



Meine Wahl für mein (Durchbruchs)Ziel

Auch wenn ich _____,

wähle ich _____

I. Runde – Das Aufzulösende

AB: _____

SA: _____

UA: _____

UN: _____

KI: _____

SB: _____

UA: _____

KO: _____



2. Runde – Das Ideal

In dieser Runde suchen Sie sich das Gegenteil dessen aus, was Sie in der ersten Runde auflösen möchten – das positive Ideal, das Sie lieber erleben möchten, wenn wir es uns einfach aussuchen können. Die Formulierung ist auch dem entsprechend nicht „Ich bin ...“ oder „Ich habe ...“, denn dies könnte wieder inneren Widerstand auslösen. Statt dessen nutzen Sie lieber: „Ich suche mir aus, dass ...“ oder „Ich wähle ...“

AB: _____

SA: _____

UA: _____

UN: _____

KI: _____

SB: _____

UA: _____

KO: _____



3. Runde – Das Aufzulösende

In dieser Runde verbinden Sie das negative mit der idealen Wahl, in dem Sie beim ersten Punkt das Negative nehmen und beim zweiten Punkt die positive Wahl gegenüberstellen. Dadurch verankern wir in uns, dass auch in Stresssituationen mehrere Möglichkeiten zur Wahl stehen und wir uns dann auch dieser bewusst sind.

AB: Auch wenn _____

SA: wähle ich, _____

UA: _____

UN: _____

KI: _____

SB: _____

UA: _____

KO: _____

Alle drei Runden täglich zu klopfen, dauert zwischen drei und fünf Minuten und hilft, die neue Wahl in uns zu festigen. Das sind hervorragend investierte Minuten ...