

Offene Kreise und lose Enden

1. Sind Sie auf dem Laufenden mit Ihrer Vergangenheit?

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und beantworten Sie für sich die folgenden Fragen so ausführlich wie möglich. Was immer es ist, was Sie daran hindert Unvollständiges zu vervollständigen, es raubt Ihnen die Energie und den Weitblick, der Gegenwart kraftvoll gegenüberzutreten.

Die unerledigte Buchhaltung, der unaufgeräumte Dachboden oder Keller, der nicht geklärte Zank mit dem Nachbarn, die ungelesenen Bücher, die überschwellende Ablage. Wie fühlen Sie sich damit?

Erforschen Sie die offenen Kreise und losen Enden in Ihrem Leben - sowohl Privat- wie Geschäfts-Leben. Ziehen Sie eine Bilanz der offenen Konten!

1. Wo gibt es in Ihrem Leben enttäuschte Erwartungen, die Sie noch festhalten?
2. Wo denken Sie, dass Sie etwas hätten besser machen müssen, als Sie es getan haben?
3. Wo gibt es in Ihrem Leben Liegeengebliebenes, was Sie noch bearbeiten wollen?
4. Wo gibt es Unaufgeräumtes, was Sie noch aufräumen wollen?
5. Wo gibt es Ungesagtes, was Sie noch mitteilen wollen?
6. Wo gibt es noch Unverziehenes, was Sie noch vergeben wollen?

7. Wo gibt es noch ungeschriebene Briefe, ungelesene Bücher?
8. Wo gibt es noch unausgeräumten Streit?
9. Wo gibt es noch Mißverständnisse zu klären?
10. Wo gibt es noch unerfüllte Träume?
11. So und jetzt: Welches sind in Ihrem Leben Ihre abgeschlossenen Erfolge? Wo sagen Sie sich: Das habe ich geschafft?

Diese Fragen sind als Hilfestellung gedacht. Ermitteln Sie ein möglichst vollständiges Bild Ihrer Lebensumstände. Nehmen Sie sich dafür genügend Zeit. Wenn Sie damit fertig sind, dann beantworten Sie die folgenden Fragen.

2. Was hält mich davon ab, vollständig zu sein?

Je mehr aus der Vergangenheit abgeschlossen ist, desto kräftiger ist die Basis für Ihre Gegenwart und die Ziele der Zukunft. Finden Sie heraus, welche Überzeugungen Sie veranlaßt, bestimmte Dinge nicht abzuschließen. Nehmen Sie sich ein Extrablatt und beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich.

1. Welche Vorteile habe ich, wenn ich bestimmte Bereiche meines Lebens nicht abschließe?
2. Was bewegt mich, Dinge in Angriff zu nehmen, die ich dann nicht zu Ende führe?
3. Was muß ein Mensch über sich selbst denken, der aufgibt oder etwas auf die lange Bank schiebt?

Erforschen Sie diese Frage für die Bereiche, wo Sie aufgegeben haben, etwas zu Ende zu bringen!

4. Was beweist, dass Sie mit diesen Gedanken recht haben?

5. Wie fühlen Sie sich mit Ihren un abgeschlossenen Projekten?

6. Gibt es etwas in Ihrem Leben, das Sie wiederholt nicht beenden?

Diese Fragen sollen Ihnen helfen, etwas über die Hintergründe zu erfahren. Wie ist es dazu gekommen, dass Sie bestimmte Projekte nicht abschließen. Was Sie dazu bewegt, unvollständig zu sein. Erforschen Sie möglichst tiefgehend Ihre Motivationen.

Ziehen Sie Fazit!

Stellen Sie sich vor, Sie sind ein großer Lebensberater. Wie würden Sie jemanden in Ihrer Situation beraten? Formulieren Sie in Bildern, Gefühlen und Fakten. Was denken Sie über Ihr Leben?

Was ergibt sich aus Ihrem Fazit? Wie sehen Ihre Vorstellungen und Wünsche jetzt aus? Formulieren Sie eine Prognose!

3. Welche Überzeugungen erschaffen meine Erlebniswelt?

Was denke ich über Menschen, die alles zu Ende führen, was sie anpacken?

- 1.
- 2.
- 3.

Was denke ich über Erfolg im Leben?

- 1.
- 2.
- 3.

Was denke ich über Mißerfolge?

- 1.
- 2.
- 3.

Was denke ich über meine Schaffenskraft?

- 1.
- 2.
- 3.

Was denke ich über mich, wenn ich etwas nicht vollständig gut mache?

- 1.
- 2.
- 3.

Was denke ich über etwas, das ich abgeschlossen habe?

- 1.
- 2.
- 3.

Nach dem Sammeln nun zur Auswertung!

Wenn Sie jetzt zu jeder Frage Ihres Themas 3 Überzeugungen, Gedanken oder Gefühle aufgeschrieben haben, können Sie weiterarbeiten.

Das ist der nächste Schritt:

Welche Überzeugung hilft mir? Welche Überzeugung behindert mich? Bezeichnen Sie hilfreiche Überzeugungen mit einem H und behindernde Überzeugungen mit einem B.

Vielleicht sind manche Überzeugungen für Sie beides: B und H. Haben Sie mehr B's oder mehr H's? Wie würde Ihr Leben aussehen, wenn Sie einige „B's“ nicht hätten?

Ziehen Sie ein Fazit!

Welche Vorstellungen haben Sie über sich selbst?

Bis jetzt haben Sie Ihre Meinungen bezüglich eines Themas erforscht. Nun erforschen Sie, was Sie eigentlich über sich selbst denken.

Bitte notieren Sie Ihre spontanen Antworten zu den folgenden Fragen auf extra Blätter. Die Antworten sind nur für Sie gedacht.

1. Welche Eigenschaften (Stärken und Schwächen, Fähigkeiten und Grenzen) haben Sie? Schreiben Sie mindestens 20 auf.

2. Kennen Sie Verhaltensweisen von sich, mit denen Sie in erster Linie andere davon überzeugen wollen, etwas bestimmtes von Ihnen zu glauben? Z.B. ständig lächeln, damit man Ihnen glaubt, dass Sie glücklich oder freundlich oder siegessicher sind.

3. Was veranlaßt Sie, an sich zu zweifeln, so dass Sie es anderen beweisen wollen?

4. Welche Eigenschaften von anderen kritisieren Sie besonders häufig? Was bringt Sie in Rage?

5. Welche der Eigenschaften, die Sie bei anderen kritisieren, können Sie bei näherem Hinschauen bei sich selbst auch entdecken? Haben Sie sich schon mal dabei ertappt, etwas nicht zugeben zu wollen?

Wie geht es weiter?

Sie haben jetzt gründlich Bilanz gezogen. Vielleicht sind Sie auf Überzeugungen und Denkmodelle gestoßen, von denen Sie gar nicht wußten, dass Sie sie haben. Wußten Sie, wie stark sie Ihr Leben beeinflussen?

Wählen Sie jetzt die drei massivsten behindernden Überzeugungen aus, und notieren Sie sie hier:

1.

2.

3.

Im Donder-Seminar werden Sie eine einfache Methode erfahren, wie Sie mit behindernden Überzeugungen spielerisch umgehen können, um sie zu integrieren.

Diese Arbeitshilfe ist vertraulich und nur für Sie bestimmt. Copyright © September 2003 bei "Donder-Seminar", Hamburg.
mail@AndreasDonder.de
FON: 040/4107506