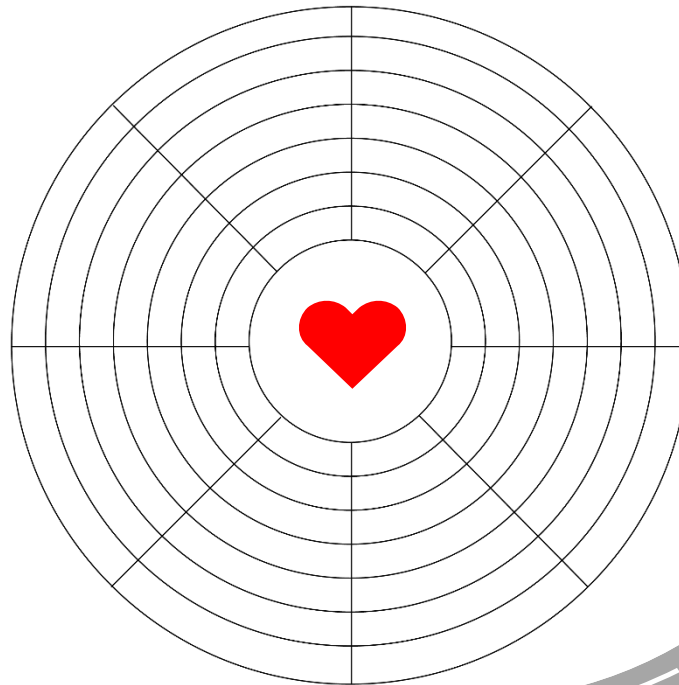
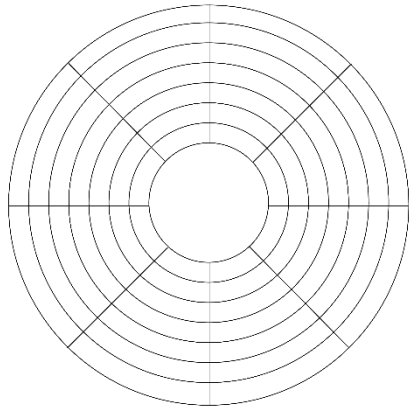


fiire *up*

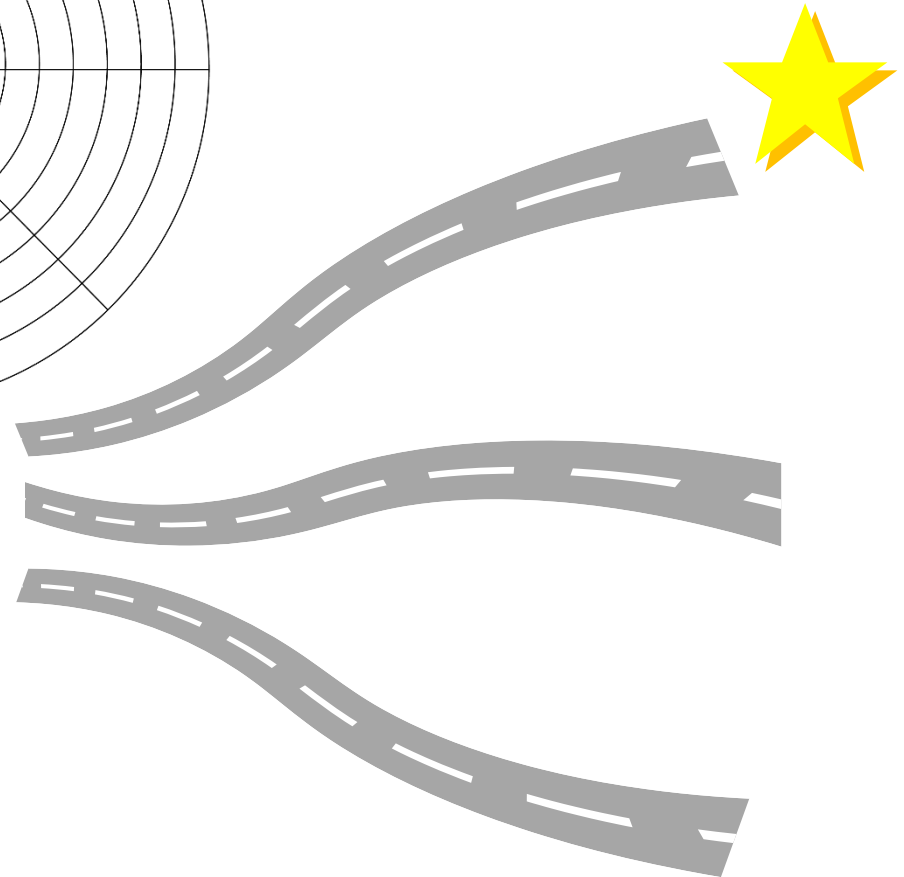


*mov***e***motion.ch*[®]
...denn **DU** willst mehr!

Eine kleine Zeitreise



JETZT



Vergangenheit

Zukunft



Gegenwart

Wie alles begann

_____ unseres Geistes macht unser _____ aus,
_____ das _____.

Das _____ hat nicht die Fähigkeit Informationen und Eindrücke zurückzuweisen. Es saugt sie auf wie ein Schwamm. So entstehen unsere _____ und unsere _____.

Das _____ hingegen kann kritisch hinterfragen und Dinge, die wir hören oder lesen *als für uns persönlich* _____.

Was uns falsch erscheint, wird einfach _____ und hat keinen Einfluss auf unsere _____.

Als Kind, insbesondere bis zu unserem siebten Lebensjahr, war dieser Teil des _____ jedoch noch nicht entwickelt und wir hatten diese Fähigkeit noch nicht.

So haben wir das, was uns unsere Erziehungsberechtigten alles so erzählt und gesagt haben _____.

Und ohne uns dessen bewusst zu sein, tun wir das heute noch. Und genau das, hat uns _____, wo wir heute stehen.

Aufgabe:

1. Kannst du dich an ganz bestimmte Aussagen, Sätze, «Lebensweisheiten» erinnern, die du von deiner Familie, Lehrern, Freunden, Vorgesetzten, Ärzten etc. oft gehört hast?

Notiere dir diese auf ein separates Blatt.



Erwachsenwerden und Entscheiden

Unterdessen bist du erwachsen. Hast viele Dinge erreicht. Und vielleicht das eine oder andere in den Sand gesetzt.

Und auch als erwachsene Person, mit reicher Lebenserfahrung laufen in dir

Teilweise waren diese bereits als Kind für dich hinderlich, andere jedoch nützlich und sogar überlebenswichtig. Aber ganz viele davon stehen dir heute, als erwachsene Person, schlicht und einfach im Weg.

Aber durch deine unterbewusste Programmierung denkst, fühlst und handelst du heute in ähnlichen Situationen immer noch ähnlich, wie damals als Kind.

Vielleicht hat ein Elternteil einmal hysterisch reagiert, als du um ein Haar irgendwo runtergefallen wärst, vielleicht waren deine Eltern einfach gestresst, wenn sie ungehalten waren, vielleicht hatten sie in Ihrer Kindheit nichts und wollten mit ihrer strengen Erziehung und ihren hohen Anforderungen an deine schulische Leistung einfach erreichen, dass es dir später einmal finanziell besser geht.

Es war nicht alles genau so, wie es schien. Jede Situation im Leben unterliegt deiner

