

Übung: Räumen Sie Ihr Leben auf!

Die Betriebsanleitung zum Video-Kurs

Diese Übung ist eine Möglichkeit auf kognitiver Ebene Blockaden zu lösen und ist als **Hilfe zur Selbsthilfe** gedacht.

Wie im Video-Kurs beschrieben, durchlaufen Sie bei der Anwendung mehrere Schritte, indem Sie sich fragen

1. **Was nervt mich?** Sie erkennen was blockiert.
2. **Wie könnte es utopisch sein?** Sie werden kreativ und lassen ohne Druck Ihrer Fantasie freien Lauf. Das lockert Ihre Denkstrukturen.
3. **Was ist meine innere Welt? Was ist die äußere Welt?** Sie erkennen was veränderbar ist und was nicht.
4. **Wie könnte es real sein?** Sie finden selbst neue Wege und reale Lösungen und werden Sie ExpertIn für Ihre Lösungsfindung.
5. **Was habe ich bisher dafür getan?** Sie erkennen was gut funktioniert und was weniger hilfreich ist.
6. **Wann setze ich welchen Schritt in Richtung Lösung?** Sie stellen sich selbst ein Ultimatum.
7. **Wie lautet meine Lösung?** Sie erkennen (neue) Lösungen durch die Erkenntnisse obiger Fragen und Antworten.

In den nächsten Seiten finden Sie eine Vorlage für diese Übung.

- ▶ **Drucken** Sie sich dieses Dokument aus und füllen Sie Spalte für Spalte Ihre Themen und Antworten aus.

Alternativ können Sie auch ein blankes Blatt Papier im Querformat so falten dass Sie vier gleiche Spalten erhalten.

Diese Übung hilft

- ▷ bei regelmäßiger Anwendung
- ▷ blockaden- & problemlösend
- ▷ klärend, befreiend & aktivierend
- ▷ durchs Tun die Opferhaltung zu verlassen und zum Täter (i. Sinne v. „tuend“) zu werden

Je öfter Sie diese Übung anwenden umso schneller wirkt sie, und umso klarer werden Sie in Ihrem Leben und umso eher bekommen Sie Ihre Probleme in den Griff.

Die meisten Menschen erfahren durch regelmäßige Anwendung einen großen Wandel in ihrem Leben, denn sie thematisieren neben den **großen Lebensthemen** auch alltägliche Dinge, die nerven.

ZB. *Mich nervt das Chaos in meinem Keller, wenn ich Dinge tun muss, die ich nicht will, wenn etwas nicht nach Plan läuft, wenn mein Partner schnarcht oder in der Nase bohrt, wenn mir jemand den Parkplatz wegschnappt, ...*

Es sind oft auch die „kleinen“ Themen die gelöst werden können und in Summe zu mehr Lebensqualität führen. Oder es führt zu mehr Tatendrang und deshalb können sich auch andere Themen leichter lösen. In jedem Fall eignen sich besonders Themen, die man schon lange vor sich herschiebt ...

▶ Ich empfehle Ihnen die Übung auch mit einem Partner durchzuführen:

- ▷ Achten Sie darauf, keine Ratschläge zu geben sondern den „Aufräumer“ (also denjenigen, der die Fragen beantwortet) selbst auf seine Lösungen kommen zu lassen
- ▷ Fragen Sie die einzelnen Fragen ab und gehen Sie erst dann weiter, wenn Sie das Gefühl haben, die Antwort ist stimmig. Wenn Sie also zB. das Gefühl haben, dass noch etwas fehlt, fragen Sie erneut „Was ist die innere Welt?“ „Was ist die äußere Welt“. Wenn es sich stimmig anfühlt, fragen Sie weiter „Wie könnte es real sein?“ und fahren Sie mit den Fragen weiter fort.
- ▷ Versuchen Sie keinesfalls etwas zu interpretieren oder Ratschläge zu geben und beschränken Sie sich, wie oben beschrieben, einfach auf die Fragen. Der „Aufräumer“ soll in seinen Themen zum Experten für seine Angelegenheiten werden, nicht Sie.
- ▷ Seien Sie so achtsam und respektvoll Ihrem Partner gegenüber wie Sie es sich selbst wünschen wenn Sie Ihre innere Welt – also Ihre Gefühle – mitteilen.

