

Tag 08:

5 Schritte der Veränderung:

2. Selbst - Bewusst - Seins - Training

- ✓ Der 2. Schritt der Veränderung ist das Selbst - Bewusst - Seins Training. Werde Dir Deiner selbst bewusst. Es geht ums Gewährseinstraining.
- ✓ Um etwas zu verändern braucht es das Wissen darüber, was überhaupt verändert werden soll. Werde Dir dem Unbewussten bewusst. Was führt Dich in das Gefühl, was Du nicht mehr haben möchtest. Welche Gedanken denkst Du, die in Dir das Gefühl auslösen und wie verhältst Du Dich, dass es soweit kommt.
- ✓ 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.



Aufgabe Tag 08:

Hier die 3 Fragen, die Du Dir beim Selbst – Bewusst – Seins – Training stellen solltest:

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

1. Nimm Deine Gedanken wahr:
✓ ‚Was denke ich gerade?‘
2. Nimm Deine Gefühle wahr:
✓ ‚Was fühle ich gerade?‘
3. Nimm Deine Verhalten wahr:
✓ ‚Wie verhalte ich mich gerade?‘