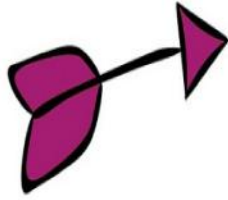


Idea



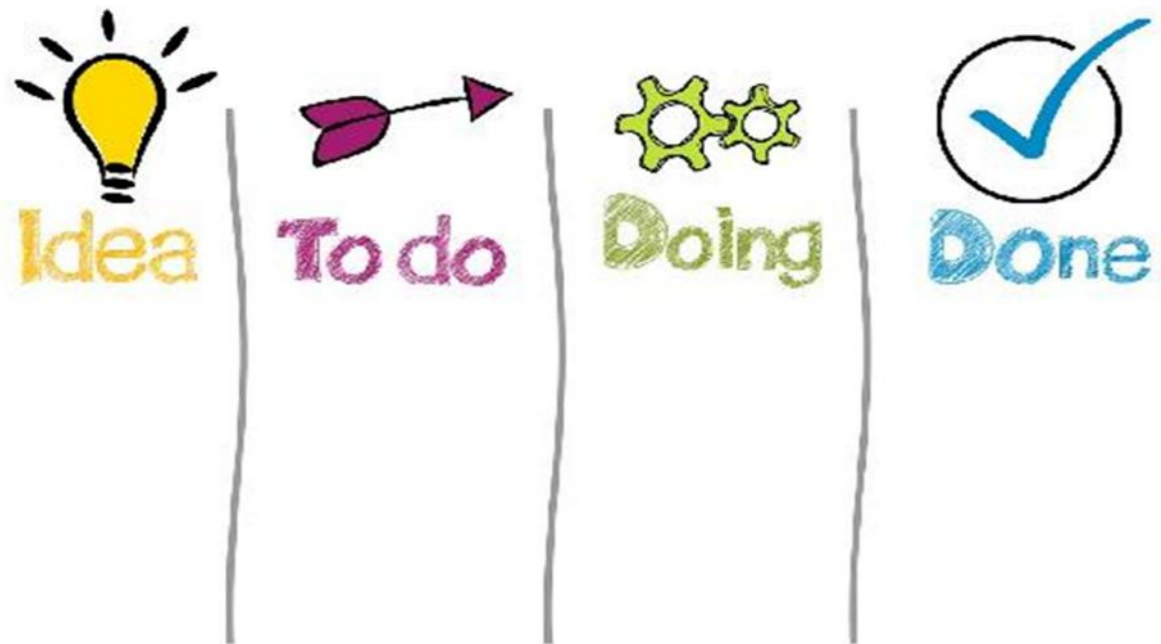
To do



Doing



Done



Starter-Set:

Durch Entspannung zum kreativen Flow und damit sicher zum Ziel oder gewünschter Veränderung.

3 Schritte, die Ihnen helfen, den richtigen Anfang zu finden.

Eine Starthilfe, wenn Sie sicher ein Ziel oder Veränderung erreichen möchten.

Einleitung

Schon Aristoteles sagte:

„*Der Anfang ist die Hälfte des Ganzen.*“

Aller Anfang ist schwer. Eine Volksweisheit, die wohl jeder kennt.

Ich weiß aus eigenem Erleben, wie wahr diese Volksweisheit ist. Ich hatte schon des Öfteren neue Ziele im Kopf, jedoch ohne eine zündende Idee, wie ich anfangen könnte. So habe ich den Beginn immer wieder hinausgeschoben.

Der Effekt: die ein oder andere Sache habe ich gar nicht erst in Angriff genommen!

Kommt Ihnen das bekannt vor?

Irgendwie störte mich das sehr an mir selbst. Deshalb habe ich mir überlegt, woran genau liegt das, was ist mir wichtig, wie könnte ich in das Handeln kommen, welcher Weg liegt mir.

Das ist der Grund, wieso ich mir dieses Starter-Set überlegt habe. Ich habe es in erster Linie für mich entwickelt. Mein erfolgreicher Umgang damit, hat mich selber überrascht.

Mein eigener Erfolg hat mich veranlasst, dieses Tool zu verschriftlichen und anderen zugänglich zu machen.

Sie kennen diese Situation:

Sie sitzen vor Ihrem Laptop, Tablet oder PC, vielleicht schon ein wenig müde, denken an Ihr neues Ziel oder Veränderungswunsch und wollen dies möglichst entspannt, jedoch sicher, erreichen.

Sie wissen jedoch noch nicht genau, *wie* Sie beginnen wollen.

Vielleicht fehlt Ihnen momentan einfach die zündende Idee.

So steht man sich selbst im Weg und kommt nicht so recht in Bewegung.

Können Sie sich vorstellen, diesem mentalen Hindernis mit Ihren eigenen Ressourcen und in einem angenehmen Flow, zu begegnen?

Möglicherweise haben Sie auch schon oft daran gedacht, dass Entspannung ein nachhaltiger und sanfter Weg für Ihren Veränderungswunsch ist. Und haben Sie nicht auch schon daran gedacht, wie gut es sich anfühlt, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben?

Am Anfang fehlt oft die zündende Idee für einen strukturierten ersten Schritt. Dies verhindert, dass man überhaupt in das Tun kommt.

Ohne den ersten Schritt kommt man aber nicht auf dem Weg zum Ziel, nicht wahr?

„Es ist immer leichter den schwierigeren 1. Schritt der Veränderung zu gehen, als die Last einer unangenehmen Situation zu tragen.“ (unbekannter Autor)

Langfristig gesehen stimmt diese Aussage, oder?

Es gibt Menschen, die sofort die Vorteile eines gut vorbereiteten Beginns erkennen.

Mit diesem kleinen Handbuch haben Sie ein Tool in der Hand, das Ihnen den Beginn erleichtern wird.

Dieses Tool hilft, mögliche mentale Hürden oder Blockaden zu nehmen.

Ich denke, Sie werden von diesem Tool begeistert sein, weil Ihr Wunsch nach Zielerreichung oder Veränderung nachhaltig, aber sanft in Erfüllung geht.

Es ebnet Ihnen auf ganz entspannte Art, den Beginn des richtigen Weges zum neuen Ziel oder gewünschter Veränderung.

Meine Freundin – eine Dipl.- Psychologin, sagte mir einmal: *„Der erste Schritt ist immer der schwierigste, aber dann geht alles fast wie von selbst.“*

Wenn Sie erst einmal ein neues Ziel als tiefen inneren Wunsch annehmen, dann wird der 1. Schritt zur Veränderung nicht schwerfallen.

Kommen Sie durch entspanntes Handeln in einen kreativen Flow und dann in's Tun.

Dieses Starter- Set ist als lösungsorientiertes Tool gedacht.

Das Starter- Set ist in 3 „Schritte“ unterteilt. Alle 3 Schritte zielen darauf ab, durch Entspannung in einen kreativen Flow zu kommen. So finden Sie Ihren ganz persönlichen Weg, passend zu Ihrem Ziel oder gewünschter Veränderung.

Gehen Sie in Ihrer Fantasie ruhig schon einmal durch, wie Sie Ihr Ziel erreichen werden, mit Ihrem eigenen Wissen und Können.

Lesen Sie das jeweilige Kapitel zunächst ganz entspannt an Ihrem Lieblingsort durch. Anschließend entscheiden Sie, wie Sie damit arbeiten möchten.

Je mehr Sie entspannen und in Ihren Flow kommen, desto leichter fällt es Ihrem Bewusstsein, sicher neue Wege zu gehen und die dazu nötigen Schritte zu entwickeln.

Menschen sind in der Lage durch den kreativen Flow Ideen und unterschiedliche Alternativen zu generieren.

Beantworten Sie die Fragen in den einzelnen Kapiteln nach und nach. Bearbeiten Sie alles in Ihrem eigenen Tempo. Die Fragen sind in der „Ich-Form“ gestellt. Dies hat den einfachen Grund, dass Ihr Gehirn ICH- Fragen eher als eigene Produktionen ansieht und deshalb unbedingt Antworten haben möchte. Bleiben Sie dabei in einem angenehmen Flow.

Die Fragen sind so konzipiert, dass Sie mehrere Ideen, Vorstellungen oder Lösungsansätze entwickeln können. Auf diese Weise finden Sie die für Sie richtigen und sicheren Antworten. Unterstützt werden Sie durch verschiedene Kreativitätstechniken. Diese führen Sie ebenfalls in einen kreativen Flow, um Lösungsansätze und wichtige Alternativen für Ihren Weg zum Ziel, zu entwickeln.

Je mehr Sie sich der Bedeutung von Entspannung plus kreatives Tun bewusst werden, desto schneller werden Sie die Verwirklichung Ihrer Ziele und Wünsche in Angriff nehmen wollen.

Bald schon können Sie erste Ergebnisse generieren oder eine Veränderung wahrnehmen.

Freuen Sie sich jetzt schon über Ihren persönlichen Gewinn, den Sie durch die Anwendung dieses Tools haben werden.

Lassen Sie sich mit diesem Starter-Set auf das Abenteuer Leben, ein.

Viel Spaß und viel Erfolg!