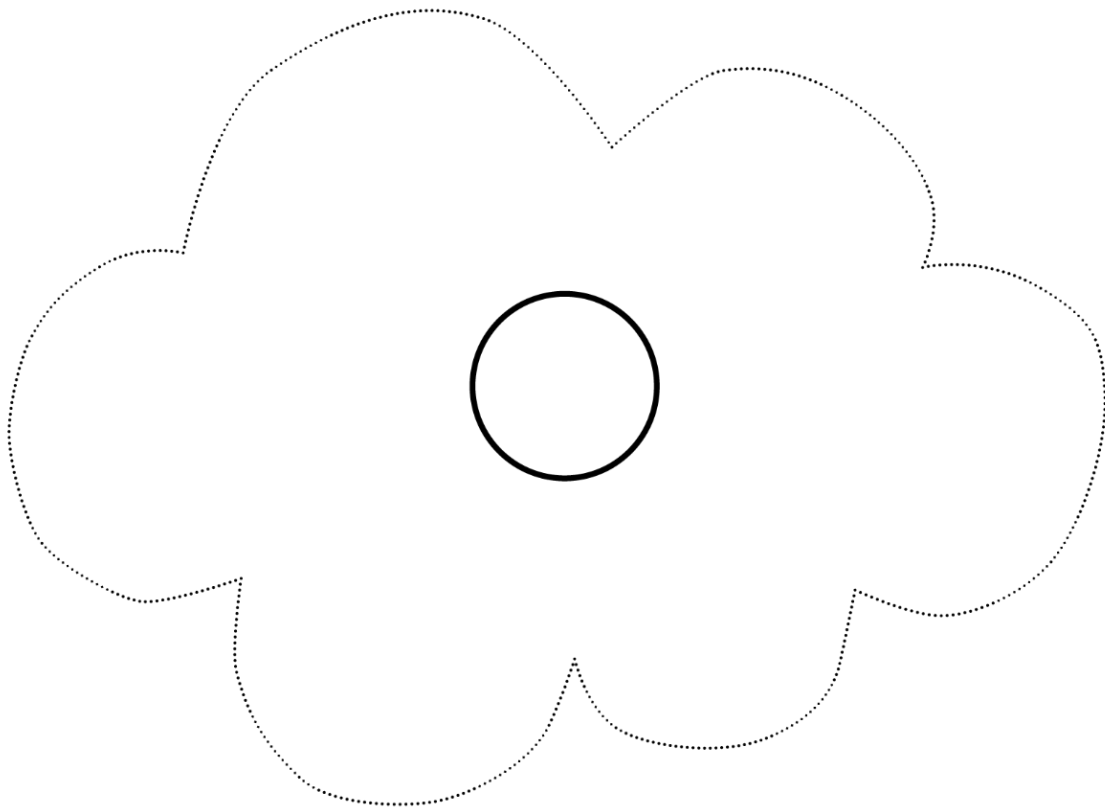
Heute, als erwachsene Person hast du ganz andere Fähigkeiten und Möglichkeiten, Dinge zu _____, weshalb die Menschen um dich herum was gesagt und wie gehandelt haben. Und vor allem, dass das Meiste davon **nichts mit dir zu tun hatte**,

Aufgabe:

2. Fällt dir eine Situation von früher ein, die du hier und jetzt als Erwachsene in einen neuen Blickwinkel rücken könntest, so dass sie sich ok anfühlt, oder du sie zumindest verstehst?

Notiere dir ein Stichwort dazu auf das andere Blatt und deine Erkenntnis dazu. Und dann fühle einmal in dich hinein, die die Situation ihre negative Energie verliert. Du kannst vielleicht die Augen schliessen und dir vorstellen, wie in Bild der Situation zerbröselt.

Der Funke



Kannst du es fühlen?

Wie macht sich _____ bemerkbar?



Aufgaben:

3. Notiere dir hier mind. 3 Funken, die du in letzter Zeit einmal wahrgenommen hattest:

4. Welchen davon bist du gefolgt? Welchen nicht? Warum?

5. Was hätte sich für dich verändert, _____ ?

(Wenn du allen gefolgt bist, was HAT sich für dich dadurch verändert?)

Ein Funke braucht Hitze, Sauerstoff und Brennstoff um zum Feuer zu werden. Deine Vision braucht ein brennendes

Halbherzigkeit und den «grossen Zeh ins kalte Wasser halten» führen selten zum Erfolg und zählen nicht als Versuch.

Vision (grober Prototyp)

Schliesse kurz die Augen und folge mir gleich auf eine Reise in die Zukunft...

→ Übung in Live-Event bzw. Videoaufzeichnung

Aufgaben:

6. Und nun notiere dir hier diese Überzeugungen, diese Einsichten:

7. Nun nimm wieder das Blatt zur Hand, auf dem du die Sätze aus Nr. 1 aufgeschrieben hast. Lies diese nun durch und diejenigen, welche deiner Vision dienlich sind, die dich dabei unterstützen, sie zu erreichen, darfst du gleich in deinem Herz richtig zum Leben erwecken. Mache hinter diese ein ✓.

Die, welche hinderlich, beengend, limitierend und einschränken sind, darfst du gleich gehen lassen. Gehe diese Übung an mit der Absicht, diese ein für alle Male loszulassen. Im **Wissen, es sind nicht deine Überzeugungen**. Auch wenn sie sich «als das ausgeben.»

