

Buch Seelen-Detox

In 7 Schritten zu einer besseren Lebensqualität Eine Übersicht über die Themen

Schritt 1 – Die Bestandesaufnahme

Als erstes ist es wichtig, zu wissen, wo man steht, bevor man überhaupt anfangen kann, an sich zu arbeiten. Schauen was da ist. Was brauche ich noch, was nicht? Was macht mich glücklich, was hemmt mich? Was bremst mich? Wo stehe ich? Wie ist der Ist-Zustand? Und entspricht die Art und Weise wie ich Dinge wahrnehme der Realität?

- Selbstreflexion / Fragekatalog: Erörterung des Ist-Zustandes.
- Individuelle Wahrnehmung unseres Umfelds
- Vergleiche und wie sie uns das Leben schwer machen
- Checkliste / Zusammenfassung mit den wichtigsten Punkten

Schritt 2 – Die Definition des Ziels

Um zu wissen, was wir verändern möchten, was wir tun können, müssen wir uns erst die Frage stellen: Was will ich eigentlich? Wir müssen ein Ziel definieren.

- Warum es hilfreich ist, ein konkretes, realistisches Ziel zu definieren.
- So finde ich ein Ziel. Mit Beispielen.
- Übung: Anleitung zu einem inneren Dialog, um an den Kern der Sache zu kommen, die man wirklich möchte.
- Der Widerstand. Und wie wir damit umgehen.
- Wie wir ein Ziel verinnerlichen.
- Checkliste / Zusammenfassung mit den wichtigsten Punkten.

Schritt 3 – Glaubenssätze entrümpeln

Nachdem wir wissen, wo wir stehen und wissen was wir wollen, fangen wir mit der Aufräumarbeit an. Es gibt positive und negative Glaubenssätze. Die positiven Glaubenssätze unterstützen uns, die behalten wir. Die negativen Glaubenssätze aber beherrschen und behindern unser Leben. Oftmals, ohne dass wir das wissen. Diese gilt es zu überprüfen.

- Was sind Glaubenssätze? Woher kommen sie? Wie lernen ich meine zu sehen und zu verstehen?
- Beispiele / Liste negativer Glaubenssätze.
- Selbstreflexion / Fragekatalog: Glaubenssätze
- Wie Glaubenssätze die innere Kommunikation beeinflussen.
- Übung: So kann ich negative Glaubenssätze umwandeln.
- Checkliste / Zusammenfassung mit den wichtigsten Punkten.

Schritt 4 – Ängste entrümpeln

Ein grosses Hindernis auf dem Weg zur Veränderung ist die Angst. Angst ist ein Gefühl, das entsteht, wenn wir an eine Situation in der Zukunft denken, die sich bedrohend anfühlt, wir jetzt in diesem Augenblick aber *nicht* wissen können, ob sich diese Situation tatsächlich wie befürchtet entwickeln wird. Die Angst lähmt uns trotzdem. Anstatt darauf zu fokussieren was Gutes aus der Veränderung entstehen kann, klammern wir uns an das Worst-Case-Scenario. So kommen wir natürlich keinen Schritt weiter.

- Welche Ängste beherrschen mein Leben?
- Selbstreflexion / Fragekatalog: Angst
- Übung: Wie kann ich Ängste loswerden?
- Checkliste / Zusammenfassung mit den wichtigsten Punkten.

Schritt 5 – Dramastruktur entrümpeln

Wir alle haben in unserem Leben verschiedene Rollen inne. Alle diese Rollen haben ihren eigenen Zweck und in jeder agieren wir anders. Rollen geben uns eine Struktur und daher auch Sicherheit. Sie scheinen wichtig zu sein. Doch bewegen wir uns unbewusst in diesen Rollen, agieren wir oft nicht authentisch. Sie könnten alltägliche Dramen begünstigen und damit unsere Gefühlslage beeinträchtigen. Damit schwächen sie uns.

- Welche Rollen gibt es?
- Mit dem Drama-Dreieck zum Aha-Erlebnis.
- Selbstreflexion / Fragekatalog: Rollen/Dramadreieck
- Die Krux der Gefühle.
- Kommunikation nach aussen.
- Checkliste / Zusammenfassung mit den wichtigsten Punkten.

Schritt 6 – Der Bewusstseinsprozess

Im Bewusstseinsprozess erkennen wir, dass eine Schwäche besteht (wie zB Geiz, Unsicherheit). In diesem Kapitel geht es darum diese Schwäche zu erkennen, zu akzeptieren, zu integrieren und letztlich zu transformieren. Bis dass die Schwäche keine negativen Gefühle mehr auslöst, sondern wir diese als Bestandteil unseres Seins akzeptieren. Und damit auch transformieren/verändern können.

- Die vier Schritte des Bewusstseinsprozesses
- Selbstreflexion / Fragekatalog. Anleitung, um den eigenen Bewusstseinsprozess in Gang zu setzen.
- Checkliste / Zusammenfassung mit den wichtigsten Punkten.

Schritt 7 – Entfaltung des Potenzials

Nach den ersten 6 Schritten, in denen wir uns mit unserem Ist-Zustand, unseren Wertvorstellungen und Hindernissen auseinandergesetzt und Schritt für Schritt entrümpeln konnten, was wir nicht mehr brauchen, wenden wir uns im letzten Schritt den eigenen Ressourcen zu. Quellen, die uns Kraft geben.

Die Herausforderungen im Alltag werden nicht weniger. Sie setzen laufend neuen Staub und Dreck an. Die Kunst liegt darin nach diesem Prozess soweit gestärkt zu sein, dass wir den Schmutz auf unserem Federkleid mit einer gewissen Leichtigkeit stetig abschütteln können.

- Was sind Ressourcen? Wo finde ich sie und was tu ich damit?
- Selbstreflexion / Fragekatalog Ressourcenarbeit
- Selbstliebe. Je stärker die Liebe zu uns selbst ist, desto resistenter wirst du.
- Übung: So stärken wir die Liebe zu uns selbst. So steigern wir unseren Selbstwert.
- Übung: Meditationstext zum Thema Selbstliebe – Eine Anleitung.
- Selbstreflexion / Fragekatalog: Was sind meine nächsten Schritte?
- Checkliste / Zusammenfassung mit den wichtigsten Punkten.

Anhang / Notfallkit – Einmal gut Durchlüften

- Anleitung für eine Atemübung, um den Geist zu beruhigen
- Anleitung für eine Meditation für Momente, wenn alles zu viel wird
- Anleitung für eine Meditation zur Abgrenzung, um die Oberhand zu behalten

