



3. Aufgabe: Selbst - Bewusst - Seins - Training: Stufe 1

- **Du beginnst Deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, zu beobachten.**
- **Du nimmst diese Geistes- und Körperzustände nunmehr bewusst wahr, da Du nun bewusst Deine Aufmerksamkeit auf sie lenkst.**
- **Du wirst Dir Deiner Selbst bewusst, damit Du das alte Ich zurücklassen kannst.**
- **Du verbindest Dich also mit dem Unterbewusstsein, holst diese unbewusst ablaufenden Programme nun nach oben in Dein Bewusstsein, damit sie in der Zukunft nicht mehr ungeachtet ablaufen.**



3. Selbst - Bewusst - Seins - Training: Stufe 1

1. Nimm Deinen Gedanken wahr:

- „Was denke ich gerade“

2. Nimm Dein Gefühl wahr:

- „Was empfinde ich gerade?“

3. Nimm Deinen Körper wahr:

- „Was spüre ich gerade körperlich?“



1. Tag:

1. Was denke ich für Gedanken den ganzen Tag:

Gedanke, den ich oft denke:

Wie oft denke ich prozentual all meiner Gedanken diesen einzelnen Gedanken?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

1. Tag:

2. Was fühle (Emotion) ich dabei, wenn ich daran denke:

Gefühl, was oft dabei hoch kommt:

Wie oft kommt dieses Gefühl prozentual täglich in mir hoch?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

1. Tag:

3. Wie geht es mir körperlich bei diesem Gedanken:

Was merke ich auf körperlicher Ebene dabei:

Wie oft merke ich diesen körperlichen Zustand prozentual täglich?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



2. Tag:

1. Was denke ich für Gedanken den ganzen Tag:

Gedanke, den ich oft denke:

Wie oft denke ich prozentual all meiner Gedanken diesen einzelnen Gedanken?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



2. Tag:

2. Was fühle (Emotion) ich dabei, wenn ich daran denke:

Gefühl, was oft dabei hoch kommt:

Wie oft kommt dieses Gefühl prozentual täglich in mir hoch?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



2. Tag:

3. Wie geht es mir körperlich bei diesem Gedanken:

Was merke ich auf körperlicher Ebene dabei:

Wie oft merke ich diesen körperlichen Zustand prozentual täglich?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



3. Tag:

1. Was denke ich für Gedanken den ganzen Tag:

Gedanke, den ich oft denke:

Wie oft denke ich prozentual all meiner Gedanken diesen einzelnen Gedanken?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



3. Tag:

2. Was fühle (Emotion) ich dabei, wenn ich daran denke:

Gefühl, was oft dabei hoch kommt:

Wie oft kommt dieses Gefühl prozentual täglich in mir hoch?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



3. Tag:

3. Wie geht es mir körperlich bei diesem Gedanken:

Was merke ich auf körperlicher Ebene dabei:

Wie oft merke ich diesen körperlichen Zustand prozentual täglich?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



4. Tag:

1. Was denke ich für Gedanken den ganzen Tag:

Gedanke, den ich oft denke:

Wie oft denke ich prozentual all meiner Gedanken diesen einzelnen Gedanken?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



4. Tag:

2. Was fühle (Emotion) ich dabei, wenn ich daran denke:

Gefühl, was oft dabei hoch kommt:

Wie oft kommt dieses Gefühl prozentual täglich in mir hoch?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



4. Tag:

3. Wie geht es mir körperlich bei diesem Gedanken:

Was merke ich auf körperlicher Ebene dabei:

Wie oft merke ich diesen körperlichen Zustand prozentual täglich?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



5. Tag:

1. Was denke ich für Gedanken den ganzen Tag:

Gedanke, den ich oft denke:

Wie oft denke ich prozentual all meiner Gedanken diesen einzelnen Gedanken?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



5. Tag:

2. Was fühle (Emotion) ich dabei, wenn ich daran denke:

Gefühl, was oft dabei hoch kommt:

Wie oft kommt dieses Gefühl prozentual täglich in mir hoch?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



5. Tag:

3. Wie geht es mir körperlich bei diesem Gedanken:

Was merke ich auf körperlicher Ebene dabei:

Wie oft merke ich diesen körperlichen Zustand prozentual täglich?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



6. Tag:

1. Was denke ich für Gedanken den ganzen Tag:

Gedanke, den ich oft denke:

Wie oft denke ich prozentual all meiner Gedanken diesen einzelnen Gedanken?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



6. Tag:

2. Was fühle (Emotion) ich dabei, wenn ich daran denke:

Gefühl, was oft dabei hoch kommt:

Wie oft kommt dieses Gefühl prozentual täglich in mir hoch?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



6. Tag:

3. Wie geht es mir körperlich bei diesem Gedanken:

Was merke ich auf körperlicher Ebene dabei:

Wie oft merke ich diesen körperlichen Zustand prozentual täglich?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



7. Tag:

1. Was denke ich für Gedanken den ganzen Tag:

Gedanke, den ich oft denke:

Wie oft denke ich prozentual all meiner Gedanken diesen einzelnen Gedanken?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



7. Tag:

2. Was fühle (Emotion) ich dabei, wenn ich daran denke:

Gefühl, was oft dabei hoch kommt:

Wie oft kommt dieses Gefühl prozentual täglich in mir hoch?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



7. Tag:

3. Wie geht es mir körperlich bei diesem Gedanken:

Was merke ich auf körperlicher Ebene dabei:

Wie oft merke ich diesen körperlichen Zustand prozentual täglich?

1.		%
2.		%
3.		%
4.		%
5.		%
6.		%
7.		%
8.		%
9.		%
10.		%



3. Selbst - Bewusst - Seins - Training:

Zusammenfassung:

➔ **zu 1. Hauptgedanke:**
(Der Gedanke, der am meisten gedacht wird pro Tag)

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

➔ **zu 3. Hauptempfindung:**
(Die Körper-Empfindung, die man am stärksten merkt)
