

WORK SHEET

3 Steps Selbsterforschung IFW

Bevor Du beginnst und auch während Deiner Selbsterforschung : REPS nicht vergessen :-)

I. ANALYSE

Die Situation anschauen und erfühlen

1. SITUATION

Worum geht es?

2. DEIN ZIEL

Wo möchtest du hin - was ist dein gewünschtes Ergebnis, Ziel? (Innere Ziele : Kraft finden, Erkenntnis gewinnen, Klarheit erhalten, Freude entwickeln | Äussere Ziele : Job finden z.B.)

3. GEFÜHLE

Spüre Dich nun direkt in die Situation ein. Welche belastenden Gefühle tauchen auf?

4. SABOTEURE

Welche Saboteure kannst Du entdecken? Siehe auch „INFOBLATT IFC : Leitfragen Saboteure“
Wie nimmst Du sie wahr? Wie zeigen sie sich in Gedanken & Gefühl? Was taucht auf?

II. SHIFT

Du wendest Dich den Kräften Deiner wahren Natur zu. Die Region Deines Gehirns, welche Dir Zugang zu Deiner INNEREN WEISEN gibt (Klarheit, Mitgefühl, AchtsamSein usw.), wird aktiviert.

1. ERFORSCHEN & BEOBACHTEN

Du nimmst Dich und die Situation als reine/r Beobachter/in (in der 3. Person) wahr.

- Was geschieht hier eigentlich? Was geschieht in mir, was geschieht im anderen?
- Achtsames Wahrnehmen und Beobachten ohne Wertung, Kritik, Kontrolle, Urteil

2. EINFÜHLEN & MITFÜHLEN

Dein inneres Kind

a.) Wende Dich Deinen Gefühlen zutiefst zu. Fühle Dich in Dich selbst ein. Falls Dir dies schwerfällt, rufe Dein inneres Kind auf. Wie fühlt sich das Kind in dieser Situation? Wie geht es ihm? Was braucht es jetzt? Wie kannst Du ihm Deine Liebe und Dein Mitgefühl zeigen?

b.) Fühle Dich in den anderen Beteiligten ein. Falls es Dir schwerfällt, stelle Dir auch sein inneres Kind in dieser Situation vor. Wie kannst Du diesem Kind Dein Mitgefühl zeigen?

3. NAVIGIEREN & AUSRICHTEN

Dein älteres, weiseres Selbst

Stell Dir vor, Du reist in die Zukunft zu Deinem älteren, weiseren Selbst am Ende dieses Lebens.

- Was würde er/sie sagen, das am wichtigsten in dieser Situation ist?
- Welchen Rat hat diese ältere, reifere und lebenserfahrenere Version von Dir Selbst für Dich?

4. ERNEUERN & KREATIV SEIN

Auf die kreative Schöpfungsebene einlassen - Lösungen finden.

- Wie kann ich eine Lösung finden? Was kann ich tun?
- Alle Ideen ohne Wertung auf den Tisch - alles ist erlaubt
- Eventuell das „Ja, ... und“ Spiel (INFOBLATT IFC "Die 5 Kräfte der Weisen“ ERNEUERN)

5. AKTIVIEREN & HANDELN

In die Handlung gehen

- Wähle 2 der entwickelten Ideen aus dem Bereich.
- Wärest Du bereit sie umzusetzen? Wie und in welchem Zeitraum?

- Wie würden die Saboteure möglicherweise einschreiten bzw. was würden sie dazu denken oder sagen, wenn Du in die entsprechende Aktion gehst?

- Wie könntest Du mit der Kraft Deiner inneren Weisheit darauf reagieren?

III. GESCHENKE

Könntest Du Dir vorstellen, welche Geschenke, Möglichkeiten, neue Wege in dieser Situation stecken könnten, die Dich oder andere involvierte Menschen fördern könnten, wachsen lassen könnten zu neuen Ufern bringen könnten.

- A.) Allgemein für mich / B.) Allgemein für andere Personen

- GESCHENK : Wissen - Wie erweitert sich mein Wissen durch diese Situation?

- GESCHENK : Kraft - Welche Kraft wächst in mir durch diese Situation?

- GESCHENK : Inspiration - Wozu inspiriert mich diese Situation?

TIP

Schreibe negative, lebensfeindliche Überzeugungen, die auftauchen auf - zB. :

„Ich darf ihm nicht wehtun“ / „Ich kann das nicht schaffen“ / „Frauen sind zu blöd dafür“
„Ich bin zu.... (Dick, dumm, faul, unqualifiziert, kraftlos usw) / „Männer müssen andere versorgen“

- Arbeite hier mit dem WORKSHEET IFC „Überzeugungen untersuchen“
(nimm zur Hilfe INFOBLATT IFC „Anleitung Überzeugung untersuchen“)

WEITERE UNTERSTÜTZUNG

- REPS - REPS - REPS (siehe Audioübungen)
- Übungen : Siehe dazu auch : „INFOBLATT IFC - Übungen“ (**nicht bei IFC Basic dabei!**)