

Dies ist nur die Kurzanleitung der Übungen. Erklärungen & Hilfestellung in den Kursen & auf meiner Homepage.

Lebensfreude & (Entscheidungs)Freiheit

Bleibe mit Dir selbst in Kontakt und merke so, wenn andere Dich steuern!

Deine **Lieblingstätigkeit**:

Was machst Du so gerne, dass Du dabei Du dabei Zeit und Raum vergisst (vielleicht sogar selbstvergessen bist), also etwas, bei dem Du mich auslachen würdest, wenn ich es Dir „befehlen“ würde, weil Du es so gerne tust? Entscheide Dich spontan, spielerisch & leicht.

Überlege eine **Mini-Bewegung**, die zu Deiner Lieblingstätigkeit passt und die im Alltag nicht auffällt.

Wenn Dir keine Tätigkeit oder Geste einfällt, lege die **Hand auf Deinen Bauch** und konzentriere Dich auf Deine Wünsche, Tatendrang, Begeisterung, Grenzen, einfach alles, was von „innen nach außen“ drängt, was gelebt und gesehen werden will.

Mach diese **Mini-Geste zu jeder vollen Stunde**: von viertel vor bis viertel nach gilt noch als „Treffer“ evtl anfangs Alltagsroutinen statt Uhrzeit: vor dem Essen, durch eine Tür gehen ... notfalls eine Zeit lang mit Wecker

Ziel:

Vergleichshandlung „So fühlt es sich an, wenn/was ich wirklich will.“

Bewusstwerdung: Wer oder was hat mich abgelenkt? Für wen oder was setze ich mich in Bewegung?

Und deshalb, wenn es nicht geklappt hat: „Ich liebe mich! Ich fühle mit mir!“

Wenn Du nicht weißt, was Du willst, steuern Dich andere.

Wunschliste mit Alltäglichem, aber auch Langfristigem und Großem (mögliche Lebensbereiche: Finanzen & Beruf, Freizeit & Hobby, Gesundheit, Selbstbild, Spiritualität, Beziehungen & Freunde uvm) ständig ergänzen, streichen, weiterschreiben

Sind es wirklich DEINE Wünsche? Vergleiche Deine Wünsche mit Deiner Lieblingstätigkeit vor allem im Gefühl:

Was Dich nicht genauso glücklich macht, streiche von der Liste!

Erstelle aus **fünf bis zehn** Wünschen **klar formulierte Ziele**:

positive Begriffe („nicht“ & „kein“ also weglassen!)

keine Vergleiche (Worte wie „mehr“ | „besser“ | „größer“ weglassen)

in der Gegenwart (Ich habe ... , Ich bin ..., statt ich werde).

Die Ziele müssen selbst erreichbar sein.

Erlebe täglich ein Ziel als realistischen, klaren **inneren Film**:

Was siehst Du? Was hörst Du? Wie fühlst Du Dich?

am wirkungsvollsten direkt vor dem Einschlafen

Ersetze Deine Mini-Geste manchmal oder eine Zeitlang durch eine aktuelle „**Ziel-Geste**“

Ziel erreicht: ersetze es & formuliere aus Deine Wunschliste ein Neues