

# 5

# SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

## DEIN IMPULSPAKET.



## 2. Schritt

Praktizier das Selbst - Bewusst - Seins - Training!



## Du und Dein Gefühls- Gedankenkarussell

Wir denken ca. 60.000 - 70.000 Gedanken pro Tag. Das interessante daran ist, dass es sich zu 90% immer um die selben Gedanken handelt und diese zu 95% unterbewusst gedacht werden!

Ja, Du liest richtig, unterbewusst. Sie kommen uns einfach so in den Sinn und lösen bei uns zur Folge unbewusst die entsprechenden Gefühle aus und umgekehrt. Wir hängen in der Gedanken- Gefühlsschleife fest und das oft stundenlang.

# 5

# SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

## DEIN IMPULSPAKET.



## 2. Schritt

Praktizier das Selbst - Bewusst - Seins - Training!



## Du und Dein Gefühls- Gedankenkarussell

Nachdem Du Dich bereits bewusst gegen Dein "altes" Leben entschieden hast, wird es Zeit, das alte Ich im Jetzt zu beobachten, kennen zu lernen und zu analysieren.

**Somit beginnt die Veränderung in Dir!**

# 5

# SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

## DEIN IMPULSPAKET.



## 2. Schritt

Praktizier das Selbst - Bewusst - Seins - Training!



Aufgabe für heute:

Beobachte Dich heute in verschiedenen Situationen ganz genau und beginn Dich in jeder Situation grundlegend zu analysieren. Schreib Dir alles auf:

Beispiele:

- Unter der Dusche
- Am Frühstückstisch
- Auf der Fahrt zur Arbeit
- Im Gespräch mit Kollegen, dem Chef
- In der Freizeit
- Abends mit dem Lebenspartner und den Kindern
- ...

# 5

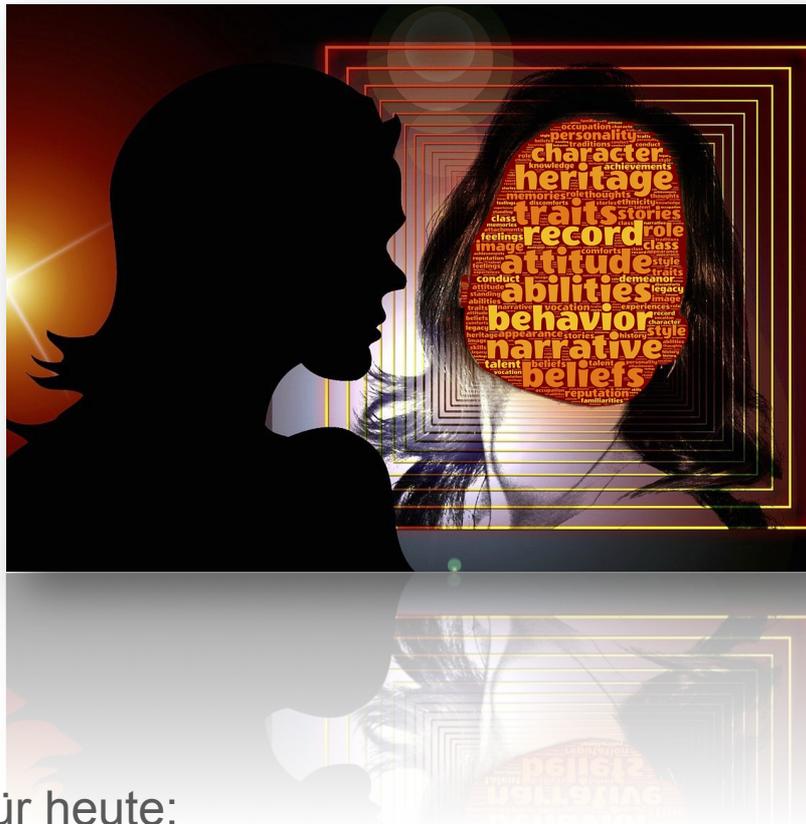
# SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

## DEIN IMPULSPAKET.



## 2. Schritt

Praktizier das Selbst - Bewusst - Seins – Training!



### Aufgabe für heute:

Je genauer Du diese Fragen für Dich beantwortest, desto näher kommst Du Dir selbst. Denn mit dieser Übung lernst Du viel über Deine Gedanken- und Gefühlsmuster sowie Deine Verhaltensweisen kennen.

Erst wenn man sich kennt und vor allem durchschaut, kann man es verändern. Durch die Beobachtung des Unbewussten, wird es Dir bewusst. Es läuft nun nicht mehr im Hintergrund wie ein Autopilot ab, sondern kommt an die Oberfläche und Du kannst bewusst einlenken.

Du wirst sehen, dass Du anfangs immer wieder in dieselben Verhaltensmuster fällst. Nun aber, da es Dir durch Deine klare Selbstbeobachtung auch völlig bewusst wird, wirst Du Dich ganz anders verhalten können.

# 5

# SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

## DEIN IMPULSPAKET.



## 2. Schritt

Praktiziere das Selbst - Bewusst - Seins - Training!

## 3 Fragen

Hier die 3 Fragen, die Du Dir stellen solltest:

Tipp: Stelle Dir stündlich einen Wecker, es geht auch der Timer Deines Smartphones.  
Sobald er geht, frage Dich:

1. Nimm Deinen Gedanken wahr:

- „Was denke ich gerade“

2. Nimm Dein Gefühl wahr:

- „Was fühle ich gerade?“

3. Nimm Dein Verhalten wahr:

- „Wie verhalte ich mich gerade?“

# 5

# SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

## DEIN IMPULSPAKET.



## 2. Schritt

Praktiziere das Selbst - Bewusst - Seins - Training!

1. Was denkst Du mit  
Deinem Verstand  
gerade?

z.B.: „Ich habe nie genug Zeit, kein  
Geld, keinen Mann...“



**1. Hauptgedanke:** (Welche Gedanken kommen mir in den Sinn)

---

# 5

# SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

## DEIN IMPULSPAKET.



## 2. Schritt

Praktiziere das Selbst - Bewusst - Seins - Training!

2. Was fühlst Du gerade (Emotion), wenn Du diese Gedanken hast?

z.B. : „Ich bin wütend, traurig...“



**2. Hauptgefühl:** (Das Gefühl, das am Tag meistens hoch kommt)

---

# 5

# SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

## DEIN IMPULSPAKET.



## 2. Schritt

Praktiziere das Selbst - Bewusst - Seins - Training!

3. Wie verhältst Du  
Dich, wenn Du diese  
Emotion mit diesen  
Gedanken hast?

z.B.: „Ich beklage mich, brülle jeden  
an, habe Kopfschmerzen, Bauchweh,  
möchte alleine sein...“



**3. Hauptverhalten:** (Welche Verhaltensweisen folgen daraus)

---

# 5

# SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

## DEIN IMPULSPAKET.



## 2. Schritt

Praktiziere das Selbst - Bewusst - Seins - Training!

## Ergebnis

Nach dieser kurzen Übung kannst Du schon einschätzen, wie Du Dich im Alltag verhältst, was Du verändern möchtest und was Du nicht mehr „leben“ möchtest.

1. Hauptgedanke:

2. Hauptgefühl:

3. Hautverhalten