Nach einigen Durchgängen wird Ihnen und auch Ihrem Gegenüber klar sein, worum es geht.

Lassen Sie sich überraschen, welche Lösungen gefunden werden!

▶ Wenn Sie

- ▷ **Fragen** zur Übung haben
 - ▷ oder **Feedback** zum Kurs und zur Übung geben wollen
 - ▷ oder **Unterstützung brauchen**
 - ▷ einen „**blinden Fleck**“ in Ihnen bemerken, durch den Sie Ihre Themen nicht selbst lösen können
- ▶ **rufen Sie mich an!**

Ich freue mich auf Ihr **kostenloses Erstgespräch!**
Ihre Juliane Weyrer, Tel. +43 (0) 650/303 22 84



Was nervt mich?

1
Mich nervt, wenn mir im Straßenverkehr jemand die Vorfahrt nimmt.

Wie könnte es sein? (fantastisch, utopisch)

Jeder Autofahrer gibt mir automatisch die Vorfahrt.

Wie könnte es real sein?

Was ist die "innere Welt",
Was ist die äußere Welt?

INNERE WELT: Ich bin wütend, fühle mich übergangen, koche vor Wut, bin angespannt, ...
ÄUSSERE WELT: Autos, Autofahrer der sich nicht an die Verkehrsregeln hält, das kann ich nicht ändern.
WIE KÖNNTE ES REAL SEIN:

Ich bleibe bei mir.

Was ist meine Lösung?

Was habe ich bisher dafür getan?
Was ist meine Lösung?
Was muss ich tun?
Bis wann (Datum)?

WAS HABE ICH BISHER DAFÜR GETAN?

Beruhigende Musik gehört, geflucht, dazu meditiert, mich abgelenkt, Atemübung angewandt, versucht bei mir zu bleiben, Verständnis zu zeigen ...

WAS IST MEINE LÖSUNG? ...

Ich bleibe bei mir, das gelingt mir am Besten durch eine Atemübung. Ich weiß nicht in was dazu geführt hat, dass mir die Vorfahrt genommen wird. Ich nehme es an, so wie es ist.

WAS MUSS ICH TUN? ...

1. Innehalten
2. Atemübung
3. annehmen wie es ist

BIS WANN (Datum)? ...

Beim nächsten Mal, wenn mir jemand die Vorfahrt nimmt.

2



Was nervt mich?

**Wie könnte es sein?
(fantastisch, utopisch)**

Wie könnte es real sein?

Was ist die "innere Welt",
Was ist die äußere Welt?

Was ist meine Lösung?

Was habe ich bisher dafür getan?
Was ist meine Lösung?
Was muss ich tun?
Bis wann (Datum)?

Was nervt mich?

**Wie könnte es sein?
(fantastisch, utopisch)**

Wie könnte es real sein?

Was ist die "innere Welt",
Was ist die äußere Welt?

Was ist meine Lösung?

Was habe ich bisher dafür getan?
Was ist meine Lösung?
Was muss ich tun?
Bis wann (Datum)?

Was nervt mich?

**Wie könnte es sein?
(fantastisch, utopisch)**

Wie könnte es real sein?

Was ist die "innere Welt",
Was ist die äußere Welt?

Was ist meine Lösung?

Was habe ich bisher dafür getan?
Was ist meine Lösung?
Was muss ich tun?
Bis wann (Datum)?

Was nervt mich?

**Wie könnte es sein?
(fantastisch, utopisch)**

Wie könnte es real sein?

Was ist die "innere Welt",
Was ist die äußere Welt?

Was ist meine Lösung?

Was habe ich bisher dafür getan?
Was ist meine Lösung?
Was muss ich tun?
Bis wann (Datum)?