Wertschätzende Grüße

Angelika Langhammer

Inhaltsverzeichnis

<u>Schritte</u>	<u>SEITE</u>
Schritt EINS <i>_Ihr persönliches Ziel oder Veränderungswunsch präzisieren als Fundament für Ihren sicheren Weg zum Ziel</i>	S. 1 - 6
Schritt ZWEI <i>Weitergehen</i>	S. 7 - 10
Schritt DREI <i>Den Beginn Ihres Weges sichern.</i>	S. 11 – 13
 <i>ANHANG</i>	
<i>Arbeitsblätter</i>	
Arbeitsblätter 6 Hüte	S. 1A - 6A
Checkliste Fragen Schritt EINS	S. 7A – 9A
Checkliste Fragen Schritt ZWEI	S. 10A – 15A
Checkliste Fragen Schritt DREI	S. 16A – 17A



Schritt EINS

Eins Ihr persönliches Ziel oder Veränderungswunsch präzisieren als Fundament für Ihren sicheren Weg zum Ziel

Zunächst suchen Sie sich einen ruhigen Ort und machen es sich bequem. Dort lassen Sie sich mit dem Gedanken der Entspannung, nieder. Schalten Sie Handy, Klingel oder Telefon aus. Achten Sie bitte auf die für Sie richtige Raumtemperatur.

Vielleicht legen Sie sich etwas zu schreiben hin, bunte Stifte, ein Block mit Papier, das sich angenehm anfühlt. Oder bereiten Sie ein Diktiergerät vor für mündliche Notizen und sofortigem unkomplizierten Einsatz.

Machen Sie es sich bequem.....träumen Sie von Ihrem neuen Ziel oder von Ihrer gewünschten Veränderung.

Stellen Sie sich vor, was Sie tun werden, wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben oder Ihre Veränderung. Dabei ist es nicht notwendig, exakt Ihr Ziel zu beschreiben oder Ihre gewünschte Veränderung.

Tun Sie dabei so, als ob Sie wüssten, dass Sie nicht scheitern können.

Was sehe ich vor meinem inneren Auge, welche Geräusche empfinde ich und vor allem: wie gut fühlt sich diese Vorstellung an?

Was würde mein Ziel für mich sicherstellen? Welche Bedeutung hat meine Veränderung für mich?

Wie fühlt sich dann mein Leben wohl an? Wie sieht meine damit verbundene neue Lebensqualität aus?

Stellen Sie sich alles vor, in dem Sie sich erlauben, wie ein Kind zu träumen!

Spüren Sie tief in sich hinein. *Ist es das richtige Ziel? Ist die Veränderung genau das was ich will?*

Durch das Entspannen sind Sie ganz automatisch offen für ein Brainstorming. Lassen Sie Ihren Gedanken einfach freien Lauf.

Als erste Kreativtechnik schlage ich Ihnen Mind-Mapping, vor.

Wenn Sie das Mind-Mapping angewendet haben, werden Sie feststellen, wie genau Sie Ihr Ziel jetzt präzisieren können. Das ist enorm wichtig, geht es doch auch um Ihre Lebensqualität und Erfolg.

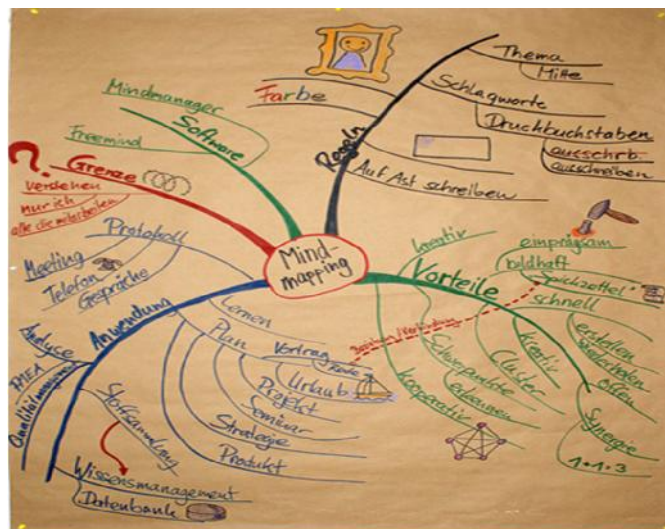
Glücklicherweise ist es bei dieser Technik nicht notwendig, sich ständig auf „Richtig“ oder „Falsch“ zu besinnen.

Kreativitätstechnik Mind-Mapping:

Mind-Mapping ist ein Tool, um sein Ziel oder Veränderungswunsch zu präzisieren. Früher oder später gelingt es Ihnen damit, Ihr Ziel sehr genau zu formulieren und so sicher Ihren Weg zu gehen. Sie lassen Bilder mental entstehen, die Sie als Fundament dafür nutzen können.

Zunächst benötigen Sie einen großen Bogen Papier und viele Stifte. Diese sollten unbedingt unterschiedliche Farben haben.

Schreiben Sie oder malen Sie in der Mitte des Blattes Ihr Ziel auf.



Kommen Sie in Ihren kreativen Flow und sammeln Sie Begriffe, Ideen zu Ihrem Thema.

Schreiben Sie diese Begriffe oder Ideen auf eine Linie. Für jeden Begriff zeichnen Sie bitte eine eigene Linie. Diese kann grade oder gerundet sein. Nehmen Sie für jeden Begriff und Linie eine andere Farbe.

Malen Sie vielleicht Bilder oder Symbole dazu.

Diese Oberbegriffe schreiben Sie am besten in GROßBUCHSTABEN.

Genießen Sie Ihre Entspannung und lassen Ihren Gedanken zum Thema freien Lauf.

Ganz von selbst kommen so weitere Begriffe oder Ideen in Ihren Sinn.

Schreiben Sie diese zu den jeweiligen Oberbegriffen.

Alles Geschriebene sollte auf Linien stehen, in der jeweiligen Farbe des Oberbegriffes.

Jedesmal, wenn Sie einen neuen Begriff notieren, kommen Sie Ihrer passgenauen Zielformulierung näher. Das Bild Ihres Weges zum Ziel wird vor Ihrem inneren Auge heller, bunter, deutlicher. Auch mögliche und nötige Teilziele fallen Ihnen ein.

Früher oder später kommt Ihnen so ganz nebenbei eine erste Idee, welchen Schritt Sie vielleicht zu Beginn gehen möchten.



Sie haben nun mental Ihr Ziel erreicht oder Ihre Veränderung, überlegen Sie sich nun Folgendes:

Welchen ersten Schritt könnte ich jetzt genau machen?

Wie sieht dieser Schritt möglicherweise konkret aus?

Wann mache ich diesen Schritt?

Wo genau findet dieser erste Schritt statt? Ist es ein heller Raum, Zuhause oder woanders? Ist es morgens, mittags oder abends?

Was ist um mich herum?

Wer ist bei mir? Wer ist möglicherweise beteiligt? Was sagt diese Person, was sage ich?

An welchem Tag und in welcher Situation mache ich diesen ersten Schritt?

Was tue ich genau in dieser konkreten Situation?

Was geht dabei in mir vor?

Was kann ich genau in meinem Verhalten wahrnehmen?

Was glauben ich, können andere an meinem Verhalten wahrnehmen?

Wieso möchte ich den ersten Schritt auf dieser Art und Weise machen?

Worauf habe ich in einer solchen oder ähnlichen Situation schon immer Wert gelegt?

Gibt es mögliche Schwierigkeiten? Wie groß sind sie real? Wie kann ich diese verringern oder gar auflösen? Wer ist daran beteiligt? Wie schätze ich eine solche Person ein?

Je mehr Sie gleichzeitig über Ihr eigenes Wissen und Können nachdenken, desto mehr Verständnis entwickeln Sie über den zu erwartenden Nutzen dieser Fragen für Sie.

Wenn Sie nachstehende Kreativitätstechnik einsetzen, dann werden Sie feststellen, wie Sie intuitiv die für Sie richtigen Schritte kreieren.

Kreativitätstechnik des Umgekehrten Denkens

Nehmen Sie 7 große Blätter zur Hand.

Schreiben Sie auf jedes Blatt eine Zahl. Erstes Blatt 1, zweites Blatt 2, drittes Blatt 3 usw. Jedes Blatt steht für einen Schritt. Die Wirkung vergrößert sich, wenn Sie unterschiedliche Farben nutzen.

Dann legen Sie die höchste Zahl (Zahl 7) auf den Fußboden und stellen sich darauf.

Visualisieren Sie jetzt, wie Sie das ersehnte Ziel erreicht haben und wie es wohl ist, die gewünschte Veränderung zu leben.

Bleiben Sie entspannt, gehen Sie in Ihren Flow.

Schreiben Sie, wenn Sie wollen, alles in ein paar Stichworten auf das Blatt 7.

Nun legen Sie das Blatt erneut auf den Boden, legen Blatt 6 daneben und stellen sich darauf.

Stellen Sie sich zunächst die Frage: „Wie könnte wohl der letzte Schritt vor der Zielerreichung aussehen? Was würde ich als letzten Schritt tun?“

Malen Sie sich das in bunten Farben aus, lassen Sie Ideen durch Ihren Kopf wandern.

Jetzt schreiben Sie alles auf Blatt 6, malen Sie sich Bilder.

Jetzt legen Sie Blatt 7 und 6 erneut auf den Boden. Blatt 5 kommt jetzt neben Blatt 6.

Stellen Sie sich auf Blatt 5.

Überlegen Sie sich zunächst die Frage: „Wie könnte wohl der Schritt vor dem letzten Schritt aussehen? Welche Möglichkeiten habe ich und welche würde ich nutzen?“

Malen Sie sich auch das in bunten Farben aus, lassen Sie dabei unterschiedliche Alternativen durch Ihren Kopf wandern.

Schreiben Sie, wenn Sie mögen, alle Ihre Gedanken in Stichworten auf Blatt 5 oder malen Sie sich Bilder.

Nun legen Sie Blatt 7, 6 und 5 erneut auf den Boden. Blatt 4 legen Sie jetzt neben Blatt 5.

Während Sie auf Blatt 4 stehen, schauen Sie hinab auf das Geschriebene. Lassen Sie alles auf sich wirken.

Dann überlegen Sie, welcher Schritt vor diesem nötig und möglich wäre.

Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie auf Blatt 1 angekommen sind.

Blatt Eins ist der erste Schritt, den Sie gehen könnten.

Weil Sie diese Kreativtechnik verstanden haben und vielleicht nutzen, werden Ihre einzelnen Schritte effektiver sein.

Man kann nun vollkommen mühelos den ersten Schritt sicher gehen und ausprobieren.

Es ist gut, durch die Umsetzung dieses ersten Schrittes wie von selbst, in die von Ihnen gewünschte Richtung zu gehen.



GRATULATION! Der erste Schritt ist somit getan.

Die schwierigste Hürde, nämlich einfach beginnen und machen, ist überwunden!

Nach der Ausführung dieses ersten Schrittes, folgt eine ganz wichtige Frage:

WIE, MIT WAS, WO BELOHNE ICH MICH?

Sich selbst zu belohnen, ist für den ein oder anderen ungewohnt.

Sich selbst zu belohnen, motiviert Sie jedoch auf unbewusster Ebene, weiter nach Ihrem Ziel zu streben oder zu Ihrer gewünschten Veränderung. Dies ist ein sehr wichtiger Teil von Schritt EINS.



Schritt Zwei: Weitergehen

Sie haben ein lauschiges Plätzchen für Ihr kreatives Träumen? Ihr Lieblingssessel wartet auf Sie?

Genießen Sie Ihre Entspannung und nutzen Sie diese für folgende notwendige Fragen. Die Fragen sind für Ihren kreativen Flow v o r der gezielten Umsetzung von *SCHRITT ZWEI*, gedacht.

Sie haben den 1. Schritt erfolgreich umgesetzt.

Wie gut fühlt sich das für Sie an? In welchem neuen Licht sehen Sie sich?

Bitte loben Sie sich kräftig!!!!

Folgendes:

Sie werden unter anderem möglicherweise den Wunsch verspüren, ineffektive Verhaltensweisen auf Ihrem Weg zum Ziel, immer mehr abzulegen.

Was ist mir an Veränderungen aufgefallen?

Habe ich an mir oder anderen etwas Neues oder Veränderungen entdeckt? Wenn ja, welche Veränderungen genau?

Muss, sollte oder kann etwas geändert werden in Bezug auf den Weg zu meinem Ziel oder gewünschter Veränderung?

Muss, sollte oder kann etwas geändert werden in meinem Verhalten?

Was ist mir weiterhin wichtig an meinem Ziel? Was ist mir weiterhin wichtig an meinem Veränderungswunsch?

Dies sind wichtige Fragen, damit Sie sicher Ihr passgenaues Ziel erreichen oder Ihr Veränderungswunsch auch wirklich stimmig ist.

Bevor Sie *SCHRITT ZWEI* konkretisieren und umsetzen, überlegen Sie, ob Ihr Ziel vielleicht neu formuliert werden sollte oder die gewünschte Veränderung neu überdacht werden?

Habe ich jetzt ein geändertes Ziel? Ist meine gewünschte Veränderung so noch richtig oder sollte ich diese vielleicht modifizieren?

Muss ich etwas loslassen, wie zum Beispiel einen Glaubenssatz über mich oder meiner Umwelt?

Muss ich eine Situation loslassen?

Was wird passieren, wenn ich mein Ziel erreicht habe oder meine gewünschte Veränderung?

Die Beantwortung dieser Fragen ist wichtig, um die punktgenaue Ziellandung zu erreichen. Sie erreichen so u.a. eine verbesserte Lebensqualität!

Träumen und sinnieren Sie, um sich Klarheit zu verschaffen, über Ihr genaues Ziel oder Veränderungswunsch.

Welche Fertigkeiten, Wissen und Können habe ich? Wie und wo setze ich diese ein?

Es ist völlig in Ordnung und sogar notwendig, wenn Sie alle Ihre Vorzüge noch einmal durchdenken.

Wer kann oder will mich unterstützen? Wen kann ich als Ressource betrachten?

Ist es nicht bemerkenswert, wie viel persönlichen Gewinn man durch diese Gedankengänge haben kann?

ZWEITER SCHRITT

Bevor Sie Ihren zweiten Schritt konkretisieren, überlegen Sie ebenso, wieso möchten Sie diesen Schritt gehen und weshalb in dieser Art und Weise? Malen Sie sich unterschiedliche Szenarien aus.

Was habe ich über mich gelernt im 1. SCHRITT?

Auf welche Art und Weise, setze ich das Erlernte ein?

Gibt es im 2. Schritt eine konkrete Situation?

Was wird passieren, wenn ich das Erlernte einsetze?

Wie fühle ich mich?

Nun machen Sie sich ein genaueres Bild über *SCHRITT ZWEI*.

Besprechen Sie mit sich selbst, was genau und wann, getan werden kann. Fühlen Sie sich auch in diesen Schritt genau ein.

Während Sie Ihre Möglichkeiten ansehen, können Sie in Ruhe geeignete Lösungswege auswählen.

Was will ich mit diesem zweiten Schritt erreichen?

Was ist mir bei diesem zweiten Schritt wichtig?

Was genau möchte ich tun?

Wann werde ich diesen zweiten Schritt gehen?

Wo wird diese konkrete Situation sein?

Wer könnte auch hier beteiligt sein? Was sagt evtl. die andere Person? Was sage ich?

Wie werde ich mich während und nach der Umsetzung fühlen? Selbstbewusster, mutiger, befreiter, stark oder unabhängiger?

Wie bin ich, wenn alles gut geht und wenn alles wie von alleine läuft?

Malen Sie sich auch diesen 2. Schritt farbenprächtig aus, stellen Sie sich diesen 2. Schritt intensiv vor!

Suchen Sie Ihren Lieblingsort auf oder eine Location der Entspannung.

Vielleicht zelebrieren Sie Ihr persönliches Brainstorming?

Sie können sich ruhig erlauben, auf die nachhaltige Wirkung Ihres kreativen Flow's zu vertrauen. Das haben Sie sicher schon bemerkt.

Während Sie in Ihrem Flow sind, beantworten Sie sich bitte auch folgende Fragen:

Welcher Glaubenssatz motiviert bzw. veranlasst mich evtl. zu diesem zweiten Schritt?

Welche Wahrnehmung und welches Gefühl motiviert bzw. veranlasst mich evtl. zu meinem Verhalten?

Was ist mir dadurch wichtig?

Welche Rolle habe ich nach außen im zweiten Schritt? (Chef, Mutter etc.)

Welche Rolle habe ich nach innen? (Kind, kleiner Junge etc.)

Gibt es ein Ungleichgewicht in den Rollenverhalten?

Wie werde ich damit umgehen?

Muss, sollte, kann etwas geändert werden? Was genau?

Nachdem Sie diesen zweiten Schritt durchdacht haben, träumen Sie genüsslich von diesem wichtigen Teilziel.

Überlegen Sie, woran Sie merken werden, dass Sie diesen zweiten Schritt erfolgreich gegangen sind.

Während Sie gedanklich förmlich Ihren Erfolg riechen und fühlen, können Ihnen auf wundersame Art und Weise ganz neue Ansichten bewusst werden.

Erleben Sie dabei schon im Vorfeld intensiv das Gefühl des Erfolges. Denn ein positives Gefühl motiviert Sie auf unbewusster Ebene weiterzumachen.

Nachdem Sie diesen zweiten Schritt gemacht und erste Erfolge generiert haben, wie belohnen Sie sich?

Belohnen und loben Sie sich bitte.



Es ist immer leichter und angenehmer durch das eigene Belohnungssystem, sanft aber nachhaltig, Schritt für Schritt den Weg zum Ziel zu gehen.

Gehen Sie nach einem bestimmten Zeitraum zu Kapitel 3, *SCHRITT DREI*.

Wie lang genau dieser Zeitraum ist, bestimmen Sie selbst. Jeder hat schließlich sein ganz individuelles Lebenstempo.

Bestimmen Sie diesen Zeitraum anhand von erlebten Fakten/Ergebnissen und Ihres Bauchgefühls. Die Wichtigkeit Ihres Zieles spielt ebenfalls eine Rolle. Je wichtiger es für Sie ist, desto leichter fällt Ihnen die Umsetzung.



Schritt 3 Den Beginn Ihres Weges, sichern.

Zunächst träumen Sie weiter über Ihr Ziel oder gewünschte Veränderung.

Was wird passieren, wenn Sie *jetzt* SCHRITT DREI, damit Sie Ihr Ziel oder Veränderungen erreichen?

Tun Sie noch einmal so als ob Ihnen nichts passieren kann, während Sie mit Schritt drei Erfolg haben. Was stellen Sie sich als dritten Schritt vor und wie fühlt sich dieser dritte Schritt an?

Machen Sie dieses auch wieder in einer entspannten und ruhigen Umgebung.

Anschließend träumen Sie über den konkreten *Dritten SCHRITT*.

3. SCHRITT:

Beantworten zunächst Sie die Fragen in diesem Kapitel.

Was genau möchten Sie tun, wie sieht dieser Schritt aus.

Ich erinnere an die Kreativitätstechnik UMGEKEHRTES DENKEN.

Ist noch jemand davon berührt?

Welche Ihrer Fähigkeiten oder Kompetenzen wollen Sie einsetzen?

Haben Sie zusätzliche Ressourcen? Zum Beispiel gute Freunde oder vermehrt Zeit oder innere Gelassenheit oder mehr Geld oder oder oder....

Visualisieren Sie Ihr Ziel, wie Sie es erreicht haben und welche Lebensqualität Sie damit verbinden.

Je mehr Sie diesen Schritt konkretisieren, desto sicherer können Sie sich Ihrer Zielerreichung sein.

Dazu empfehle ich die Kreativitätstechnik: DeBono`s Denkhüte:

Nehmen Sie 6 Blätter. Auf jedem Blatt malen Sie jeweils 1 Hut in den Farben Weiß, Rot, Schwarz, gelb, grün und Blau.

Diese Arbeitsblätter finden Sie im Anhang auch zum Ausdrucken.



Der weiße Hut bedeutet Informationssammlung.

Welche Informationen habe ich jetzt?

Welche davon brauche ich?

Welche davon sind wichtig?



Der rote Hut bedeutet Gefühle und Intuition.

Wie fühle ich mich bei diesem Schritt?

Was spüre ich dabei?



Der schwarze Hut steht für Ihren inneren Kritiker.

Gibt es möglicherweise Bedenken, diesen Schritt zu tun?

Gab es vielleicht Fehler, aus denen ich lernen darf?



Der gelbe Hut steht für Optimismus.

Welche Vorteile hat dieser Schritt?

Gibt es noch Verbesserungsmöglichkeiten?

Wie und wann lässt er sich am besten umsetzen?



Der grüne Hut steht für Schöpferisches.

Gibt es evtl. noch weitere Alternativen zu diesem Schritt?

Gibt es andere Gesichtspunkte zu beachten?



Der blaue Hut beinhaltet Fragen zur Übersicht und Prioritäten.

Wie sähe eine übergeordnete Sichtweise aus?

Gibt es evtl. andere Prioritäten?

Muss möglicherweise etwas modifiziert werden am Ziel oder Ihrem Veränderungswunsch?

Wenn es Ihnen gut tut oder hilft, wiederholen Sie *SCHRITT 2* und danach *SCHRITT 3*.

Jetzt haben Sie Ihr festes Fundament, um Ihr Ziel zu erreichen oder Ihre gewünschte Veränderung.

Früher oder später werden Sie Ihr Ziel genießen oder durch Ihre Veränderung eine neue wunderbare Lebensqualität verspüren.

Mit wertschätzenden und respektvollen Grüßen

Angelika Langhammer

Anhang Arbeitsblätter



Eins

Mein weißer Hut

Bitte möglichst wertfrei Folgendes beantworten:

Welche Informationen habe ich jetzt?

Welche davon brauche ich?

Welche davon sind wichtig?



Zwei

Mein roter Hut

Ohne Gründe zu benennen(!):

Wie fühle ich mich bei diesem Schritt?

Was spüre ich dabei?



Drei

Mein schwarzer Hut

Gibt es möglicherweise Bedenken, diesen Schritt zu tun?

Gab es vielleicht Fehler aus denen ich lernen darf?



Vier

Mein gelber Hut

Welche Vorteile hat dieser Schritt?

Gibt es noch Verbesserungsmöglichkeiten?

Wie und wann lässt er sich am besten umsetzen?



Fünf

Mein grüner Hut

Gibt es evtl. noch weitere Alternativen zu diesem Schritt?

Gibt es andere Gesichtspunkte zu beachten?



Sechs

Mein blauer Hut

Wie sähe eine übergeordnete Sichtweise aus?

Gibt es evtl. andere Prioritäten?

Muss möglicherweise etwas modifiziert werden am Ziel/ Veränderungswunsch?

Checkliste Fragen Schritt EINS

Was sehe ich vor meinem inneren Auge, welche Geräusche empfinde ich und vor allem: wie gut fühlt sich diese Vorstellung an?

Was würde mein Ziel für mich sicherstellen? Welche Bedeutung hat meine Veränderung für mich?

Wie fühlt sich dann mein Leben wohl an? Wie sieht meine damit verbundene neue Lebensqualität aus?

Ist es das richtige Ziel? Ist die Veränderung genau das was ich will?

Welchen ersten Schritt könnte ich jetzt genau machen?

Wie sieht dieser Schritt möglicherweise konkret aus?

Wann mache ich diesen Schritt?

Wo genau findet dieser erste Schritt statt? Ist es ein heller Raum, Zuhause oder woanders? Ist es morgens, mittags oder abends?

Was ist um mich herum?

Wer ist bei mir? Wer ist möglicherweise beteiligt? Was sagt diese Person, was sage ich?

An welchem Tag und in welcher Situation mache ich diesen ersten Schritt?

Was tue ich genau in dieser konkreten Situation?

Was geht dabei in mir vor?

Was kann ich genau in meinem Verhalten wahrnehmen?

Was glauben ich, können andere an meinem Verhalten wahrnehmen?

Wieso möchte ich den ersten Schritt auf dieser Art und Weise machen?

Worauf habe ich in einer solchen oder ähnlichen Situation schon immer Wert gelegt?

Gibt es mögliche Schwierigkeiten? Wie groß sind sie real? Wie kann ich diese verringern oder gar auflösen? Wer ist daran beteiligt? Wie schätze ich eine solche Person ein?

Checkliste Fragen Schritt Zwei

Was ist mir an Veränderungen aufgefallen?

*Habe ich an mir oder anderen etwas Neues oder Veränderungen entdeckt?
Wenn ja, welche Veränderungen genau?*

*Muss, sollte oder kann etwas geändert werden in Bezug auf den Weg zu
meinem Ziel oder gewünschter Veränderung?*

Muss, sollte oder kann etwas geändert werden in meinem Verhalten?

*Was ist mir weiterhin wichtig an meinem Ziel? Was ist mir weiterhin wichtig
an meinem Veränderungswunsch?*

*Habe ich jetzt ein geändertes Ziel? Ist meine gewünschte Veränderung so
noch richtig oder sollte ich diese vielleicht modifizieren?*

Muss ich etwas loslassen, wie zum Beispiel einen Glaubenssatz über mich oder meiner Umwelt?

Muss ich eine Situation loslassen?

Was wird passieren, wenn ich mein Ziel erreicht habe oder meine gewünschte Veränderung?

Welche Fertigkeiten, Wissen und Können habe ich? Wie und wo setze ich diese ein?

Wer kann oder will mich unterstützen? Wen kann ich als Ressource betrachten? Wie kann mich jemand Anderes unterstützen?

Was habe ich über mich gelernt im 1. SCHRITT?

Auf welche Art und Weise, setze ich das Erlernte ein?

Gibt es im 2. Schritt eine konkrete Situation?

Was wird passieren, wenn ich das Erlernte einsetze?

Wie fühle ich mich?

Was will ich mit diesem zweiten Schritt erreichen?

Was ist mir bei diesem zweiten Schritt wichtig?

Was genau möchte ich tun?

Wann werde ich diesen zweiten Schritt gehen?

Wo wird diese konkrete Situation sein?

Wer könnte auch hier beteiligt sein? Was sagt evtl. die andere Person? Was sage ich?

*Wie werde ich mich während und nach der Umsetzung fühlen?
Selbstbewusster, mutiger, befreiter, stark oder unabhängiger?*

Wie bin ich, wenn alles gut geht und wenn alles wie von alleine läuft?

Welcher Glaubenssatz motiviert bzw. veranlasst mich evtl. zu diesem zweiten Schritt?

Welche Wahrnehmung und welches Gefühl motiviert bzw. veranlasst mich evtl. zu meinem Verhalten?

Was ist mir dadurch wichtig?

Welche Rolle habe ich nach außen im zweiten Schritt? (Chef, Mutter etc.)

Welche Rolle habe ich nach innen? (Kind, kleiner Junge etc.)

Welche Rolle habe ich nach innen? (Kind, kleiner Junge etc.)

Gibt es ein Ungleichgewicht in den Rollenverhalten? Wie werde ich damit umgehen?

Muss, sollte, kann etwas geändert werden? Was genau?

Checkliste Fragen Schritt DREI

Was genau möchten Sie tun, wie sieht dieser Schritt aus.

Ist noch jemand davon berührt?

Welche Ihrer Fähigkeiten oder Kompetenzen wollen Sie einsetzen?

Haben Sie zusätzliche Ressourcen? Zum Beispiel gute Freunde oder vermehrt Zeit oder innere Gelassenheit oder mehr Geld oder oder oder....

Woran merke ich, dass auch dieser Schritt erfolgreich war?

Wann und wo plane ich den nächsten Schritt?

Wann mache ich den nächsten Schritt?

Woran merke ich, dass dieser Schritt sehr wirksam war?

Ziel und gewünschte Veränderung erreicht:

Wo, mit wem feiere ich meine unterschiedlichen Erfolge?

Welche zusätzlichen Fragen zu meinem Thema sind mir auf meinem Weg begegnet?

Was kann ich diesem Starter-Set hinzufügen oder was kann ich für mich ändern, damit er beim nächsten Einsatz noch wirkungsvoller für mich ist?