



Entprogrammieren

Alte Muster erkennen

Was du nicht bewusst wählst, wählt dich. Sichtbare Muster verlieren ihre Macht.

Deine Übungen

1. Der Muster-Spürsinn

15 Minuten, schriftlich

1. Denk an eine Situation, in der du kürzlich stärker reagiert hast, als es "nötig" gewesen wäre.
2. Schreib auf: Was genau war der Auslöser? Was hast du gefühlt, gedacht, getan?
3. Frage dich: "Wie alt fühle ich mich in diesem Moment wirklich?"
4. Spür nach, an welche frühere Situation dich das erinnert. Da liegt die Wurzel.

Meine Notizen:

2. Glaubenssatz ans Licht holen

10 Minuten

1. Vervollständige spontan und ehrlich: "Ich bin ...", "Das Leben ist ...", "Menschen sind ...".
2. Schreib die ersten Antworten auf, ohne sie zu zensieren.
3. Markiere die Sätze, die sich schwer oder einengend anfühlen.
4. Frage bei jedem: "Ist das wirklich wahr - oder nur alt und gewohnt?"

Meine Notizen:

Zum Innehalten

Welche Reaktion von dir wiederholt sich immer wieder, obwohl du sie eigentlich nicht mehr willst?

Welchen Glaubenssatz hast du vielleicht von deinen Eltern oder deinem Umfeld übernommen, ohne ihn je zu prüfen?

Was hat dich dieses Muster bisher gekostet - an Energie, Nähe oder Möglichkeiten?

Dein Leitsatz

"Ich erkenne meine Muster - und was ich erkenne, steuert mich nicht mehr blind."