

POWER OF THE SELF

WORKBOOK



W O C H E 1

Sprach-Bedeutung,
Körper-Abfrage,
Auflösung von
Signifikanzen &
Raumöffnung

REFLEKTION

1. Was sage ich – bewusst oder unbewusst – täglich über mich?

„Ich bin zu langsam.“

„Ich bin nicht gut genug.“

„Ich bin nicht sichtbar.“

Welche „Ich bin“-Sätze haben sich in meinem Leben manifestiert?

.

REFLEKTION

2. Wo hole ich täglich meine Vergangenheit in meine Gegenwart?

Achte auf den Gebrauch von "Ich habe... erlebt" und verwende stattdess "Ich hatte... erlebt"

Wo wiederhole ich den erlebten Schmerz und manifestiere ihn in der Gegenwart?

.

REFLEKTION

Wird mein Körper eng oder weit in einer Situation?

“Bringt mir das mehr von dem, was ich in meinem Leben haben will”?

Nein? Auf keinen Fall machen.

Ja - dann auch machen, wenn es ich zuerst eng anfühlt: Das ist dann Wachstumsschmerz.

Bei Schmerz und ähnlichem immer fragen
“Körper, was möchtest Du stattdessen?”

👉IMPULSEN UNBEDINGT FOLGEN!!!

REFLEKTION

Welche Wenn-Dann Konstrukte erlebe ich täglich?

“Was, wenn alles das Gegenteil ist von dem, was ich annehme?”

Welche Signifikanzen gebe ich Situationen und Entscheidungskriterien?

Eine Signifikanz beschreibt die Bedeutung, Relevanz oder Aussagekraft von etwas.

☞ Wenn etwas signifikant ist, dann ist es bedeutungsvoll, gewichtig oder deutlich erkennbar – es fällt auf, macht einen Unterschied oder hat eine klare Wirkung.

Stattdessen in die Frage gehen

“WIE kann es gehen?”

☞ IMPULSEN UNBEDINGT FOLGEN!!!

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.