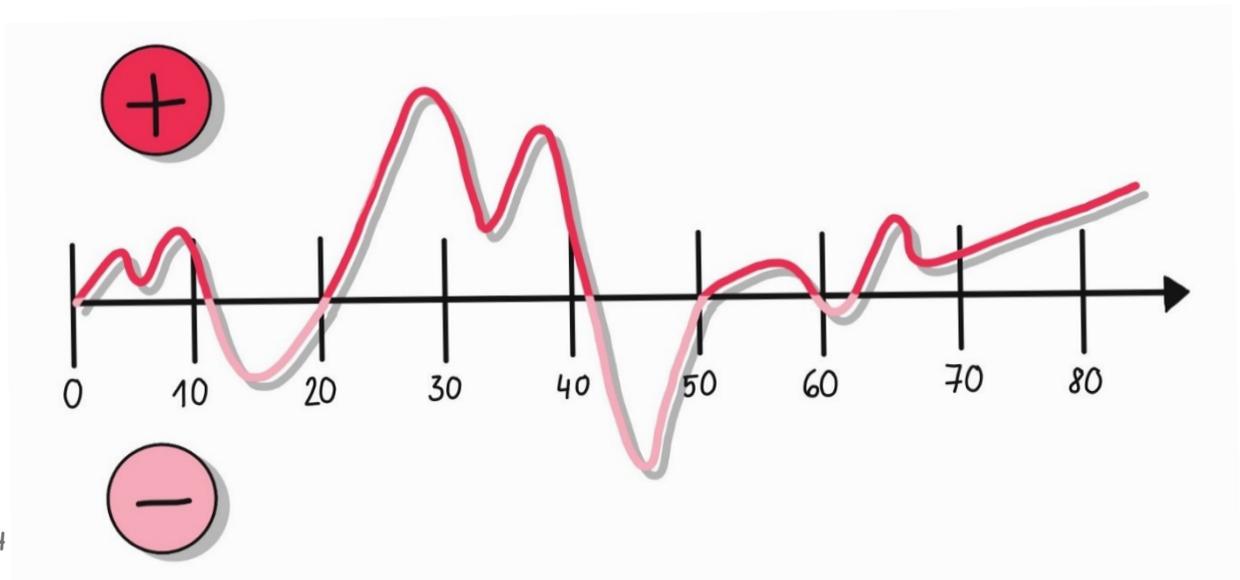


Bild: Mein Leben

Ich möchte dich nun einladen, dass du wiederum Abstand nimmst von deinen alltäglichen Sorgen. Dafür bitte ich dich, dir dein Leben vor deinem geistigen Auge als Linie vorzustellen. Links ist der Zeitpunkt, wo du geboren wurdest und dann entwickelt sich diese Linie nach rechts hin weiter – bis zum heutigen Tag und darüber hinaus. Nun fühl dich hinein: zu welchem Zeitpunkt war dein Leben besonders schön und erfüllt? Was war da genau? Wer war bei dir? Welches sind Zeiten, die dich mit Trauer, Wut oder Angst erfüllen? Was waren das für Situationen? Lass dir einfach Zeit und fühle dich hinein. Gehe auch über das Jetzt hinaus. Was erwartest du dir für deine Zukunft? Wie wird es sein, wenn du 50, 60, 70, 80 bist? Welche Wünsche und Träume warten dort auf dich? Nimm dir für diese Reise so viel Zeit wie möglich und gehe auch deinen Gefühlen intensiv nach!

Dann lade ich dich ein, deine inneren Bilder auf Papier wiederzugeben. Es geht hier in keiner Weise um Kunst und um eine gelungene Komposition, sondern vielmehr darum, das was du innerlich gesehen hast, in deiner Weise auszudrücken – nur für dich.

Wenn du ein eher linearer, linkshirniger Mensch bist, kann das zum Beispiel so aussehen:



Falls du eher gerne kreativ und rechtshirinig bist, kann das Bild unter Umständen ganz anders aussehen, zum Beispiel so:



Die Zeichnung sollte einzig und alleine für dich verständlich sein und eine Bedeutung haben. Am besten ist es, du nimmst dafür nicht nur einen Notizblock und einen Kugelschreiber, sondern großformatiges Papier, zum Beispiel von einem Flipchart, und auch Farben. Ich persönlich male gerne mit Ölkreiden.

Du wirst merken, umso mehr du dich in Form deines „Gemäldes“ mit deinem Leben auseinander setzt, desto tiefer wirst du auch in deine Gefühle kommen. Vielleicht spürst du alte Schmerzen und Freude nochmals intensiv. Eventuell erinnerst du dich an lang vergessene Sehnsüchte und Wünsche.

Was auch immer kommen mag, nimm es an und sei neugierig auf dich! Wenn du willst, kannst du das Bild nachher an einen Ort hängen, wo du es regelmäßig siehst, denn du wirst merken, diese inneren Bilder werden dich auf jeden Fall noch eine Zeit lang begleiten.

Meine Grabrede

Ich weiß, diese Übung ist etwas makaber, aber über all die Jahre, die ich sie schon in diversen Workshops und Coachings anbiete, weiß ich auch, dass sie sehr wirksam und nachhaltig ist!

Stell dir vor, du bist nach einem schönen, erfüllten Leben in die ewigen Jagdgründe eingegangen. Nun versammeln sich alle Menschen, die dein Leben begleitet haben zu deiner Beerdigung. Es werden Reden gehalten. In diesen Ansprachen erzählen Vertreter aus verschiedenen Bereichen deines Lebens, was du für ein Mensch warst, wie du sie beeinflusst und bereichert hast, was sie mit dir erleben durften, was sie an dir besonders geschätzt haben – eben die Dinge, die man in so einer Rede erwähnt. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Wie immer ist es am besten, wenn du das Ganze schriftlich festhältst. Nimm dir Zeit und schreibe diese Ansprachen auf. Du darfst sie so verfassen, wie du dir wünschst, dass Menschen am Ende deines Lebens über dich denken – also sozusagen der Idealfall. Lass Menschen aus allen wichtigen Bereichen sprechen, so zum Beispiel eines deiner Kinder, andere Verwandte, Freunde, Arbeitskollegen, Menschen aus deinen Gruppen, Vereinen oder der Gemeinde.

Ich hoffe, dir ist nicht alleine die blanke Tatsache, dass du eines Tages nicht mehr sein wirst, so unangenehm, dass du diese Übung nicht machen kannst. Glaube mir, es ist so! Wenn du also ganz große Probleme hast, dich mit deiner eigenen Sterblichkeit auseinanderzusetzen, dann schreibe stattdessen die Reden anlässlich der Feier deines achtzigsten Geburtstags. Aber sei dir gewiss, mehr unter die Haut geht es, wenn das Ende da ist!

Ich habe noch gute Erinnerung daran, wie es mir ergangen ist, als ich diese Übung das erste Mal so mit Anfang zwanzig gemacht habe – es hat einiges in meinem Leben bewegt. Seither habe ich sie schon oft gemacht und jedes Mal wieder neue Perspektiven erkannt. Falls du dies hier also schon kennst, lade ich dich trotzdem ein, es nochmals zu tun. Es wird nicht die selbe Erfahrung sein.

Heute in fünf Jahren

Da das ganze Leben oft zu groß erscheint, reduzieren wir unsere Perspektive nun etwas. In dieser Übung lade ich dich ein, deinen idealen Tag in fünf Jahren zu beschreiben. Du kannst das Ganze verfassen, als wäre es ein Tagebuch-Eintrag und schreibst ganz normal in der Gegenwart, als würdest du am Ende des Tages darüber berichten. Das Datum ist der heutige Tag plus fünf Jahre und nun schreibst du einfach los:

Wer ist bei dir, wenn du aufwachst und Frühstück machst? Wo wohnst du? Wie und wo arbeitest du und wie viele Stunden? Was machst du mittags und abends? Wer ist da bei dir? Wenn es wichtig ist, dann beschreibe auch, welche Kleidung du trägst, welches Auto du fährst und Ähnliches. Nimm dir Zeit und lass dich ganz hinein fallen in die Bilder und Gefühle, die kommen – und schreib alles auf.

Das ist aber nur der erste Teil dieser Übung! Wenn du – so wie ich – sehr viele Seminare besuchst und meterweise Bücher liest, dann hast du diese Übung vielleicht schon einmal gemacht. Doch wie bei der vorherigen Reflexion auch, kann ich dir nur verraten, dass jedes Mal was Neues dabei rauskommt, weil wir uns – zum Glück – ständig entwickeln und nicht auf der Stelle stehen bleiben.

Nun zum zweiten Teil, den du in dieser Form wahrscheinlich noch nicht kennst. Du kannst ihn gesondert machen oder gleich in den ersten Teil integrieren: Schreibe, was dir in den letzten fünf Jahren am meisten geholfen hat, da hin zu kommen wo du jetzt (in fünf Jahren) bist. Das heißt, du reflektierst in deinem fiktiven Zukunfts-Tagebuch über den Weg, den du in diesen fünf Jahren genommen hast: Welche Entscheidungen, Einsichten und Personen haben dich unterstützt? Was waren große Hilfen, Erkenntnisse und Erfahrungen auf deinem Weg? Ich hoffe du kannst mir folgen, es klingt etwas kompliziert ist es aber nicht – dafür aber sehr hilfreich!

Mein Tipp: Hebe dir den Tagebuch-Eintrag auf und lies ihn, wenn der Tag da ist!

Dein Mission Statement

Du hast es vielleicht schon öfters bei Firmen gesehen: ein Mission Statement oder auch Leitbild. Hier wird die Unternehmens-Philosophie niedergeschrieben, sodass Kunden, Mitarbeiter und Lieferanten gleich wissen, was dieser Firma wichtig ist.

Was bei großen Betrieben wirkt, macht auch für dich ganz persönlich Sinn. Daher nimm dir Zeit und überlege, was deine wichtige Mission im Leben ist. Wofür stehst du? Was setzt du an oberste Priorität? Wie gehst du mit deinen Eltern, Kindern, Freunden, Geschäftspartnern und anderen Menschen in deinem Leben um? Was möchtest du auf jeden Fall erreichen? Wofür möchtest du anerkannt werden? Womit willst du deine Zeit verbringen?

All das kannst du dann in einen kleinen Aufsatz – deinem Mission Statement niederschreiben. Am besten ist, du hängst es dir dort auf, wo du es täglich wieder sehen kannst.

So ein Leitbild ist ein lebendiges, wachsendes Ding. Du darfst also jederzeit daran feilen oder vielleicht in einem neuen Lebensabschnitt überhaupt gleich eine ganz neue Version schreiben.



Werte-Spiel

Nimm die Blätter mit den Werte-Karten aus dem Download-Bereich¹⁶ und schneide sie aus. Gehe den Stapel einmal zügig durch und entwickle zu jedem der Werte eine kurze Verbindung. Spüre, ob er dir wichtig oder unwichtig für dein Leben erscheint, oder vielleicht sogar ganz spezielle positive oder negative Gefühle hervorruft. Nun mische den Stapel gut durch und hebe zehn Karten ab. Diese Werte-Karten legst du gut sichtbar vor dir aus.

Nun machst du folgende Dinge im Wechsel:

1. Decke eine Karte aus dem Stapel auf und entscheide, ob du sie haben willst. Wenn ja, musst du im Tausch dafür eine deiner vor dir liegenden Werte-Karten weggeben – du hast also nach der Aktion wieder zehn Karten vor dir liegen.
2. Sortiere eine deiner vor dir liegenden Karten aus – du hast also nachher eine weniger.

Diese Schritte eins und zwei führst du so lange im Wechsel durch, bis du nur noch 3 Karten hast. Nimm dir für Schritt eins und zwei jeweils maximal eine Minute Zeit.

Du wirst bemerken, umso weniger Karten du hast, desto schwerer wird der Prozess des Weggebens.

Am Ende notierst du dir die drei übrig gebliebenen Werte, aber auch jene sieben, die du zuletzt weggelegt hast. Frage dich außerdem, welche Werte im Stapel waren, die du nicht gezogen hast, du dir aber sehnsüchtig gewünscht hättest. Auch diese Werte schreibe mit auf deine Liste – am besten wiederum im Tausch gegen andere Werte, sodass die Gesamtzahl bei zehn bleibt. Durch diesen Spiele-Prozess hast du eine viel aussagekräftigere Liste, als wenn du diese nur mit dem Kopf erstellt hättest!

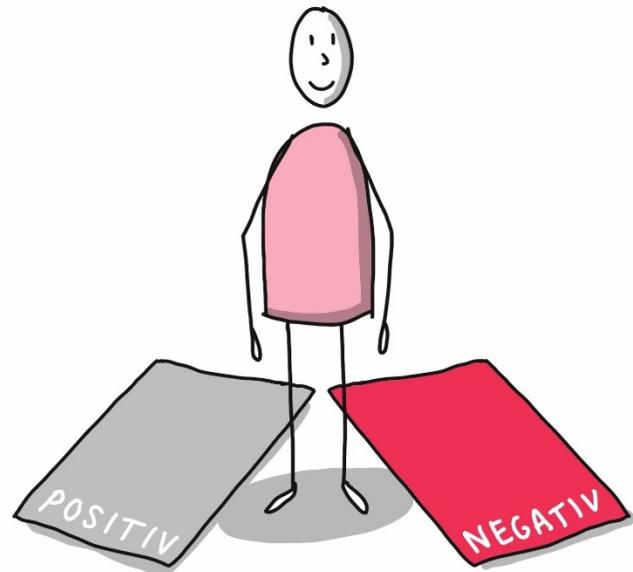
Ressourcen-Transfer

Hier möchte ich dir noch eine ganz einfache Übung zeigen, die immer wieder erstaunliche Ergebnisse erzielt. Sie hilft dir, Situationen, in denen du dich schwach und hilflos fühlst oder Angst hast, besser zu meistern. Wie eigentlich alle NLP-Übungen funktioniert sie besser in einer leichten Trance. Umso mehr Zugang du zu deinem Unbewussten, deinem Körper und deinen Gefühlen findest, desto stärker wirkt sie!

Du brauchst zwei verschieden-farbige Blatt Papier (oder auch etwas anderes, wo du dich draufstellen kannst). Sie fungieren als so genannte „Bodenanker“. Dann entscheidest du, welche Farbe du einer POSITIVEN SITUATION zuteilst (zum Beispiel grün) und welche Farbe für die NEGATIVE SITUATION, die du gerne heilen willst wählst (zum Beispiel rot) und legst sie vor dich hin.

Die POSITIVE SITUATION soll dir als Ziel dienen, fühle dich daher in einen Moment hinein, an dem du ganz entspannt und ganz bei dir selbst warst – zum Beispiel am Strand im letzten Urlaub. Die NEGATIVE SITUATION ist jene, die du in Zukunft neu erleben willst, sagen wir zum Beispiel Angst, wenn du vor vielen Menschen reden musst.

Als erstes steigst du auf das grüne Blatt und begibst dich mit allen Sinnen in eine (zuvor gewählte) wunder-schöne Situation aus deinem Leben. Du nimmst sie nun mit allen Sinnen (VAKOG) wahr, vor allem die ersten drei Sinne, also das Sehen, Hören und Fühlen sind hierbei wichtig.



Was siehst du? Ist es hell oder dunkel? Siehst du Farben? Sind sie scharf oder unscharf? Ist das Bild klar oder verschwommen?...

Was hörst du? Ist es laut oder leise? Angenehm oder unangenehm? Sind es Geräusche aus der Natur oder Musik oder Stimmen?

Was fühlst du? Ist dir warm oder kalt? Spürst du einen Lufthauch? Wie fühlen sich deine Füße an, dort wo sie den Boden berühren?

Anschließend nimm wahr, welche Werte du in dieser Situation lebst:

Welche Werte lebst du hier? Liebe? Geborgenheit? Freude? Ganzheit?

Atme mit jedem Atemzug die Schönheit dieser Situation ein, spüre, wie dich die Werte ganz erfüllen.

Dann steigst du aus dem grünen Bodenanker heraus und steigst auf den roten, der die zu heilende Situation beinhaltet, also zum Beispiel deine Rede-Angst. Auch hier gehst du wie auf dem grünen Bodenanker vor. Das heißt, du steigst in das Gefühl ein und beobachtest die Wahrnehmung deiner Sinne:

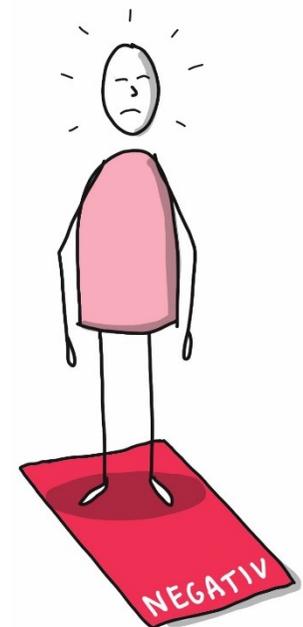
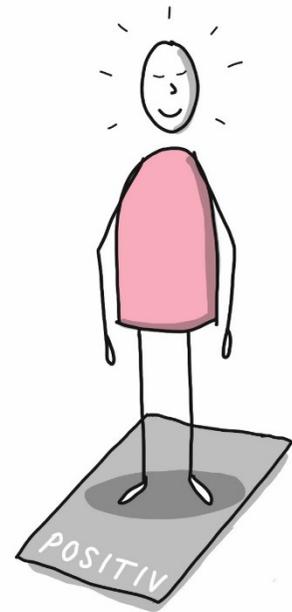
Was siehst du? Ist es hell oder dunkel? Siehst du Farben? Sind sie scharf oder unscharf? Ist das Bild klar oder verschwommen?...

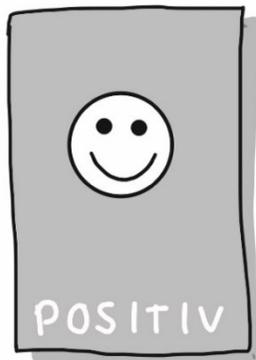
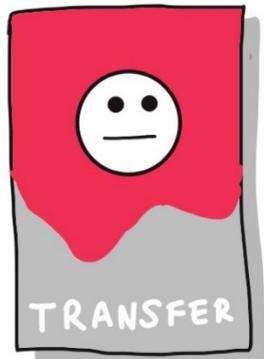
Was hörst du? Ist es laut oder leise? Angenehm oder unangenehm? Sind es Geräusche aus der Natur oder Musik oder Stimmen?

Was fühlst du? Ist dir warm oder kalt? Spürst du einen Lufthauch? Wie fühlen sich deine Füße an, dort wo sie den Boden berühren?

Anschließend nimm wahr, welche Werte du in dieser Situation lebst:

Welche Werte lebst du hier? Angst? Unsicherheit? Verwirrung?





Was fehlt dir hier? Sicherheit? Geborgenheit? Klarheit?

Nun steige vom roten Bodenanker auf den grünen und spüre nochmals alle die Werte, die dort ausreichend vorhanden sind. Nimm einen der Werte (zum Beispiel „Sicherheit“) und spüre ihn immer stärker mit jedem Atemzug. Wenn du das Gefühl hast, dass du dich ganz mit diesem Wert angereichert hast. Dann steige vom grünen Bodenanker zum roten – der unangenehmen Situation – und ströme dort all die Sicherheit aus. Dann nimm wahr, ob ein mehr an Sicherheit schon etwas an der unangenehmen Situation geändert hat. Was brauchst du als nächstes? Welcher Wert wäre noch wichtig, damit die Situation leichter für dich wird?

Du wiederholst den Vorgang mit einem zweiten Wert, das heißt du reicherst dich auf dem grünen Bodenanker damit an, indem du ihn einatmest und dann steigst du wieder auf den roten Anker und lässt ihn in die schlechte Situation fließen. Hat sich noch mehr verändert? Was brauchst du noch?

Nach drei bis vier Runden kannst du einfach „alles was noch fehlt“ von der grünen zur roten Situation transferieren. Nun ist alles was du brauchst auch in der bislang negativen Situation vorhanden. Spüre nach, wie es jetzt dort ist, stell dir die Situation vor. Wie ist es jetzt?

Diese sehr einfache Übung kann ganz große Erleichterung in bislang kaum bewältigbare Situationen bringen. Mit den neuen Werten kommen auch neue Lösungen in die unangenehme Situation! Probiere es aus, es hilft tatsächlich!

Bemerkung: Wenn du jemanden anderen führst, dann musst du dir bewusst sein, dass dieser Mensch in einer leichten Trance ist. Passe dich an das Tempo deines Gegenübers an. Du befindest dich in ihrer Wahrnehmungswelt und nicht in deiner! Daher ist es wichtig, dass du mit ihren Bildern und Worten arbeitest und es nicht zu deinem machst und es so ausdrückst, wie du es vielleicht eher ausdrücken würdest.



Diesen Ressourcen-Transfer findest du in den Downloads auch als mp3¹⁸⁾!

Deine Glaubenssätze

Ich lade dich nun ein, dir deiner eigenen Glaubenssätze bewusst zu werden. Zu einigen Themen werden dir vielleicht mehr einfallen, zu anderen weniger – und wenn du dir im Laufe der nächsten Tage gut beim Denken zuhörst, wirst du bald noch viel mehr auflisten können. Viele deiner Glaubenssätze werden dir wie Volksweisheiten vorkommen, einige sind sicher tatsächlich welche. Manchmal wirst du im Kopf richtiggehend die Stimme deiner Mutter oder deines Vaters, deiner Lehrerin, deines Pfarrers hören, die sie hatten, als sie dies sagten. Oft hilft auch tatsächlich ein Besuch bei den Eltern!

Ein kleines Beispiel dazu: Ich bin mit meiner eigenen Gedanken-Polizei schon lange sehr auf der Hut vor dem, was ich mir selbst innerlich sage (mehr dazu noch später). Als ich mich ein paar Mal dabei ertappte, dass ich dachte: „Der Teufel schläft nicht!“, fragte ich mich, was ich mir selbst damit sagen will. Dass ich immer und überall auf der Hut sein muss? Das entspricht so gar nicht meiner Einstellung zum Leben. Warum sage ich es mir dann des Öfteren? Bis ich bei einem Besuch bei meinen Eltern meinen Vater genau diesen Satz zwei Mal sagen hörte. Aha, also daher hatte ich es! Was auch immer es für ihn bedeuten möge, meiner Grundhaltung entspricht es nicht, und daher konnte ich es bewusst aus meinem Wortschatz (und Gedankengut) streichen. Dieser Glaubenssatz durfte gehen! Interessant war seine Reaktion, als ich ihn darauf ansprach: Er dachte kurz nach und meinte, dass es auch nicht seiner Vorstellung von der Welt entspräche, dass er aber noch gut im Ohr habe, dass sein Vater diesen Satz oft verwendet hatte.

Genau dazu soll diese Übung auch dir nun als Basis dienen. Je mehr du dich damit auseinandersetzt, desto umfassender wird es dir helfen. Daher ist es gut, diese Übung mehrmals zu machen – und natürlich auch zu anderen als diesen drei Themen. Glaubenssätze sind nicht positiv oder negativ, sondern vielmehr in deiner Lebenslage förderlich oder hinderlich. Entscheide dich daher, welche du gehen lassen willst, weil sie dich aufhalten und welche du behalten willst, weil sie dich unterstützen.

DEINE GLAUBENSsätze ZU GELD:

DEINE GLAUBENSsätze ZUM LEBEN:

DEINE GLAUBENSsätze ZU LIEBE UND BEZIEHUNGEN:

Ich bin so!

Überlege einmal, wovon du überzeugt bist, dass du es bist. Was erzählst du immer wieder dir selbst und anderen über dich?

ICH BIN SO:

WELCHES VERHALTEN MÖCHTEST DU ÄNDERN?

Kleine Veränderung gefällig?

Wir sind in ganz vielen kleinen Dingen Gewohnheitstier, das ist uns oft gar nicht bewusst. Beobachte dich:

Mit welcher Hand putzt du die Zähne?

In welcher Reihenfolgen putzt du sie?

In welche Socke/Schuh/Hosenbein steigst du zuerst hinein?

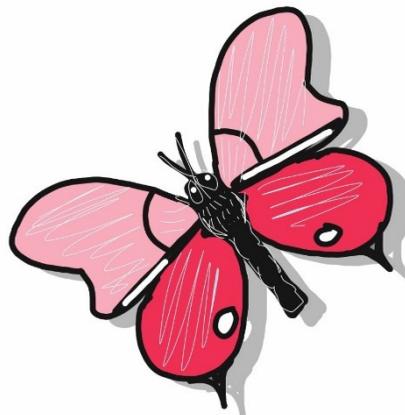
Wie genau bindest du deine Masche?

Welches Bein ist oben, wenn du dich in den Schneidersitz setzt?

Welcher Arm ist oben, wenn du die Arme verschränkst?

All diese Dinge machst du höchstwahrscheinlich immer auf die gleiche Art und Weise. Nun ist aber unser Hirn so beschaffen, dass es gerne lernt. Neues „Hirnfutter“ führt zu neuen Erfahrungswerten und eventuell auch zu neuen Erlebnissen! Wie der Flügelschlag eines Schmetterlings einen Orkan verursachen kann, können kleine Änderungen deines Verhaltens unter Umständen Großes bewirken.

Kinder spielen oft „Gegenteiltag“, warum sollten wir als Erwachsene nicht mehr spielen? Mache einen Tag in der Woche alle Handgriffe mit der Seite, mit der du es nicht so gewohnt bist und sei offen dafür, was passiert. Dein Hirn wird es dir danken!



Deine fünf wichtigsten Menschen

In dieser Übung bitte ich dich, dir Gedanken darüber zu machen, wer die fünf wichtigsten Menschen in deinem Leben sind. Das können jene Personen sein, die du am häufigsten siehst, es können aber auch Menschen dabei sein, die du gar nicht so oft persönlich zu Gesicht bekommst, dafür aber online oder am Telefon. Manchmal ist sogar nicht einmal das der Fall, sondern manche Person wirkt einfach stark auf dich, auch ohne regelmäßige Auseinandersetzung. Du könntest dich zum Beispiel bei jeder Entscheidung fragen, wie dein Lehrmeister, Idol oder dein Priester entscheiden würde. Oder aber, du machst dir viel Sorgen und Gedanken um einen bestimmten Menschen.

MEINE 5 MENSCHEN SIND:

ÜBUNG 15

HIER WILL ICH MEHR LEBENSZEIT GEWINNEN:

ÜBUNG 16

DAS WILL ICH MIR ZU HERZEN NEHMEN:
