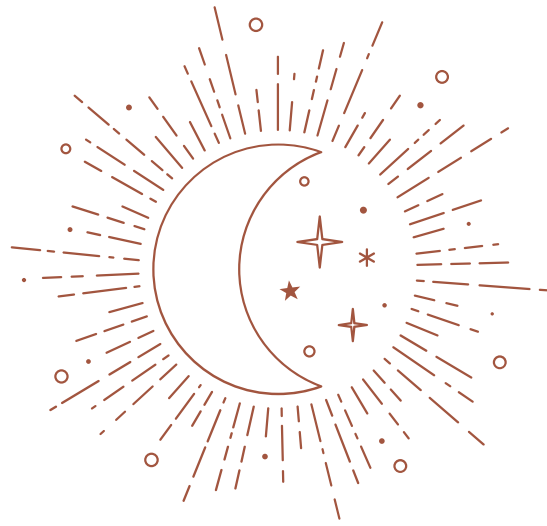




DER GEHEN- *oder* BLEIBEN- GUIDE





DEINE INHALTE

Tag 1

Das (Lügen)Konzept der Schuld

Tag 2

Glaubenssatz-Bullshit-Bingo 1/4

Tag 3

Alles eine Frage des Weltbildes!

Tag 4

Glaubenssatz-Bullshit-Bingo 2/4

Tag 5

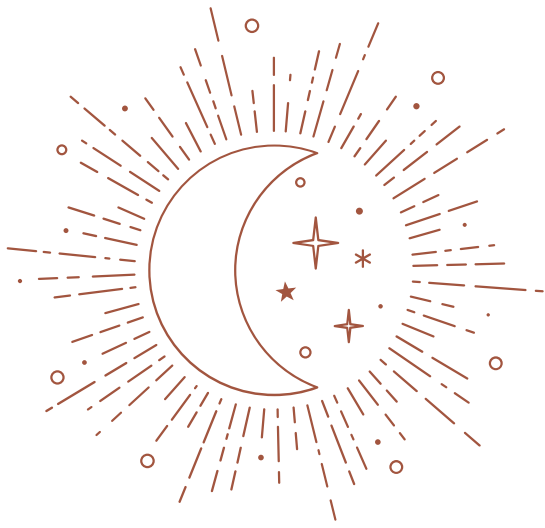
Verantwortung, Selbstfürsorge & Egoismus

Tag 6

Alle anderen schaffen das doch auch

Tag 7

Warum wir uns tief drin schämen



DEINE INHALTE

Tag 8

Glaubenssatz-Bullshit-Bingo 3/4

Tag 9

Sicherheit oder:
der Weg entsteht beim Gehen

Tag 10

Glaubenssatz-Bullshit-Bingo 4/4

Tag 11

Gefühle gehören vor allem eines:
gehört!

Tag 12

Deinen Bedürfnissen folgen –
oder: wie authentisch leben geht

Tag 13

Was ich gerne früher gewusst hätte

Tag 14



Anerkennung, Nachholen &
EntscheidungsFinder



SO ARBEITEST DU MIT DEM GUIDE

Schritt 1:

Zuallererst packst Du bitte alle möglichen Fragen, die das Leben NACH einer möglichen Trennung betreffen ("Wo werde ich wohnen? Wo er? Wer schaut in den Sommerferien auf die Kinder? Wie soll ich das finanzieren? etcpp"), für die nächsten 14 Tage in „Warteposition“.

Sag' Deinem Verstand: „Natürlich ist das alles wichtig, aber NICHT JETZT! Ich werde mich zu gegebener Zeit darum kümmern.“

Schritt 2:

Gute Entscheidungen werden aus Herz&Bauch getroffen! Daran sind wir in unserer, von männlicher Energie dominierten Welt schon gar nicht mehr gewöhnt. Diese beiden verfügen über Weitsicht und Weisheit, der Verstand „nur“ über Logik und Umsetzungsgeschick – aber vor allem lässt er sich von Ängsten schachmatt setzen!

Wenn Du also im Prozess unruhig wirst und ängstlich – lenk' Dich ab, power' Dich aus und mach' Tag für Tag Deine Mini-Aufgaben!

Schritt 3:

Drucke Dir täglich die aktuelle Workbookseite aus und bearbeite sie nach Anhören der Audio. Triff' Deine Mini-Entscheidung idealerweise am gleichen Tag und verschiebe sie nicht – im Workbook findest Du die Anleitung dazu. Setzt Du mehrere Tage aus, wird das Nacharbeiten schwer und am Ende wird der EntscheidungsFinder kein richtungsweisendes Ergebnis für Dich liefern können. Also bleib' dran, finde täglich Deinen Buchstaben und trag' ihn in das dafür vorgesehene Feld im Workbook ein. Folge dabei Deinem Herzen und gib' der Angst keinen Raum!

Je öfter Du „ich weiß nicht“ wählst, umso unkonkreter muss am Ende das Ergebnis sein – jedes „eher x oder y“ hilft!!!

SO ARBEITEST DU MIT DEM GUIDE

Schritt 4:

Dieser Guide hilft Dir dabei, wieder auf den Urgrund jeder Beziehung sehen zu können: die Liebe. Und zwar indem wir alles Störende wie Glaubenssätze, falsche Grundannahmen und vereinnahmende Gefühle aufgrund von gelernten Lügenkonstrukten wie Schuld und Scham ins Bewusstsein heben.

Du trägst diese sozusagen Tag für Tag ab, um gegen Ende dieser 14 Tage das Wesentliche erkennen zu können: Deine echten Gefühle und Bedürfnisse.

Schritt 5:

Täglich stelle ich Dir folgende Frage:

Mit dem neuen Bewusstsein des heutigen Tages/der heutigen Erkenntnis o.ä. stimmst Du heute für:

- That's it! So betrachtet sollte ich unbedingt gehen!
- Ja, dieses Thema hat mich bisher beeinflusst – ich sollte eher gehen
- Heute kann ich keine Entscheidung treffen
- Ich spüre nur wenig Resonanz – stimme heute für „eher bleiben“
- Das ist nicht mein Thema! – ich sollte bleiben

Notiere Dir täglich den dazugehörigen Buchstaben und am 14. Tag trägst Du alle nur noch in den EntscheidungsFinder ein und – voilà – vor Dir liegt Deine ganz eigene Entscheidung!

Schritt 6:

Ganz egal, wie es ausgegangen ist, FEIERE Dich!!!

Du kennst nun Deine Trigger, Deine unbewussten Mechanismen, die bisher Dein Denken, Handeln, ja Dein Leben gesteuert haben. Das ist wahres Gold wert!

Wenn Dein Ergebnis nun schwarz auf weiß auf dem Tisch liegt, ist nun Dein Verstand dran, die nächsten Schritte auf dem Weg dorthin zu finden.

Welche Angebote ich für die sich stellenden Fragen maßgeschneidert habe, findest Du auf den letzten Workbookseiten. GO FOR IT!!!

Tag 1: Das (Lügen)Konzept der Schuld



Hör' Dir die heutige Audio an!

Schuld = eine moralische Bewertung (Ideal) und die Trauer über mein Zuwider-Handeln (Wikipedia)

An welche Ideale oder Werte glaubst Du?

.....

.....

.....

Auf einer Skala von 1-10: wie sicher bist Du, dass diese Werte wirklich nährend sind und uns glücklich machen?

.....

.....

.....

Was wäre, wenn genau das Gegenteil der Fall wäre? Oder diese Werte garnicht wirklich etwas mit unserem Glück zu tun hätten?

Mit dem neuen Bewusstsein des heutigen Tages / der heutigen Erkenntnis stimmst Du heute für:

That's it! - so betrachtet sollte ich unbedingt gehen! - X

Ja, dieses Thema hat mich bisher beeinflusst – ich sollte eher gehen - A

Heute kann ich keine Entscheidung treffen - R

Ich spüre nur wenig Resonanz – stimme heute für „eher bleiben“ - B

Das ist nicht mein Thema! – ich sollte bleiben - T

Dein heutiger Buchstabe:

