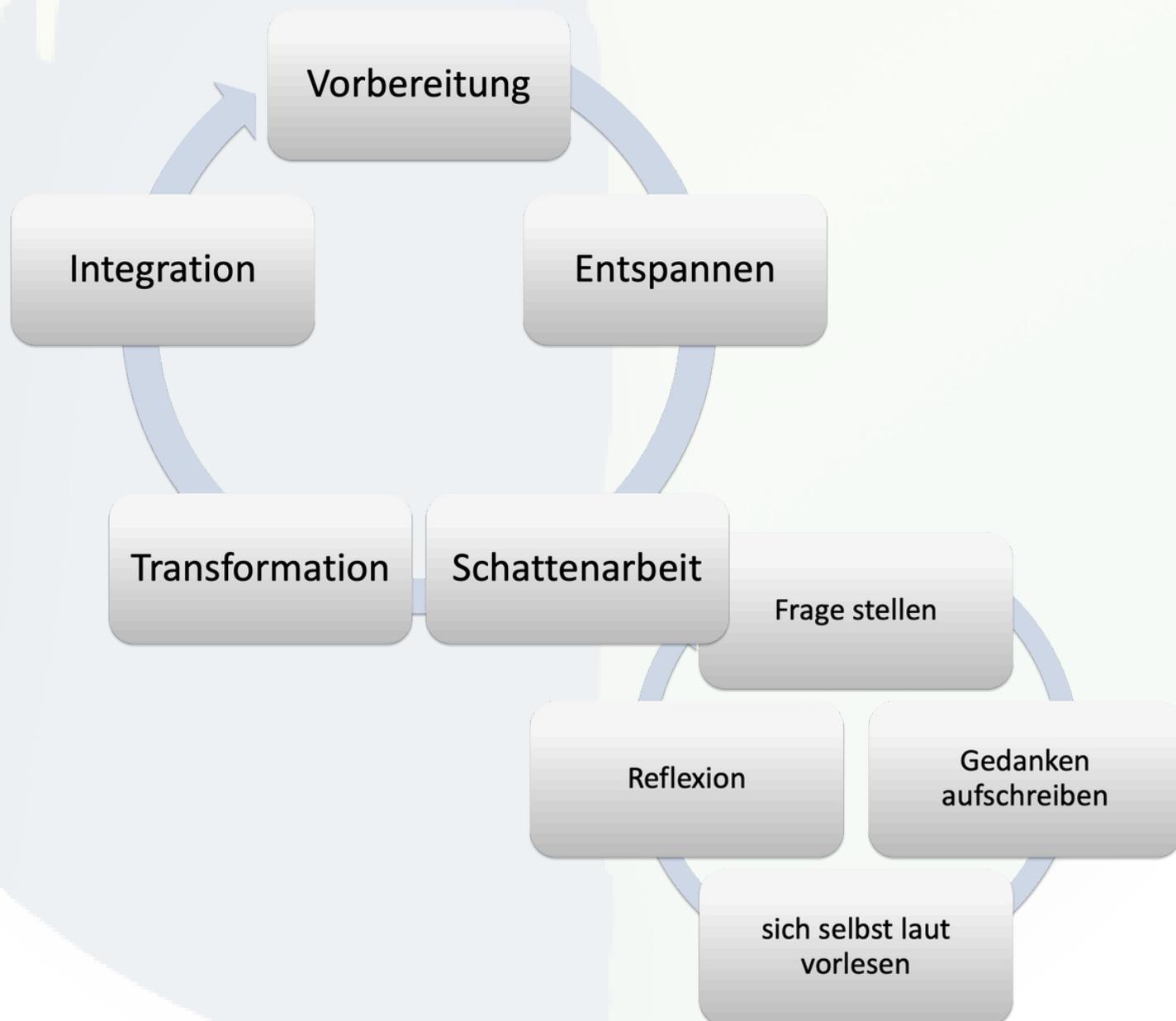


*Eine Methode, um
Gefühle und Gedanken
zu verändern*

ÜBERBLICK

Bei dieser Methode kannst du dir vorstellen, es ist wie bei einem Prozess, der sich immer wieder wiederholen darf. Wenn du den ganzen Prozess durchlaufen möchtest, plane ca. 1,5 bis 2 Stunden Zeit ein.



DIE VORBEREITUNG

Nehme dir ca. 30 Min. Zeit und bereite dich wie folgt vor:

- Suche dir einen ruhigen Ort
- Wichtig wäre auch möglichst keine Ablenkung
- Schaffe dir eine Art Wohlfühlumgebung und lege dir einen Block oder Tablet und Stift bereit
- Vielleicht magst du dir noch ein Getränk zur Seite stellen und auch das Licht so einstellen, dass du eine angenehme Atmosphäre schaffst
- Kurzum alles, was immer dir gut tut

Du kannst dir dann dieses Workbook gleich auf dein Tablet laden oder ausdrucken.

Bereit?

Los geht's!

ENTSPANNUNG

Plane ca. 15 Minuten für die Entspannungsphase ein!

Bevor du startest, mache eine Entspannungsübung

Die Möglichkeiten wären:

- eine Atemübung
- einen Bodyscan durchführen
- oder eine kurze geführte Meditation machen
- oder einfach nur ruhige Musik im Hintergrund laufen lassen und dich auf deinen Atem fokussieren

Du findest auch eine kleine Meditation auf meiner Homepage unter: www.alexandra-stierle.de/medien

SCHATTENARBEIT

Hinweis:

Nach jeder Frage läuft immer das gleiche Schema ab:

Frage stellen → Gedanken aufschreiben → sich selbst laut vorlesen → Reflexion → nächste Frage

Die erste Frage:

Wo fühle ich Schmerz, Trauer, Wut,... in meinem Leben?

SCHATTENARBEIT

Wo fühle ich das negative Gefühl und woran mache ich das fest?

- Wo fühle ich das?
- Wie sieht das Gefühl aus?
- Wie groß oder klein ist es?
- Ist es hart, weich oder gasförmig?
- Welche Farbe hat es?

Zeichne das negative Gefühl hier ein:



Welchen Namen würdest du diesem Gefühl geben wollen?

SCHATTENARBEIT

Die zweite Frage:

Was lebst du für ein Leben mit dem Schmerz?

SCHATTENARBEIT

Die dritte Frage:

Wozu könnte es gut sein, diesen Schmerz zu fühlen?

SCHATTENARBEIT

Die vierte Frage:

Wer wärst du ohne diese Geschichte, die den Schmerz verursacht?

SCHATTENARBEIT

Wo fühle ich das gute Gefühl, woran mache ich das fest?

- Wo fühle ich das?
- Wie sieht das Gefühl aus?
- Wie groß oder klein ist es?
- Ist es hart, weich oder gasförmig?
- Welche Farbe hat es?

Zeichne das positive Gefühl hier ein:



Welchen Namen würdest du diesem Gefühl geben wollen?

TRANSFORMATION

Wie kann diese Geschichte, die scheinbar nicht begründet ist, transformiert werden?

Mache dir nun Notizen zu den folgenden Fragen:

Gibt es gerade einen inneren Dialog?

Wenn ja, schreibe diesen auf...

Woher könnten diese Gedanken kommen?

(Erziehung, Schule, ...)

Kommen Glaubenssätze als Gedanken?

(z.B. "Ich bin nicht gut genug.", ...)

INTEGRATION

Welche Geschichte von vorher ist stimmiger?

Die "neue" Geschichte mit dem "neuen" Gefühl oder die "alte" Geschichte mit dem "alten" Gefühl?

Was brauchst du jetzt für das Training dieses neuen Gefühls?

-
-
-
-

AUSBLICK

Was könntest du in Zukunft alles anders machen?

-
-
-
-

Gehe in gedanklich in die Zukunft und stelle dir vor, wie es sich anfühlt, mit den neuen Möglichkeiten bezogen auf dein Thema.

Viel Erfolg!

LUST AUF MEHR?

Unbewusstes bewusst machen - Nutze dein volles Potenzial!

Individuelles Coaching & neue Kurse ab Juli 2025

Mehr Informationen findest du unter:
www.Alexandra-Stierle.de

