

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



3. Schritt

Bilde eine Vision von Dir in der Zukunft!



Wo soll die Reise hingehen:

Dir ist inzwischen klar, was Du nicht mehr möchtest und hast Dich in der letzten Zeit sehr genau in verschiedenen Situationen beobachtet.

Dadurch konntest Du bereits das Gedanken- Gefühlskarussell unterbrechen. Toll gemacht!

Nun wirst Du Dir auch Deine Zukunft neu gestalten, was sich meist leichter anhört, als es wirklich ist. Die meisten Menschen haben hier ihre größten Probleme, denn sie wissen, was sie nicht wollen, aber nicht, was sie wirklich wollen. Du darfst also hier über den Tellerrand hinaus schauen und Deine Komfortzone verlassen.

Überlege Dir wo Deine persönliche Reise hingehen soll. Und zwar ganz einfach so, wie Du es Dir für Dich wünschst.

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



3. Schritt

Bilde eine Vision von Dir in der Zukunft!



Erschaffe Dich neu!

Du kannst Dich nur verändern, wenn Du Deine Gedanken und Verhaltensweisen veränderst und durch neue Erfahrungen neue Gefühle generierst!

Du darfst „VER - RÜCKT“ werden!

Wenn Du über den Schmerz der Vergangenheit hinweg kommen willst, dann kannst Du nicht die gleiche Person bleiben, die Du vorher warst!

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



3. Schritt

Bilde eine Vision von Dir in der Zukunft!

Nichts ändert sich
außer Du änderst Dich!

außer Du änderst Dich!
Nichts ändert sich

Aufgabe für heute:

Wie Du Dich in den vorhergehenden Tagen in den verschiedensten Situationen beobachtet und analysiert hast, planst Du nun Deine Vision von Dir in ihnen. Schreib Dir alles auf, was Du zukünftig denkst, fühlst und wie Du Dich in den Situationen zukünftig verhältst:

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.



3. Schritt

Bilde eine Vision von Dir in der Zukunft!



3 Punkte

Hier die 3 Punkte, die Du Dir kreieren solltest:

Tipp: Wenn Du nicht weißt, wie Du Dich verhalten, denken und folglich fühlen kannst, dann frage und beobachte Menschen, die schon so sind, wie Du sein möchtest.

Du kannst Dir auch dazu Bücher kaufen, YouTube Videos ansehen...

Sei kreativ!

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



3. Schritt

Bilde eine Vision von Dir in der Zukunft!

1. Vision von Dir bilden!

z.B.: „Ich bin glücklich, habe einen tollen Mann, einen Job der mir gefällt, ich bin gesund...“



1. Vision von mir: (Wie, wer, was möchte ich sein)

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



3. Schritt

Bilde eine Vision von Dir in der Zukunft!

2. Welche Gedanken möchtest Du neu aktivieren und vernetzen?

z.B.: „Ich habe genug Zeit, ich bin freundlich, ausgeglichen...“



2. Gedanken: (Welche Gedanken denk ich in der Zukunft)

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



3. Schritt

Bilde eine Vision von Dir in der Zukunft!

3. Welche Verhaltensweisen möchtest Du generieren?

z.B. "Ich merke, wenn ich gestresst bin, mache Pause und bin freundlich zu den anderen..."



3. Verhalten: (Wie verhalte ich mich in der Zukunft)

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG

DEIN IMPULSPAKET.



3. Schritt

Bilde eine Vision von Dir in der Zukunft!

Ergebnis

Nach dieser Reise in Deine Zukunft weißt Du nun, was Du umsetzen möchtest:

1. Meine Vision von mir:

2. Meine zukünftigen Gedanken:

3. Meine zukünftigen Verhaltensweisen: