

INTO YOURSELF

FIND YOURSELF

DAS WORKBOOK ZUM AUDIOTRAINING

© 2017-2019 Dorweiler & Reimertz GbR

Überarbeitete Auflage v 1.2.0

Alle Rechte vorbehalten. Das Kopieren und die Vervielfältigung des Inhalts, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung von uns erlaubt.

INHALT

Vorwort	04
Woche 1	05
Aufgabe der Woche	11
Woche 2	12
Aufgabe der Woche	20
Woche 3	21
Aufgabe der Woche	26
Woche 4	27
Aufgabe der Woche	33
Literaturverzeichnis	35

INTO YOURSELF

VORWORT

Hallo liebe Zuhörerin, hallo lieber Zuhörer,

es ist schön dich hier bei uns zu haben! Wir haben diesen Kurs so gestaltet, dass du beim Durcharbeiten das Gefühl bekommst selbst bei dem Gespräch zwischen unserer Protagonistin Lena und Herrn Renner dabei zu sein. So wirst du langsam durch die Geschichte, und deine Fragezeichen im Kopf, geführt.

Unsere bisherigen Kursteilnehmer haben die besten Erfahrungen gemacht, wenn sie sich dieses Arbeitsbuch ausgedruckt haben.

Wir wünschen dir viel Spaß bei der Bearbeitung und allen erdenklichen Erfolg auf deinem Weg!

Ganz liebe Grüße

Sarah + Gerald

WOCHE 1 | BESTANDSAUFNAHME DEINER SITUATION

 (11:03) *Die Begegnung mit Herrn Renner*

1.1 Was ist just in diesem Moment dein größter Wunsch?

1.2 Was müsste sich an deiner jetzigen Situation ändern, damit es dir besser geht?

1.3 Mache eine Liste mit allen Dingen die dich aktuell stören, nerven und stressen. Diese Liste brauchen wir später wieder.

- Weiter zuhören -



1.4 Schreibe die Wendepunkte in deinem Leben auf.

Dies können Ereignisse sein, die dich positiv oder negativ verändert haben. Aber auch Ereignisse, bei denen du etwas wesentliches gelernt hast, oder Punkte in deinem Leben, nach denen ein neues Kapitel in deinem Leben angefangen hat.

INTO YOURSELF

WOCHE 1

 (22:22) Wunsch-Ich vs. Real-Ich

1.5 Schreibe auf, wie du dich selbst gerne sehen würdest. Dein Wunsch-Ich.

Wir tragen in uns eine ideale Vorstellung unserer selbst. Schreibe auf, wie du dich gerne sehen würdest, oder was du von dir denkst, wie du sein könntest, wenn alle deine Probleme, Ängste und Sorgen nicht existieren würden.

1.6 Wie weit liegen dein Real-Ich und dein Wunsch-Ich aus der vorherigen Frage auseinander? (1 = ganz weit voneinander entfernt, 10 = Real-Ich & Wunsch-Ich sind gleich)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Weiter zuhören -

1.7 Bewerte dein Leben auf der Skala von 1 bis 10? (1 = Mein Leben ist scheiße, 10 = Mein Leben ist geil)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Weiter zuhören -

INTO YOURSELF

WOCHE 1

1.8 Bewerte dein Leben auf der Skala von 1 bis 10? (1 = Das Leben ist scheiße, 10 = Mein Leben ist scheiße)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Weiter zuhören -

Wichtiger Hinweis zu Frage 1.8:

Wenn du bei der letzten Frage einen Wert niedriger als 6 angegeben hast, empfehlen wir dir, das Hörbuch nicht weiter zu hören und dir professionelle Hilfe zu nehmen.

Hinweise zur Bewältigung von Lebenskrisen findest du auf dieser Webseite: www.frnd.de/hilfe/

INTO YOURSELF

WOCHE 1

 (29:51) *Wer ist Schuld?*

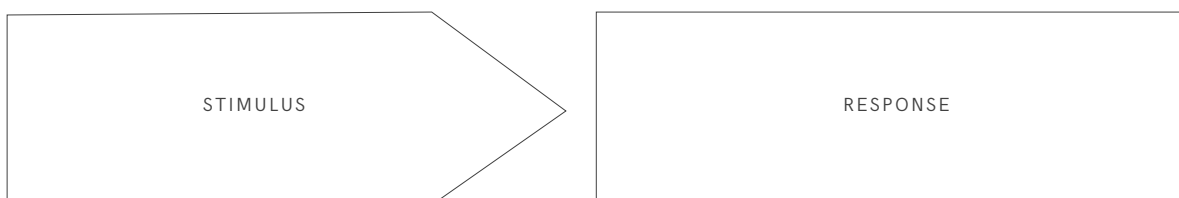
1.9 Zu wieviel Prozent bist du für deine aktuelle Situation selbst verantwortlich und zu wieviel Prozent Einflüsse, die du nicht kontrollieren kannst. (0% = selbst gar nicht verantwortlich, 100% = selbst voll verantwortlich)

0 %	10 %	20 %	30 %	40 %	50 %	60 %	70 %	80 %	90 %	100 %

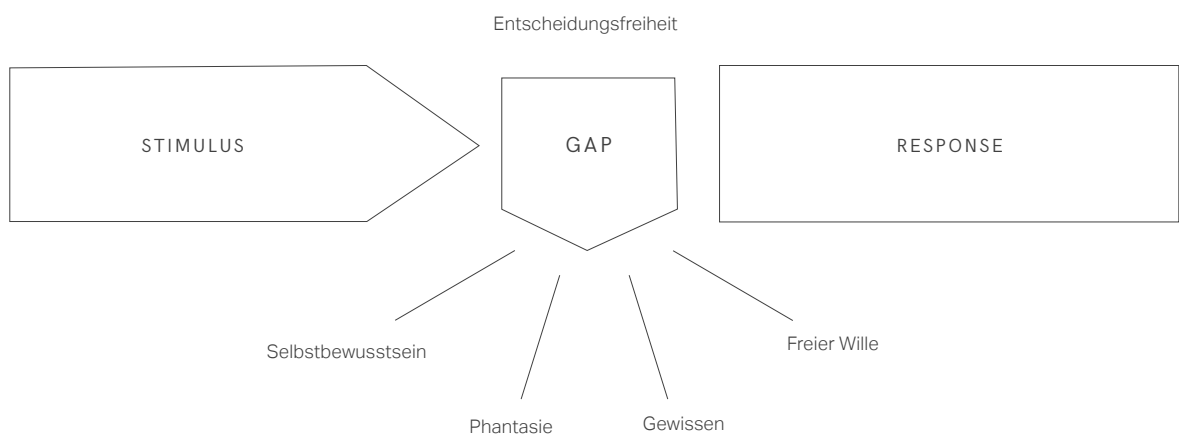
- Weiter zuhören -

 (32:54) *Stimulus Gap Response*

Lena's "reaktive" Wahrnehmung vorher:



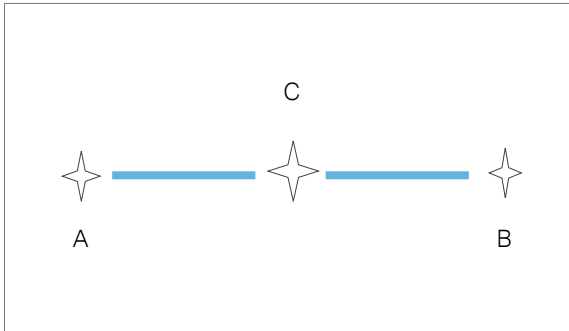
Lena's "proaktive" Wahrnehmung nachher:



- Weiter zuhören -

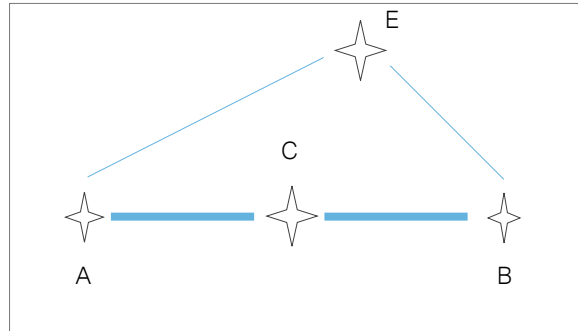
🔊 (44:45) Autobahnen im Kopf

Stufe 1: Altes Verhalten



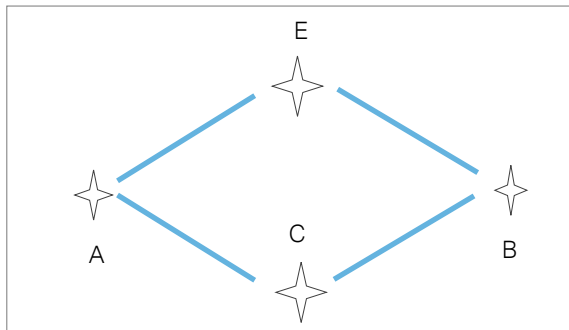
Dein Gehirn kommt am Schnellsten von A nach B über C. Da dein Gehirn das schon immer so gemacht hat, denkt es, dass muss gut sein :-)

Stufe 2: Neues Verhalten lernen



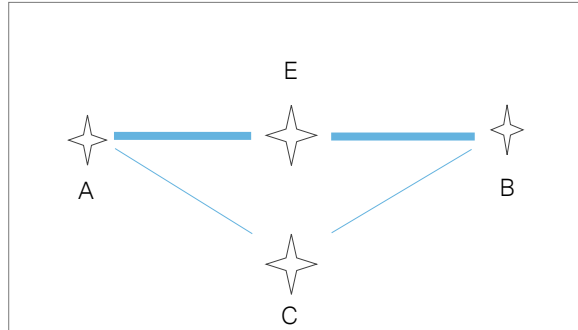
Dein Gehirn weiß, dass es auch über E von A nach B kommt, aber der Aufwand ist größer, als über „Autobahn“ C. Der innere Schweinehund muss, am besten mit Belohnungen, ausgetrickst werden.

Stufe 3: Übung macht den Meister



Durch die Wiederholung hat dein Gehirn angefangen, die neue Verbindung ebenfalls zu einer Schnellstraße auszubauen und die alte Verbindung, da nicht mehr benutzt, langsam zurück zu bauen.

Stufe 4: Neue Gewohnheit ist etabliert



Dein Gehirn hat gelernt, dass deine neue Gewohnheit „besser“ für dich ist und optimiert daher die Verbindung weiter. Desto seltener die alte Strecke genutzt wird, desto weiter wird diese zurück gebaut.

Wissenswerte Anmerkung:

In manchen Situationen wird es dir schwerer fallen den neuen Weg zu gehen, obwohl du dies schon lange Zeit so machst. Dies ist immer dann der Fall, wenn du mit der Vergangenheit konfrontiert wirst.

Wenn du zum Beispiel schon seit Jahren Nichtraucher bist, aber deine gesamte Jugend über geraucht hast, bekommst du vielleicht Lust auf eine Zigarette, wenn du Orte / Freunde aus deiner Jugend besuchst, an/mit denen du immer geraucht hast.

Aufgabe der Woche

1. Mache 3 verbindliche weitere Termin mit dir selbst in einer, zwei und drei Wochen, an dem du dir jeweils 1 Stunde und 30 Minuten Zeit für deine Arbeit am Kurs reservierst. Trage diese Termine in deinen Kalender ein und versprich dir selbst, diese in jedem Fall einzuhalten.

2. Nimm während der nächsten Woche so oft es geht die Gap zwischen einem Stimulus und deinem Response war. Auch wenn es dir nicht immer gelingt unmittelbar anders zu handeln! Desto öfter du die potentielle Möglichkeit wahrnimmst, desto besser.

Führe dazu z.B. eine Strichliste im Laufe des Tages.

Weiterführende Informationen zu den behandelten Themen:

[Wie Souveränität entsteht – Kompetenzstufenentwicklung](#)

[Warum unser Gehirn bis ins hohe Alter neues Lernen kann – Neuroplastizität](#)

WOCHE 2 | VERÄNDERUNG BEGINNT IM KOPF

 (07:52) *Die Geschichte vom Mann im Dorf*

2.1 Schreibe die Dinge auf, bei denen du gelassener sein möchtest.

- Weiter zuhören -

 (08:54) *Fokus auf das Positive*

2.2 Schreibe alles auf, was letzte Woche (einschließlich heute) positiv war

- Weiter zuhören -

 (13:34) Positiv-Tagebuch

2.3 Aufgabe:

Starte mit einem „Positiv-Tagebuch“. Schreibe die nächsten sieben Tage (zB. immer Abends) alles auf, was an deinem Tag positiv war. Deinen ersten Eintrag kannst du von Aufgabe 2.2 übernehmen.

- Weiter zuhören -

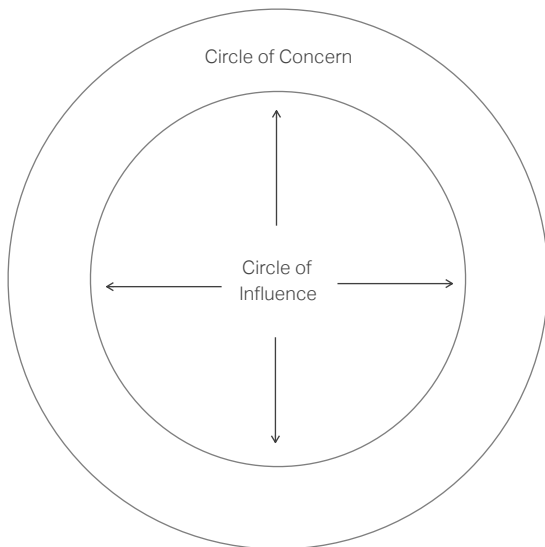
 (19:14) Verantwortung übernehmen

2.4 Schreibe alle Dinge untereinander auf, die du gefühlt gerade machen musst.

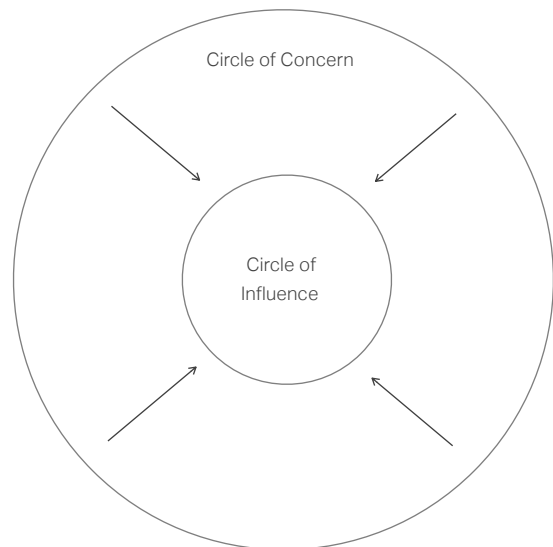
2.5 Schreibe neben deine Punkte, ob du es wirklich machen *musst*, oder machen *willst*.

2.6 Wenn du es machen *willst*, schreibe daneben die Konsequenz, die passieren würde, wenn du es nicht machen würdest.

Wie sich diese Übung positiv auf dein Leben auswirkt



PROACTIVE FOCUS



REACTIVE FOCUS

Wissenswerte Anmerkung:

Wenn du bewusst für mehr Dinge in deinem Leben Verantwortung übernimmst, erweitert sich dein Einflussbereich. Dein Gefühl, ein Spielball der Gesellschaft zu sein, verschwindet dadurch und du wirst zufriedener. Weiterführender Buchtipp zu diesem Thema: 7 Wege zu Effektivität von Steven R. Covey

- Weiter zuhören -

 (23:30) *Besser verstanden werden*

2.7 Schreibe die Personen auf, von denen du dich aktuell unverstanden fühlst.

2.8 Markiere alle Personen auf der Liste, über deren aktuelles Leben du selbst wenig weißt.

2.9 Versuche mehr über diese Personen zu erfahren, am Besten in dem du sie auch nach den Ängsten, Sorgen und Gedanken fragst.

Wissenswerte Anmerkung:

Man hat herausgefunden, dass die meisten Menschen auf der Welt am liebsten über sich selbst reden. Paradoxerweise empfinden diese Gesprächspartner dich genau dann als sympathisch und kompetent, desto mehr sie über sich reden können.

- Weiter zuhören -

INTO YOURSELF

WOCHE 2

 (28:59) *Indirekte Kontrolle*

2.10 Nimm die Liste, mit den Dingen die dich stören, von Punkt 1.3. (aus Woche 1)

2.11 Markiere alle Punkte, die du *indirekt* kontrollieren kannst. Bei denen also eine andere Person eine Rolle spielt.

- Weiter zuhören -

 (35:45) *Direkte Kontrolle*

2.12 Nimm die Liste, mit den Dingen die dich stören, von Punkt 1.3. (aus Woche 1)

2.13 Markiere alle Punkte die du *direkt* beeinflussen kannst.

2.14 Markiere alle Punkte die außerhalb deiner Kontrolle liegen. Du also nicht durch dein Handeln, oder durch eine andere Person hindurch, beeinflussen kannst.

- Weiter zuhören -

 (40:49) *Handlungsschritte ableiten*

2.15 Schreibe hinter alle *indirekt* und *direkt* Punkte einen ersten Schritt, der dich deinem gewünschten Ergebnis näher bringt.

- Weiter zuhören -

 (41:54) *Entscheidungen treffen Teil I*

2.16 Schreibe alle Situationen auf, die von dir gerade eine Entscheidung verlangen.

- Weiter zuhören -

 (51:44) *Entscheidungen treffen Teil II*

2.17 So wunderbar die Evolution auch ist, aus dem dein Großhirn hervorgegangen ist, solltest du nicht alle Probleme rational lösen.

Viel effektiver ist die Methode das gesamte Potenzial des Gehirns zu nutzen und auch das Unterbewusstsein, bzw. deine innere Stimme mit einzubeziehen. Dies geht am einfachsten, wenn du

Achtsamkeitsmeditation trainierst, da du dann deine Alpha Gehirnwellen stärkst, mit denen du deine Brücke zum Unterbewusstsein aufbaust.

Das Großhirn, also der rationale Teil deines Gehirns, kann nämlich nur einen ganz kleinen Prozentsatz der verfügbaren Informationen verarbeiten, da ein großer Teil bereits in deinem limbischen System gefiltert wird. Dein Unterbewusstsein kennt aber alle verfügbaren Reize, auch wenn du nicht bewusst Zugang dazu hast. Zusätzlich funktioniert dein Großhirn primär mit Sprache, dein Körper jedoch mit Emotionen.

Diesen Umstand kannst du nutzen, um eine bessere Entscheidung zu treffen. Wende dazu folgende Meditationsübung an:

1. Konzentriere dich im ersten Schritt auf deine Atmung und atme so lange aus, bis du nicht mehr kannst. Atme dann ganz langsam noch weiter aus. Und noch weiter. Wenn du gar nicht mehr kannst, atme ganz langsam ein. Wiederhole dies mindestens 5 mal.
2. Fokussiere dich im zweiten Schritt auf deine Sinneseindrücke. Was riechst du? Was schmeckst du? Was siehst du? Was hörst du? Was fühlst du? Empfinge diese Sinneseindrücke so detailliert wie möglich. Mache dies so lange, bis du das Gefühl hast entspannt zu sein.
3. Stelle dir nun die beiden, oder wenn es mehrere Möglichkeiten sind, alle Endzustände deiner Entscheidung und die daraus resultierenden Konsequenzen so detailliert und emotional wie möglich vor. Wie fühlt es sich an, diese Entscheidung getroffen zu haben? Wie fühlt sich dein Leben an, wenn du dich für diese Variante entschieden hast? Empfingst du Dankbarkeit, wenn du diesen Weg eingeschlagen bist? Desto mehr Emotionen du einfließen lassen kannst desto besser.

Wenn du diese Übung machst, wirst du feststellen, dass dein Unterbewusstsein zu einer Entscheidung eine klare Tendenz hat. Lasse es zu, ohne zu bewerten! Die Zweifel kommen alle von deinem Großhirn. Nun liegt es an dir, den nötigen Mut aufzubringen deinem Bauchgefühl auch zu folgen.

2.18 Wiederhole die Meditationsübung aus 2.17 mit allen Entscheidungen, die du gerade treffen willst und schreibe die Antwort deiner inneren Stimme zu deiner Auflistung auf.

- Weiter zuhören -

INTO YOURSELF

WOCHE 2

 (55:29) Was wäre, wenn...?

2.19 Schreibe auf, was du machen würdest, wenn alle deine Probleme gerade gelöst wären, oder von jetzt auf gleich nicht mehr existieren würden.

2.20 Schreibe auf, was du schon immer mal lernen, oder machen wolltest, aber bislang nicht gemacht hast.

- Weiter zuhören -

Aufgabe der Woche

- 1) Schreibe, für die Dauer des Kurses, jeden Tag, z.B. immer Abends, in dein „Positiv-Tagebuch“. Schreibe dabei alles auf, was an deinem Tag positiv war. Deinen ersten Eintrag kannst du von Aufgabe 2.2 übernehmen.
- 2) Halte bei deinem nächsten Konflikt nach einer Möglichkeit Ausschau eine Win:Win Situation herzustellen.

WOCHE 3 | DEINE TRÄUME UND WÜNSCHE

🔊 (05:30) *Kleines oder großes Ziel?*

3.1 Mit den folgenden Abbildungen kannst du der nun folgenden Demonstration von Herrn Renner besser folgen. Schau dir diese am Besten an, während das Hörbuch läuft.

Kleines Ziel

Schritt 1



Ein Ziel wird sich gesteckt. Schön klein und überschaubar.

Schritt 2



Ein Problem taucht auf und verdeckt das Ziel dahinter.

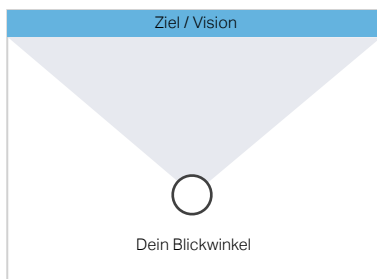
Schritt 3



Das alte Ziel wird verworfen und ein neues Ziel definiert. Alles beginnt von Vorne.

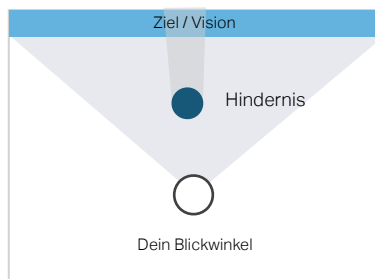
Großes Ziel

Schritt 1



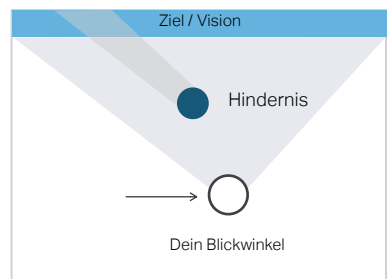
Ein riesiges, nahezu unmögliches Ziel wird gesteckt. So groß, dass es dir schon Angst macht.

Schritt 2



Ein Problem taucht auf. Dein großes Ziel bleibt aber immer sichtbar. Das Hindernis wirkt fast lächerlich.

Schritt 3



Du kannst ein oder zwei Schritte zur Seite gehen und hast wieder freie Sicht auf dein Ziel.

INTO YOURSELF

WOCHE 3

 (10:46) Groß denken

3.2 Schreibe auf, wovon du schon immer geträumt hast. Dies kann auch etwas sein, was du dich vielleicht gar nicht traust zu denken, oder von dem du denkst, dass dies unrealistisch oder unanständig wäre dies zu träumen.

- Weiter zuhören -

 (38:21) Was will ich im Leben wirklich?

Schreibe die Rede für deine Beerdigung, in der fernen Zukunft, jeweils aus den folgenden Blickwinkeln. Diese Personen müssen nicht real existieren und können auch erst noch in den nächsten Jahrzehnten in dein Leben treten! Es ist vollkommen normal, dass du dabei vielleicht in mulmiges Gefühl hast. Das hatten wir auch.

3.4 Aus der Sicht meiner besten Freundin / meines besten Freundes:

3.5 Aus der Sicht eines engen Familienangehörigen (z.B. Partner, Kind, Geschwister):

3.6 Aus der Sicht eines Arbeitskollegen / Mitarbeiter:

- Weiter zuhören -

 (45:02) Grundwerte

3.7 Schreibe die Grundwerte und Gemeinsamkeiten aus deinen 3 Reden auf. Schreibe die Dinge heraus, die dir besonders wichtig sind und die du am liebsten deinem Charakter zuschreiben würdest. Dabei ist es egal, ob du jetzt schon diese Werte lebst. Wichtig ist, mit welchen Werten du deine Persönlichkeit in der Zukunft in Verbindung bringen möchtest.

- Weiter zuhören -

 (01:02:55) *Dein ideales Leben*

3.8 Mache eine Gedankenreise zu deinem idealen Tag in der Zukunft. Beginne mit dem Wachwerden. Achte dabei besonders auf die Gefühle und versuche so ausschmückend und detailliert wie möglich zu sein. Je mehr Emotionen, desto besser, da dadurch dein gesamter Körper und dein Unterbewusstsein darauf programmiert wird. Du kannst dich an folgenden Leitfragen orientieren:

Wie wohnst du? Wie lebst du? Wie sieht dein Alltag aus? Welche Freunde hast du? Was isst du? Wie fühlst du dich? Wie siehst du aus? Was erfüllt dich mit Freude? Was erfüllt dich mit Dankbarkeit? Was sind die Hobbies? Mit wem wohnst du zusammen?

Aufgabe der Woche

Suche im Internet (Pinterest, Instagram, Google-Bilder Suche etc.) nach Fotos, die zu den Gefühlen, die du an dem Tag von 3.8 erlebst, ideal passen. Wenn du dir die Bilder anschaust, müssen sie diese starken positiven Emotionen in dir hervorrufen.

Speichere alle diese Bilder in einem separaten Ordner auf deinem Computer oder einer Pinterest Pinnwand.

WOCHE 4 | DEIN NEUES, ERFÜLLTES LEBEN

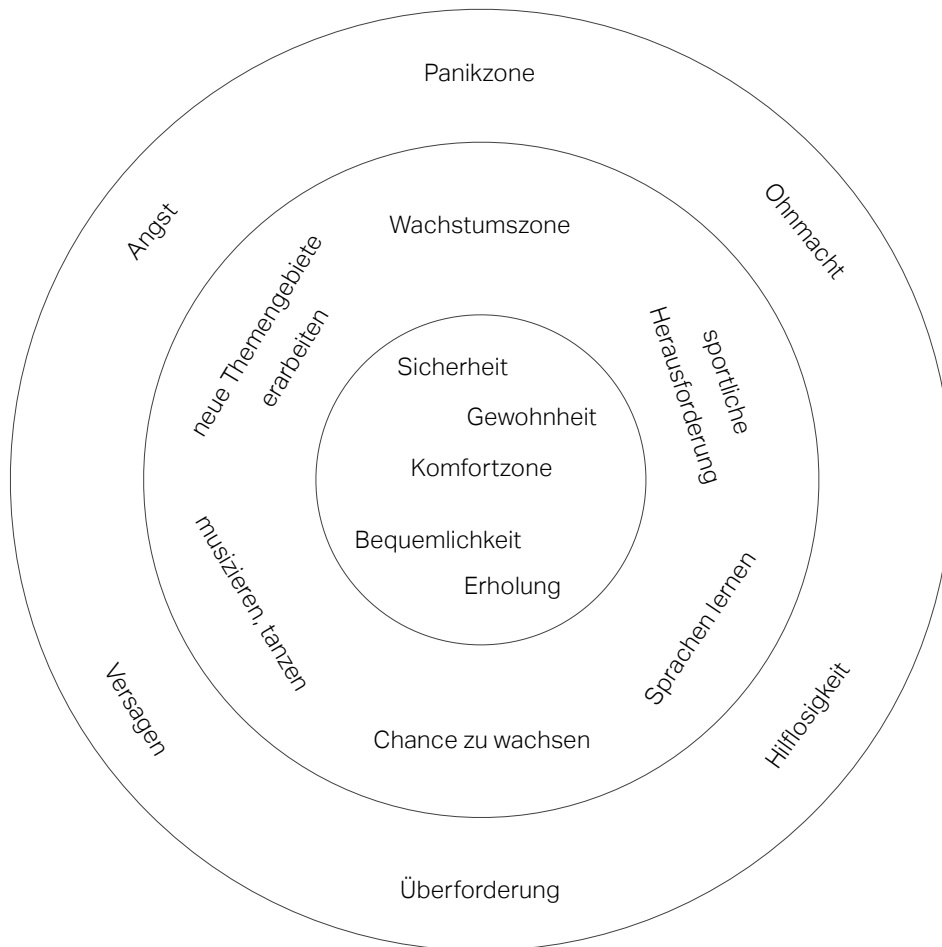
 (17:34) Sparsumme

4.1 Welche Summe würde dein Gefühl von finanzieller Sicherheit erhöhen? Multipliziere dazu deine monatlichen Kosten mit der Anzahl der Monate, die du womöglich brauchst, bis du eine neue Einnahmequelle für dich findest.

- Weiter zuhören -

🔊 (26:19) Die Komfortzone

4.2 Das Modell der Komfortzone



Wissenswerte Anmerkung :

Durch Vertrauen und ein stabiles System, auf das du dich verlassen kannst, steigt die Bereitschaft deine persönliche Komfortzone zu verlassen. Desto "proaktiver" du deine Komfortzone verlässt, desto größer wird auch dein Einflussbereich und deine Zufriedenheit. Punkte aus der Panikzone werden dadurch plötzlich vorstellbar.

- Weiter zuhören -

 (31:00) *Ich in 10 Jahren*

4.3 Wo möchtest du in 10 Jahren stehen? Welche Punkte von deinem idealen Tag sind dann schon erfüllt?

- Weiter zuhören -

 (32:58) *Einkommenswunsch*

4.4 Wie viel kosten deine materiellen Wünsche?

4.5 Wie viel müsstest du monatlich verdienen, um dein Leben genau wie in deinen Vorstellungen bestreiten zu können?

- Weiter zuhören -

 (35:35) *Ich in einem Jahr*

4.6 Was möchtest du in 1 einem Jahr erreicht haben. Achte darauf, dass du Ziele wählst, die dich zu deinen 10 Jahreszielen hinführen.

- Weiter zuhören -

 (38:25) *Ich in einem Monat, einer Woche, einem Tag*

4.7 Breche deine Jahresziele weiter herunter und erstelle eine Monatsplanung. Was möchtest du im kommenden Monat alles machen?

4.8 Breche deine Monatsplanung weiter herunter und erstelle eine Wochenplanung. Was möchtest du nächste Woche alles machen um deinen Zielen näher zu kommen?

4.9 Normalerweise vermutest du jetzt, dass es sinnvoll ist eine ToDo für den nächsten Tag zu schreiben. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoller ist eine Intention für den nächsten Tag zu setzen und dies am Besten immer Abends.

Im Gegensatz zu einer ToDo, gehst du dabei davon aus, dass du das Ergebnis schon erreicht hast, wodurch dein Gehirn dir hilft die Aufgabe tatsächlich zu erledigen. Also wenn du morgen z.B. fünf Bewerbungen schreiben möchtest, setze dir schriftlich die Intention:

„Ich bin dankbar, dass ich ausgeschlafen und gut erholt aufgewacht bin.“

„Ich bin dankbar, dass ich diszipliniert 5 Bewerbungen geschrieben habe.“

usw.

Dankbarkeit ist eine der stärksten Emotionen, die dein Körper kennt. Wie bereits geschrieben, funktioniert dein Gehirn zwar mit Worten, aber dein Körper mit Emotionen. Wenn du also deine Ziele mit der Emotion der Dankbarkeit verknüpfst, hilft jede Faser deines Körper dir bei der Erreichung deiner Ziele.

Ganz wichtig ist es dabei, davon auszugehen, dass du das Ziel schon erreicht hast! Denn dein Unterbewusstsein mag kein Ungleichgewicht und strebt danach dieses auszugleichen. Der Trick ist es dann, dieses Gefühl so häufig wie möglich im Laufe des Tages aufrechtzuerhalten.

PS: Wenn du dir selbst nicht glaubst, dass du das Ziel erreichst, deutet dies auf Glaubenssätze hin, die aktuell noch mit deiner Vision im Konflikt stehen. Merke dir am Besten genau das Gefühl und wiederhole die Meditationsübung aus der zweiten Woche!

 (42:17) *Mein Erfolgs-System*

4.10 Der essentielle Trick zum Erreichen deiner Träume ist:

a) zu wissen, wo du hin willst.

b) dafür dankbar zu sein, dass du dies und deine Zwischenziele schon erreicht hast. Wir wissen, das klingt verwirrend, weil du aktuell ja dort noch nicht bist. Der Vorteil, wenn du es aber trotzdem machst, ist, dass du deinem Fokus nicht auf den Mangel legst, sondern auf den Überfluss. Dies machen die meisten Menschen, die mit Visualisierungen und Affirmationen arbeiten, leider falsch und wundern sich, warum es nicht funktioniert.

Im Englischen gibt es dafür das Sprichwort: „Where attention goes, energy flows!“, was so viel bedeutet, dass du ähnlich wie beim Cocktailpartyproblem, den Fokus auf die Dinge legst, die du erreichen willst und nicht deine limitierte, jetzige Situation als Ausgang siehst. Genau dadurch formst du dein Umfeld, deinen Körper, deine Wahrnehmung so, wie du es gerne hättest.

Mittlerweile ist dieses Phänomen sehr gut erforscht und geht so weit, dass du sogar mit diesen Gedanken, die bestimmte Emotionen hervorrufen, deine Gene beeinflussen kannst. Ja, richtig gelesen, deine Gene verändern sich u.a. auch durch die Art, wie du denkst! Das Forschungsfeld heißt Epigenetik und ist unglaublich spannend. Führend in dem Bereich ist Dr. Joe Dispenza.

c) einer Visualisierung deines Fortschritts mit Fortschrittsbalken.

Schau dir dazu unsere Druckvorlage an. Diese kannst du beliebig erweitern, oder für deine Zwecke anpassen. Das Prinzip ist einfach. Du denkst dir eine Belohnung aus, die du oben einträgst, und die Tätigkeiten, bei denen du deinen inneren Schweinehund überwinden willst.

Jetzt druckst du dir die Liste aus und jedes Mal, wenn du einen der Punkte abgearbeitet hast, darfst du ein Feld ausfüllen. Wenn alle Fortschrittsbalken bis nach rechts gefüllt sind, erhältst du deine Belohnung. Dadurch brichst du ein großes Ziel in kleine machbare Teilaufgaben herunter und veränderst damit Stück für Stück deine Autobahnen im Kopf.

Aufgabe der Woche

1) Schreibe zusätzlich zu den positiven Erlebnissen des Tages ab sofort in dein Tagebuch wofür du dankbar bist. Besonders mächtig ist dies, wenn du davon ausgehst, dass du deine Ziele schon erreicht hast.

Also stell dir vor du hast bei 4.6 zB. 10.000€ eingetragen, dann wäre eine gute Formulierung z.B. „Ich bin unglaublich dankbar, dass ich monatlich 10.000€ verdiene“. Oder „Ich bin unglaublich dankbar, dass ich kerngesund bin!“, oder „Ich bin unglaublich dankbar, dass ich glücklich bin und so tolle Freunde habe“

Desto stärker du das dabei entstehende Gefühl wahrnimmst, desto besser.

2) Passe unsere Druckvorlage für Fortschrittsbalken an, oder nutze deine eigene. Schreibe die Aktivitäten auf, die du ab sofort regelmäßig ausführen möchtest. Denke dir eine Belohnung aus, die dich motiviert an dir zu arbeiten. Für den besten Erfolg starte mit wenigen Tagen!

3) Setze dir jeden Abend die Intention für den nächsten Tag und einmal die Woche für die nächsten 7 Tage. Die Intention kannst du auch jeweils vor wichtigen Terminen neu setzen. Stell dir vor, du hast ein Bewerbungsgespräch, dann gehe vorher in das Gefühl der Dankbarkeit und visualisiere dir: „Ich bin unglaublich dankbar, dass ich den Arbeitgeber von meinen Fähigkeiten überzeugt habe und sie mich lieben!“

4) Wenn du merkst, dass du dir selbst nicht glaubst oder nicht traust, wiederhole die Übung aus Woche 2. Gehe in die Meditation und lausche darauf, welche Hindernisse aus deinem Unterbewusstsein hoch kommen und arbeite gezielt daran.

Wenn du Fragen hast, schreib jederzeit eine eMail an kontakt@into-yourself.de und wir schauen, dass wir dir so gut es geht weiterhelfen können!

Weiterführende Informationen zu den behandelten Themen:

Sarah und Gerald kannten das Problem mit dem Umfeld aus eigener Erfahrung sehr gut. Um Menschen, die an sich selbst arbeiten und eine Vision haben, ein inspirierendes Umfeld zu bieten haben sie deshalb das [Evano House](#) ins Leben gerufen.

INTO YOURSELF

ENDE

Der Audiokurs ist jetzt zu Ende. Nun beginnt der schwierigste Teil für dich: am Ball zu bleiben. Dabei wünschen wir dir den größtmöglichen Erfolg.

Ganz liebe Grüße

Sarah + Gerald

- 7 Habits of highly effective people - Stephen R. Covey
- Das erwachende Bewusstsein - Christian Strasser
- Der freche Vogel fängt den Wurm - Klaus Schuster
- Der lernende Unternehmer - Jochen Röpke
- Der Weg zum erfolgreichen Unternehmer - Stefan Merath
- Der Weg zur finanziellen Freiheit - Bodo Schäfer
- Die Kunst des Führens - Bill Hybels
- Die Kunst seine Kunden zu lieben - Stefan Merath
- Einbruch in die Freiheit - Jiddu Krishnamurti
- Einkommen für Alle - Götz W. Werner
- How to win friends and influence people - Dave Carnigale
- Inneres Wissen - Andreas Orlik
- Leaders eat last - Simon Sinek
- Predictably Irrational - Dan Ariely
- Rich Dad Poor Dad - Robert T. Kiyosaki
- Schluss mit dem ewigen Aufschieben - Hans Werner Rückert
- Seid wie reine Seide und scharfer Stahl - Shunryu Suzuki
- Start With Why - Simon Sinek
- Steve Jobs - Walter Isaacson
- The Big Leap - Gay Hendricks
- Thinking, Fast and Slow - Daniel Kahnemann
- Tribal Leadership - Dave Logan, John King, Hallee Fischer-Wright
- Wie fließendes Wasser - Zen Meisterin Daehaeng
- Work the System - Sam Carpenter
- Zen Geist Anfänger Geist - Shunryu Suzuki
- Zen in der Kraft des Bogenschießens - Eugen Herrigel
- Zen Training - Sekida

