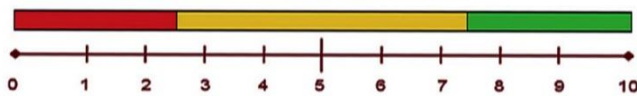


Energie messen

Energie folgt meiner Aufmerksamkeit –



Wie viel Energie spüre ich?
0 – 10 messen

Energie befreien

Als **Klassische Sabotage Fallen (KSF)** bezeichnen wir innere Glaubensmuster, die unbewusst dazu führen, dass wir uns von unseren Zielen immer weiter entfernen. Trotz besseren Wissens handeln wir dann gegen unser eigenes Interesse, unsere Bedürfnisse und Wünsche. Das frustriert mit der Zeit und lässt uns an unseren Fähigkeiten zweifeln. Diese Glaubensmuster sabotieren unbemerkt unser ganzes System, d.h. unser Denken, Fühlen und Handeln.

KSF entdecken und auflösen

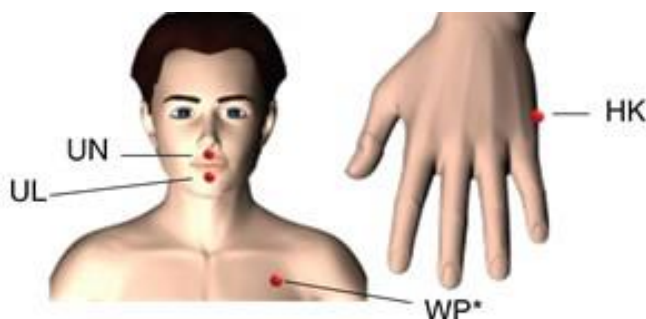
Bevor Du Dich auf die Suche nach Deinen persönlichen KSF machst, schaffe zunächst gute Voraussetzungen für eine Veränderung. Veränderung kostet Energie und daher solltest Du Deinen Energietank auffüllen. Wenn Dein Energie-Level bei 8 oder höher angekommen ist, bist Du bereit!

1. Begebe Dich gedanklich in eine Situation, in der Du gegen Deine eigene Überzeugung gehandelt hast.
2. Lies dann Satz für Satz in der Spalte „Überprüfung“ laut vor.

Achte genau: Lausche beim lauten Lesen genau auf Deine inneren Reaktionen: Was kommen für Gedanken? Welche Gefühle tauchen auf? Wie reagiert Dein Körper? Gibt es innere Bilder, Erinnerungen, die plötzlich da sind? Bleibt Deine Energie auf hohem Niveau?

3. Sobald auch nur eine kleine unangenehme Empfindung auftaucht (es geht nicht darum, zu verstehen, warum Dein System so reagiert) klopfst Du den angegebenen Punkt in der Spalte „Korrektur“ und sprichst laut den Selbstakzeptanz-Satz:

„Ich liebe und akzeptiere mich von ganzen Herzen, auch wenn ich glaube, dass... (hier die negative Form des Satzes **siehe Tabelle** einsetzen, auf den Sie reagiert haben) z.B....ich nicht glücklich sein will!“



*Dieser Punkt wird leicht massiert, nicht geklopft.

4. Wiederhole den Selbstakzeptanz-Satz so lange, bis die negative Empfindung sich auflöst und Du den Satz in der Spalte Überprüfung mit voller Überzeugung aussprechen kannst. Manchmal ist es sinnvoll, einige Tage diese Prozedur mit diesem Satz zu wiederholen, bevor Du Dich auf die Suche nach einer weiteren KSF machen!

Tabelle: Klassische Sabotage-Fallen

In der Tabelle haben wir einige KSF aufgelistet. Zur Überprüfung dienen die „inneren Dialoge“, die helfen können, auf eine KSF aufmerksam zu werden – sie zu erwischen.

KSF	Überprüfung	Klares Ja?!	Korrektur
Massive	Ich möchte glücklich sein.		WP
Kriterien bezogene massive	Ich verdiene es, ein glückliches Leben zu führen.		UL, HK
Tiefsitzende	Ich werde dieses Thema lösen.		UN
Spezifische (Zeitbezogene)	Ich will dieses Thema jetzt überwinden.		HK
Kriterien bezogene: Selbstwertgefühl – verdienen	Ich verdiene es, dieses Thema zu überwinden. Jemand anderes verdient es, dass ich dieses Thema überwinde.		UL
Sicherheit –sicher	Es ist für mich sicher dieses Thema zu überwinden.		HK
Möglichkeit –möglich	Es ist mir möglich dieses Thema zu überwinden.		HK
Erlaubnis –erlauben	Ich erlaube mir, dieses Thema zu lösen.		HK
Motivation –motivieren	Ich werde tun, was nötig ist, um dieses Thema zu überwinden.		HK
Nutzen / für andere – nutzen	Es ist gut für mich / für andere, wenn ich dieses Thema überwinde.		HK
Verlust –fehlen	Es wird mir nichts fehlen, wenn ich dieses Thema überwinde.		HK
Überleben –überleben	Ich werde es überleben, wenn ich das Thema löse.		HK
Identität –identifizieren	Ich werde meine Identität nicht verlieren, wenn ich dieses Thema löse.		HK
Illoyalität –nicht loyal sein	Ich bin (x gegenüber) nicht illoyal, wenn ich das Thema löse.		HK
Intervenierende	Ich möchte dieses Thema vollständig überwinden. Ich möchte einen Teil dieses Themas behalten.		HK
Wiederkehrende	Ich nehme mich vollständig an, auch wenn ich glaube, dass das Thema immer wieder auftaucht.		WP

Buchempfehlung:



Kann direkt im Booster mit persönlicher Signatur der Autoren bestellt werden!