



## Schluss mit Selbstsabotage – Dein Weg zum Ziel

### Erster Teil – Klarheit

Haderst Du mit etwas und es will Dir einfach nicht gelingen, egal wie sehr Du Dich bemühst? Du willst endlich dahinter kommen, wie Du es trotzdem schaffen kannst? So cool. Anerkenne Dich grad dafür an!

Als erstes möchte ich Dir versichern: es ist völlig ok, nicht immer alles sofort mit Leichtigkeit und Effizienz hinzukriegen. Gewisse Dinge liegen einem und andere nicht. Das ist menschlich, und das vergessen wir gerne. Und manchmal genügt Wille allein nicht.

Vielleicht hast Du auch schon gemerkt, dass „Positiv Denken“ und sich Puschen mit anfeuernden Affirmationen meistens herzlich wenig bringt. **Affirmative Sätze, die Du in Deinem Innern nicht wirklich glauben kannst, können nicht bis in Dein Unterbewusstsein sacken!** Du kannst Dich selber nämlich nicht belügen.

In diesem drei-teiligen Programm setzen wir tiefer an. Im ersten Teil erhältst Du **Klarheit** darüber, was alles hinter Deinem „nicht Können“ versteckt ist und was Du konkret in Deinem Alltag tun kannst. Im zweiten Teil lernst Du, wie Du über Deinen **Körper** diese Blockaden lösen kannst. Und im dritten Teil nutzen wir die Magie eines **Downloads**.

## Was wäre, wenn Du Dein Thema ganz einfach lösen könntest?

*Spür grad nach und nimm die Gefühle bewusst wahr, die dieser Satz in Dir auslöst*

Nimm Dich selber wichtig und tauche offen und gWUNDERig (neuGierig auf Schweizerdeutsch) in diesen Kurs ein.

Hör Dir zuerst die Audioerklärung an, bevor Du die Fragen in diesem Dokument beantwortest. Erlaube es Dir, **Deine ehrlichen Antworten nicht zu werten**. Lass die Fragen in Dir wirken, und schreib auch über die nächsten Tage hinweg fortlaufend auf, was spontan an zusätzlichen Erkenntnissen aus Deinem Unterbewusstsein auftaucht.

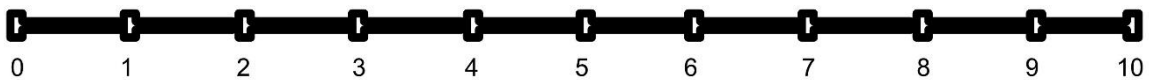
Viel Spass damit!



## Mein Thema:

- 1) Was wäre, wenn ich das könnte /erreichen könnte / schaffen würde?  
Schreib alle positiven Punkte auf

- 2) Wie sehr will ich es können/ erreichen? (0=gar nicht, 10=unbedingt)





3) Was für negative Gedanken und Glaubenssätze schwirren in Deinem Kopf herum, wenn Du am Thema arbeitest?

4) Ein (vielleicht vollkommen versteckter) Teil von Dir ist ganz froh darüber, dass Du es nicht kannst. Was für Vorteile könnte es haben, es nicht zu können? Was bleibt Dir erspart? Was erhältst Du stattdessen?



- 5) Wonach sehnt sich dieser Teil eigentlich in der Tiefe und blockiert so Deinen Fortschritt?  
Nutze dazu deine Antworten aus Frage 4

- 6) Wie kann ich dieses Bedürfnis in meinem Alltag gesund stillen?  
Sammle ganz konkrete Ideen, die Du wirklich umsetzen kannst und willst. Keine  
Ausreden mehr.



## Öffnende Affirmationen

Als erstes Tool möchte ich Dir noch öffnende Affirmationen mitgeben. Du kannst damit Dein gesamtes System entspannen und Dich ganz einfach für neue Möglichkeiten öffnen.

Im Gegensatz zu den direkten positiven Umformulierungen (wie „Ich kann das!“ oder „Ich schaff das!“) können diese widerstandslos in Dein Unterbewusstsein sickern. Du erinnerst Dich: Affirmative Sätze, die Du in Deinem Innern nicht wirklich glauben kannst, können nicht bis in Dein Unterbewusstsein sacken, denn kannst Dich selber nicht belügen.

Ich nutze hier bewusst Fragen mit „warum“ und „was wäre, wenn...“.

Wichtig: es geht nicht darum, konkrete Antworten zu erhalten, wir wollen in erster Linie **eine Tür öffnen**.

- ❖ Warum kann ich mich jetzt für Klarheit und neue Erkenntnisse öffnen?
- ❖ Warum kann/möchte ich mich für diese Erfahrung öffnen und es lernen?
- ❖ Warum geht es vielleicht jedes Mal ein bisschen einfacher, heute schon mehr als gestern und morgen noch mehr als heute?
- ❖ Was wäre, wenn ich mit immer grösserer Leichtigkeit selbst grosse Fortschritte machen könnte?
- ❖ Was wäre, wenn ich gar nicht mehr weiss, was daran so schwierig war?
- ❖ ... (finde Deine eigenen Formulierungen)



## Bravo! So viel Klarheit

- ❖ Du weisst jetzt, was alles unter Deinem „Nicht Können“ versteckt liegt.
- ❖ Du hast grundlegende Bedürfnisse erkannt, die Du bis jetzt in Deinem Alltag nicht oder zu wenig gestillt hast.
- ❖ Du hast entdeckt, was Du Dir noch mehr gönnen darfst.
- ❖ Du kannst öffnende Affirmation für Dich nutzen
- ❖ Und Du bist Dir ganz klar darüber geworden, ob Du das, womit Du haderst, tatsächlich zum **Durchbruch bringen** möchtest.

## Meine Anfrage

Erkenntnisse sind toll, aber deutlich wirksamer wenn man sie auch nutzt und konkret umsetzt. Daher meine Anfrage an Dich:

- ❖ **Nimm Dich wichtig** und beachte Deine Bedürfnisse. Setze Deine Ideen aus Frage 6 für Dich stimmig um.
- ❖ Nutze die öffnenden **Affirmationen** regelmässig.
- ❖ Falls Dir klar geworden ist, dass Du es **gar nicht willst**: Hol Dir eine Expertin ins Boot, die es für Dich macht und die Freude daran hat. Gönn es Dir, solche Dinge abzugeben.

In einer Woche erhältst Du den zweiten Teil, wo wir über den Körper blockierende Muster lösen werden. Ich freue mich schon darauf.