→ Übung in Live-Event bzw. Videoaufzeichnung

8. Und heute im Verlauf des Tages verbrennst du das Zusatzblatt von Übung 1 (auf sichere Weise!). Das was davon bleiben darf, das bleibt, das andere wird sich dadurch definitiv auflösen. Geniesse das Ritual. Poste davon ein Bild oder einen Film in die Facebook-Gruppe.

Fruchtbaren Boden für deine Vision

Wir haben gestern etwas Zeit in dem Moment verbracht, in welchem du alles erreicht hast, was du wolltest. In dem Sinne, in deiner Vision. Wir haben das einfach mal aus dem Stand heraus gemacht, um ein wenig ins Gefühl zu kommen.

Nun ist eine Vision ja nichts, das man einfach so, aus dem Stand heraus definiert. Es braucht doch einiges an Vorstellungskraft, an nachfühlen, entscheiden, mutig und neu denken.

Wir werden sie deshalb heute einen Schritt weiter entwickeln. Und als Erstes möchte ich dabei auf zwei häufige Stolperfallen hinweisen:

1. Die Vision entspricht zu grossen Teilen der Situation,

Das macht auf Dauer nicht glücklich, da das Naturell des Menschen ist

Aber es kann sein, dass man manchmal einfach müde ist, und man es sich etwas gemütlicher einrichten möchte.

2. Die Vision entspricht dem, was wäre, wenn

Das führt dazu, dass man den Fokus zu stark auf



Und das _____ . Und wenn man es doch schafft, dann entsteht wie ein Vakuum, das etwas Gleichartiges anzieht.

Wenn wir in diesem Modus unterwegs sind, dann landet unser innerer Funke nicht in einer Feuerschale mit brennbarem Material wo er sich zu einem energetischen Feuer entwickelt, sondern einfach im Matsch, wo er sofort erlöscht.

Und deshalb schauen wir jetzt an, wie wir denn in einen Zustand kommen, in dem wir richtig Feuer fangen können.

Innere Kämpfe beenden

Das bedeutet:

Dinge, die ich jetzt nicht ändern kann, oder **jetzt aktuell** grade nicht am Ändern bin, einfach zu akzeptieren, bzw. links liegen zu lassen.

Mit anderen Worten: Ändere es, oder akzeptiere es.

Nun sagst du vielleicht: «Wie ignorant.» Oder: «Das klingt zwar befreiend, aber so einfach ist es nicht.»

Und du hast recht.

Und deshalb schauen wir das nun genau an → Ausführungen in Live-Event bzw. Videoaufzeichnung.

Ganz nach dem Motto:

«Stell dir vor, es ist Krieg, und keiner geht hin.»

Carl August Sandburg



Wie geht es dir nach der Übung? Notiere dir hier, deine Erkenntnisse, deine Gefühle:

Welchen alternativen Gedanken könntest du denken, wenn das Thema wieder aufkommen sollte:

Das Geheimnis

- Ein _____ für das man _____
- Ein klares _____ von _____
- seinen _____ voll und ganz darauf

(und sich _____).
- konstante, inspirierte und zielgerichtete Aktivitäten



Du und dein Ziel

Ein Ziel hat 2 Komponenten:

1. Die äusseren _____
2. _____ in deinem Ziel _____ (dein zum Leben erwecktes _____)

_____ (von innen nach aussen)

statt:

_____ (von aussen nach innen)

Aufgaben

9. Notiere dir hier nach der Übung 3 wichtige Facetten/Inhalte deines Ziels:

10. Notiere dir hier nach der Übung 3 wichtige Eigenschaften, die du in deinem neuen Selbstbild hast:



11. Formuliere nach dem Event beide Komponenten deines Ziels klar, nachvollziehbar, emotional ansprechend in der Gegenwartsform geschrieben aus.

12. Notiere dir hier, **wann** du dies jeweils täglich visualisieren oder aufschreiben wirst:

13. Wenn du beides definiert hast, notiere hier 6 Aktivitäten, die du unternehmen wirst, um darauf hinzuarbeiten.

14. Meine Nr. 1 Erkenntnis aus dem 3 Tages-Event:
