

Gassi gehen mit dem inneren Schweinehund Die Sprache des Unbewussten sprechen – Vortagekurs für Veränderungsprozesse

Theoretische Einführung: <https://youtu.be/PLSRMUVJsdK>

1. Tag: Zielvision

Übung (01/01) Positives Ziel: Formulieren Sie ein Ziel positiv als „Ich“-Aussage, so als würden Sie es jetzt schon tun (Sie können diese später ergänzen durch „Ich lerne, ...“, „Ich bin bereit, ...“ oder in schwierigen Fällen mit „Ich glaube nicht, dass ich ... kann.“). Nutzen Sie dazu eine eher ruhige Stimmung oder Kreativitätstechniken, um zu spüren, was für Sie und für die Welt angemessen ist. Sie können auch Zeitpunkte angeben (täglich, bis zum Ende der Sommerferien ...). Achten Sie aber auch darauf, dass der Satz nicht zu lange wird, sondern sich weiterhin gut sprechen lässt!

Mein Ziel

Video-Link: <https://youtu.be/dmoVhExXed8>

Übung (01/02) Imagination

Stellen Sie sich vor, Sie hätten Ihr Ziel jetzt schon erreicht. Nutzen Sie dazu als Einstieg eine Entspannungstechnik, z.B. indem Sie auf Ihren Atem achten oder den gesamten Körper wahrnehmen. Stellen Sie sich dann Ihre positive Zukunft vor. Stellen Sie sich dazu Fragen wie z.B.: Wo würde es stattfinden? Welche Personen würden dabei eine Rolle spielen? Was würden Sie machen oder tun? Welche innere Haltung hätten Sie erlernt, um das zu erleben oder zu tun?

Video-Link: <https://youtu.be/LXsMn2d7xDM>

Übung (01/03) Körperhaltung

Achten Sie auf die Körperhaltung, die diese angestrebte Veränderung ausdrückt. Stellen Sie sich so hin, als hätten Sie das Ziel schon erreicht. Achten Sie dabei auch auf den Unterschied zur Körperhaltung, wie Sie sich zur Zeit fühlen.

Video-Link: https://youtu.be/KBQzQH3E3_M

Übung (01/04) Selbstumgang

Aus der Vorstellung eines Ziels (Schritt 1) können Sie ein Problem erleben, weil Sie nicht am Ziel sind (Schritt 2): Wie gehen Sie mit sich selbst um angesichts dieses Problems? (Schritt 3). Wie könnten Sie hilfreicher mit sich umgehen? (Schritt 4)

Video-Link: https://youtu.be/QNyDC8pU0_k

2. Tag: Energetisieren

Übung (02/01) Meine Motivatoren:

Arbeiten Sie anhand des Arbeitsblattes heraus, was Sie motiviert. Geben Sie dazu in der linken Spalte Situationen an, die Sie emotional berühren. Negative Emotionen (z.B. Unzufriedenheit) deuten auf Werte und Motivationen hin, die zu wenig gelebt wurden. Positive Emotionen (z.B. Glücksgefühle) erzählen davon, dass bestimmte Werte und Motivationen gelebt wurden. Geben Sie in der rechten Spalte solche Werte und Motivationen an. In der Liste auf der Rückseite können Sie dann Werte und Motivationen ankreuzen, die in Ihrem Leben besonders wichtig erscheinen. Arbeitsblatt: AB Motivatorenstorming.

Video-Link: <https://youtu.be/ZoiZ-isZPdc>

Übung (02/02) Wertekarten

Drucken Sie beigefügte Wertekarten aus und vierteln diese. Sortieren Sie die Wertekarten auf drei Stapel: Was Ihnen besonders wichtig ist auf den einen Stapel, andere wichtige Werte auf den nächsten, was weniger wichtig ist auf den dritten. Achten Sie darauf, dass bei den besonders wichtigen Werten nicht mehr als 5-7 Karten liegen, um sinnvoll weiterarbeiten zu können.

Arbeitsblatt: M Motivatorenstorming

Videolink: https://youtu.be/rK_uzhWz1Tk

Sie können Ihre Entdeckungen über Ihre Motivatoren hier zusammenfassen:

Motivator 1	Motivator 2
Motivator 3	Motivator 4
Motivator 5	Motivator 6

Übung (02/03) Werbefilm:

Imaginieren sich innerlich wie einen Werbefilm, bei dem Sie das tun und erreichen, was Sie sich als Ziel vorgenommen haben und dabei die positive Kraft Ihrer Motivatoren spüren. Sie können im Rahmen dieser Übung auch nochmals Ziele und Motivatoren korrigieren!

Video-Link: <https://youtu.be/4HgRozt78zY>

3. Tag: Umgang mit Hinderungsgründen

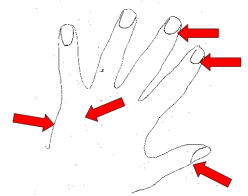
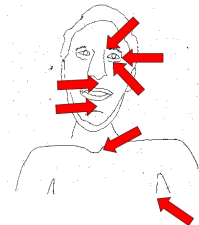
Übung (03-01) Meine Bedenken: Benennen Sie Ihre Schweinehunde, Bedenken, Ängste und Hinderungsgründe. Geben Sie Ihnen möglicherweise sogar Namen.

Folgende Fragen können helfen, Hinderungsgründe zu entdecken:

- Welche Identität/ Selbstbild hätte ich von mir, wenn ich das Ziel voll und ganz (oder gar übertrieben) erreicht hätte?
- Was würden andere über mich denken, wenn ich das Ziel erreicht hätte? Wen würde es ärgern, wenn ich das Ziel erreicht hätte?
- Wem würde ich untreu? Wen würde ich überrunden? Wen würde ich verraten?
- Welche Seite in mir bzw. was würde ich vernachlässigen?
- Was könnte passieren, wenn ich das tue?

Mit welchem Ziel müsste ich mich als nächstes beschäftigen, wenn ich das Ziel erreicht hätte?

Video-Link: <https://youtu.be/ilfgV2lxdEM>



Übung (03-02) Klopfakupressur:

Benennen Sie Ihre Bedenken in einer Obwohl-Aussage: „Obwohl ich ... (Bedenken benennen), tue ich ... (Ziel benennen).“ Klopfen Sie währenddessen auf Akupressurpunkte (Augenbraueninnenseite, Augen

außen, Knochen unterhalb Auge, zwischen Oberlippe und Nase, zwischen Unterlippe und Kinn, Schlüsselbeininnenseite, Handbreit unter Achseln, unterer Rippenbogen Mitte, Nagelbett Innenseite von Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, dann zwischen Handknochen Ring- und Mittelfinger, ferner Nagelbettinnenseite kleiner Finger, schließlich flächig Handaußenkante). Alternativ kann auch mit Augenbewegung (rechts-links/ Kreis/ liegende Acht) oder einer Entspannungstechnik (z.B. Autogenes Training) gearbeitet werden.

Video-Link: <https://youtu.be/csZka4tPVkw>

Übung (03-03) Die „Es ist okay“-Schleife: Sagen Sie zu Ihrem Hinderungsgrund: „Es ist okay, dass ich ... (Hinderungsgrund benennen).“ Wenn Sie Widerstände verspüren, sagen Sie: „Es ist okay, dass ich mich dagegen wehre, es okay zu finden, dass ich ... (Hinderungsgrund nennen).“

Video-Link: <https://youtu.be/XP7rRo-EE6Y>

Übung (03-04) Liebesstrahl: Stellen Sie sich vor, vor Ihnen käme ein Strahl der Liebe vom Himmel. Treten Sie in diesen imaginären Strahl hinein und lassen Ihr Problem von Liebe durchdringen.

Video-Link: <https://youtu.be/13UXWcpC2iU>

Übung (03-05) Schweinehundaufstellung: Stellen Sie sich Ihren Hinderungsgrund wie ein kleines Wesen vor, das vor Ihnen steht. Kommen Sie ins Gespräch mit ihm. Anerkennen Sie dabei irgendeine positive Seite. Dies kann wiederum in einer „Obwohl“-Aussage geschehen: „Obwohl du mir das Leben schwer machst, kann ich trotzdem anerkennen ...“

Video-Link: <https://youtu.be/EEemGsKAVh40>

Übung (03-06) Vorsatzbildung mit Liebe: Arbeiten Sie am Besten zu zweit oder lassen Sie sich durch die Stimme des Videos anleiten. Der Coach hat drei Schritte: „Satz“, „Hindernis“, „Durchdringe mit Liebe“. Bei Schritt 1 nennt der Übende seinen Satz (vgl. Zielformulierung Tag 1), dann spürt er nach Hindernissen, falls vorhanden durchdringt er diese mit Liebe wie in einem Liebesstrahl. Falls keine Hindernisse mehr wahrnehmbar sind, ist die Übung beendet. Die Übung kann dann auch gut alleine durchgeführt werden, indem ich selbständig den Satz nenne und Hindernisse mit Liebe durchdringe.

Video-Link: <https://youtu.be/b3J2y-vmiiE>

4. Tag: Gewohnheit bilden

Übung (04/01) Personal Coaches:

Benennen Sie wohlthuende Menschen, Umgebungen und Personal Coaches, die Sie bei der Erreichung Ihres Ziels unterstützen können. Personal Coaches können im Rahmen der 21-Schritte-Übung auch nach 21 Tagen nachfragen, wie es mit der Erreichung des Ziels geklappt hat.

Übung Erinnerungshilfen (mobil und fest): Schaffen Sie sich bildliche und symbolische Erinnerungshilfen, die Sie im Alltag an Ihr Ziel erinnern (möglichst auch mobile Erinnerungshilfen, die Sie ständig bei sich tragen). Gut lassen sich dazu Bilder nutzen, evtl. auch selbst gezeichnete.

Übung Stopp-Signale: Definieren Sie, woran Sie merken, wenn Sie vom Weg abkommen und was Sie dann tun wollen, um wieder auf den richtigen Weg zurückzukommen. Wichtig: Es geht nicht um Bestrafungen, sondern darum, die eigene Motivation zu heben!

Stopp-Signal	Lösungsprogramm

Übung: Belohnungen: Beschreiben Sie, was Sie machen wollen, wenn Sie das Ziel erreicht haben. Möglicherweise brauchen Sie keine extra Belohnung, weil die Zielerreichung schon schön genug ist. Trotzdem ist es gut zu definieren, wann das Ziel überhaupt erreicht ist.

Termin/ Merkmal	Belohnung

Video-Link: <https://youtu.be/rw58DcOvQP8>

Übung (04/02) 21-Schritte-Übung:

Erstellen Sie sich aus den vorangegangenen Übungen und weiteren Ideen ein Programm, mit dem Sie über 21 Tage hinweg jeden Tag etwas für Ihr Ziel tun werden. Wichtig: Die Schritte sollten so klein sein, dass Sie diese realistischerweise umsetzen können. Es ist dabei nicht entscheidend, dass Sie direkt an Ihrem Ziel arbeiten, sondern auch die mentale Vorbereitung kann ein wichtiger Schritt sein! In den letzten beiden Spalten der 21-Schritte-Übung können Sie jeweils am Tag zuvor eine Prognose abgeben, wie wahrscheinlich es Ihnen gelingen wird, den Schritt des nächsten Tages zu realisieren (0 = unwahrscheinlich, 10 = sehr wahrscheinlich) und nach der Durchführung in der letzten Spalte bewerten, mit wie viel Lust und Freude Sie dabei waren (0 = reine Pflichterfüllung, 10 = hat total Spaß gemacht). Nutzen Sie den 21. Tag als Zäsur, um darüber nachzudenken: wie weit ist das neue Verhalten bereits Gewohnheit geworden? Mit wie viel Lust und Energie bin ich dabei. Korrigieren Sie ggf. Ihr Ziel, wenn es sich nicht stimmig anfühlt! Wenn es in die richtige Richtung geht, füllen Sie nochmals einen 21-Schritte-Bogen aus: Danach sollte ein (tägliches!) Verhalten zur Gewohnheit geworden sein! Achtung: In Krisenzeiten kann trotzdem wieder Altes vergessen werden und muss nochmals neu angewöhnt werden! Ansonsten sind Sie frei für neue Ziele!

Video-Link: <https://youtu.be/Q8mipD9mpws>

Tag	Datum	Teilschritt	Prog	Wert
So	3			
Mo	4			
Di	5			
Mi	6			
Do	7			
Fr	8			
Sa	9			
So	10			
Mo	11			
Di	12			
Mi	13			
Do	14			
Fr	15			
Sa	16			
So	17			
Mo	18			
Di	19			
Mi	20			
Do	21			
Fr	22			
Sa	23			

Übung (04/03): Abschlussmeditation

Integrieren Sie alle erarbeiteten Elemente in ein Abschlussbild: Ihre Zielvision, aber vor allem auch die Schritte dorthin. Der freundliche Umgang mit Hindernissen. Und vor allem die freudige Hoffnung auf einen baldigen Erfolg, die ihren Körper aufrichtet! Bleiben Sie im Strahl der Liebe!

Video-Link: <https://youtu.be/QGJVCad7ypc>