

DAS WORKBOOK II

Wohlfühl Kompass



LISA SCHULZE COACHING

Offenheit



Unser heutiges Thema, das dir dabei hilft dich mit dir wohlzufühlen – im Hier und Jetzt – ganz egal, welche Körperform du gerade hast, ist das Thema Offenheit. Das, was wir hier gemeinsam erarbeiten, all die Fragen, die du dir während unseres Kurses stellst, sind Fragen, die du dir vielleicht in dieser Form noch nie gestellt hast. Gedanken, die du dir noch nie in diesem Ausmaß über dich selbst gemacht hast. Vielleicht sind gelegentlich sogar Ansätze dabei, die dich triggern und dich dazu verführen hier nicht weiterzumachen. Gedanken, die sich plötzlich melden wie „ach was soll das schon bringen“. Offenheit ist ein enorm wichtiger Faktor auf dem Weg zum Wohlfühlen.

Denn das, was du eigentlich tief in deinem Gehirn verankert hast, ist: Wohlfühlen geht nur, wenn mein Körper ist, wie ich denke, dass er sein sollte oder die Gesellschaft findet, dass er sein sollte. Deine Idee war stets, dass dieses Gefühl ein Symptom einer Körperform sei, nicht aber ein Gefühl, das durch dazugehörige Gedanken ausgelöst wird. Wenn wir nun über all diese Umstände sprechen, braucht es deinerseits eine hohe Wachsamkeit und ein offenes Herz für neue Gedanken, denn nur neue Gedanken können neue Gefühle erzeugen. Doch natürlich wird dir an manchen Stellen das alte, geprägte Unterbewusstsein, dein Verstand oder dein ängstlicher Teil in dir dazwischenfunken. Auch hier braucht es deine Offenheit, das zu respektieren, aber trotzdem weiterzugehen.

Es ist eine Entscheidung, ob du im Moment des Zweifels und der Ablenkung dich auf diese Gefühle draufsetzt und mit ihnen davon reitest, oder dir bewusst machst, dass es normal ist, dass die neuen Dinge, die wir ausprobieren, immer erst mal auf geistigen Widerstand bei uns treffen. Bleib offen, bleib wach, bleib dabei. Für das, was du dir so sehr wünschst.

In Liebe, Deine Lisa 

Reflexionsfragen

Du hast hoffentlich bereits das Video angeschaut, sodass wir hier nun mit den dazugehörigen Reflexionsfragen weitermachen können. Solltest du das Coachingvideo bis jetzt nicht angeschaut haben, bitte ich dich, das zu tun. Denn für diese Thematik braucht es zuvor den Input. Bitte beantworte dann, so ehrlich wie möglich, die unteren Fragen. Bitte achte darauf, nicht aufzuschreiben, was du weißt, sondern was du fühlst.

Was ist der Unterschied zwischen Wissen und Fühlen?



Etwas zu wissen bedeutet, dass du verstehst, worum es geht. Du kannst die Informationen einordnen und die Dinge erscheinen die schlüssig. Doch das bedeutet noch lange nicht, dass du sie auch umsetzen kannst. Vielleicht hast du sogar schon mal gedacht, dass du zwar alles verstehst, aber es einfach nicht umsetzen kannst. Das höre ich bei meinen Klientinnen ständig. Das liegt hauptsächlich daran, dass wir das Verstandene noch gar nicht fühlen können, weil unsere alten Prägungen im Gehirn noch zu aktiv sind.

Wir können dann manchmal gewisse Dinge, die wir zwar verstehen, aber eben bislang nicht fühlen, nicht umsetzen. Wir wissen zwar, dass wir bestimmt irgendwie wertvoll sein müssen; wir haben uns selbst aber bisher nicht so gesehen. Das wäre, wie wenn man dir sagt, dass du ein schönes, neues Auto bekommst, aber es noch nicht gesehen hast. Du weißt, dass es bestimmt schön ist, aber du fühlst diese Freunde nicht, weil du es nicht erfahren hast, noch nicht gesehen hast. Wir haben uns selbst meist noch nicht bewusst gesehen und sehen deshalb auch die Wertigkeit nicht in uns und können uns deshalb auch nicht so behandeln, wie wir wissen, dass es eigentlich gut wäre.

Also ist es wichtig aufzuschreiben, wie der IST-Zustand ist, nicht wie du wüstest, dass es gut wäre.

Glaubst du, dass es möglich ist, seine Gefühle mitzugestalten? Erkläre deine Antwort.

Hast du manchmal das Gefühl, dass dir das Leben passiert und du keinen Einfluss hast?

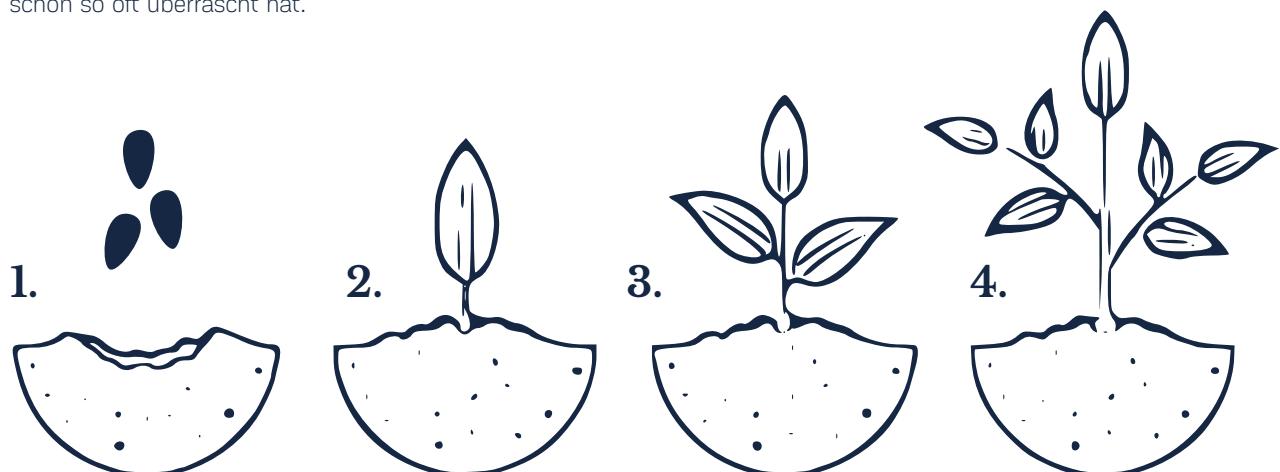
Was denkst du, wenn man dir sagt, dass du machtvoll und fähig bist, Dinge zu verändern?

Hat dein Umfeld in deiner Kindheit Träume gehabt, die sie umgesetzt haben?

Kannst du dir vorstellen, dass es dir an Vorstellungskraft mangelt, anstatt an Fähigkeit? Erkläre die Antwort.

Wecke deinen Geist

Um neue Dinge in unserem Gehirn zu verankern, braucht es zwangsläufig deine Offenheit, dass das möglich ist. Oft wird davon gesprochen, dass du fest an dich glauben sollst, doch das ist meist nicht ganz einfach, wenn man sehr an sich zweifelt. Was es braucht, ist also nicht deinen festen Glauben an dich persönlich, sondern an das Konzept Leben. Und das Konzept Leben beinhaltet eine Welt voller unglaublicher Möglichkeiten. Dinge, die wir uns nicht vorstellen können, passieren und könnten uns zeigen, dass, selbst wenn wir meinen zu wissen, dass es Grenzen gibt, uns das Leben doch schon so oft überrascht hat.



1. Schreibe einen zweiten Gedanken auf, der dich bestärkt, an den ersten Gedanken zu glauben.

.....

2. Schreibe einen zweiten Gedanken auf, der dich bestärkt an den ersten Gedanken zu glauben.

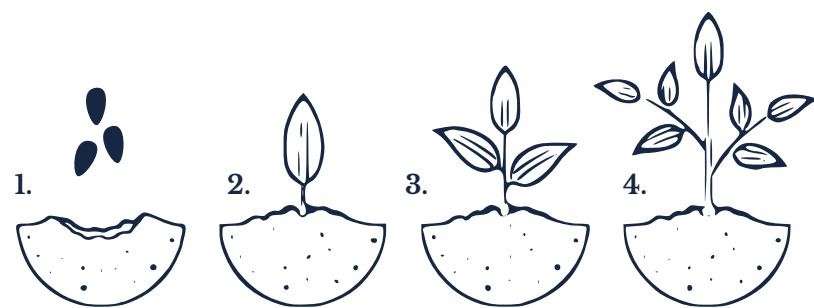
.....

3. Notiere dir einen Gedanken, der dich daran erinnert, dass dein erster Gedanke wichtig ist.

.....

4. Schreibe einen vierten Gedanken auf, der dir Vertrauen schenkt, an deinen ersten Gedanken zu glauben.

.....



Glücklicherweise sind die unglaublichsten Dinge möglich und ich besitze die Fähigkeit, mich immer wieder daran zu erinnern, dass das auch für mich und meine Entwicklung gilt. Ich glaube an Möglichkeiten und damit an mich und meine Veränderung.

LISA MARIE SCHULZE

Welche dieser Gedanken sind nun vielleicht in dir? Höre gut in dich hinein und kreuze sie an.

“So viel Macht haben andere – aber ich sicher nicht!”

“An Möglichkeiten glauben ist Hokuspokus!”

“Lieber an nichts glauben, dann wird man nicht enttäuscht!”

“Ich kann dem Leben nicht vertrauen, es hat mich zu oft enttäuscht!”

“Ich habe Angst zu vertrauen, dass Dinge möglich sind, weil ich vielleicht enttäuscht werde!”

“Das Leben ist zu mir nicht so gut, als dass ich daran glaube, dass sich etwas verändert!”

“Es ist sicherer, das zu tun, was man kennt, statt das, was man nicht kennt!”

“Es ist lächerlich, an sich selbst zu glauben, so besonders kann ich nicht sein!”

Wie sieht dein Leben aus, wenn du bei diesen Annahmen bleibst?

.....
.....
.....

Was könnte vielleicht passieren, wenn du beginnst, dem Leben & dir ein wenig mehr zuzutrauen?

.....
.....
.....

Selbst wenn du enttäuscht werden würdest, wärst du fähig, das auszuhalten?

Wie hast du Enttäuschungen bisher in deinem Leben überstanden?

Was überwiegt: Die Sehnsucht nach Erleichterung oder die Angst vor Enttäuschung? Begründe es.

Schreibe die Gedanken auf, die du gerne denken würdest, wenn sie dir nicht fremd wären

Was uns andere zeigen

Lass dich für einen Moment inspirieren und erinnere dich daran, dass es auf dieser Welt Menschen gibt, die die abgefahrenen Dinge tun und damit erfolgreich sind. Auch sie sind genau wie du eines Tages ohne all das Wissen auf die Welt gekommen. Schreibe dir hier nun 3 Personen auf, die in deinen Augen erfolgreich und inspirierend sind. Menschen, die nach deiner Ansicht unglaubliches schaffen und bei denen du manchmal denkst „wie gerne hätte ich das, was sie in ihrem Leben haben!“ (Es ist egal, ob du diese Personen persönlich kennst oder nicht).

Das Gefühl von **Neid** kann für uns ein guter Indikator dafür sein, dass wir einen Wunsch in uns tragen, den wir uns gerne erfüllen würden und unser Gegenüber schon lebt. Wir können unsere Sehnsucht in Energie verwandeln und uns durch diesen Menschen inspirieren lassen, anstatt in unserem Ärger oder unsrer Sehnsucht zu verharren. Lassen wir uns inspirieren, um zu wachsen. Sobald du diese 3 Personen notiert hast, schreibe die Gedanken auf, die diese Menschen vielleicht – im Gegensatz zu dir – über sich und das Leben denken oder gar sagen.



Manchmal sagen wir „sie hatte einfach **Glück**“ – vielleicht auch nicht. Diese Aussage lindert oft den Schmerz unserer eigenen Sehnsucht und den Gedanken, dass wir das nicht haben könnten. Die Aussage nimmt uns die Kraft, Wege zu gehen und uns auszuprobieren, weil wir das, was uns inspiriert, für uns ausschließen. Es gibt uns die Erlaubnis, auf alten Pfaden des Lebens zu bleiben, zu resignieren und zu klagen, weil wir davon ausgehen, dass das, was wir uns wünschen, unerreichbar ist und die andere Person einfach Glück hatte, aber gewiss nicht genug Stärke. Das ist vermassen, wenn man bedenkt, dass wir nicht wissen können, ob tatsächlich Glück war. Vielleicht war es eine Kette an mutigen Entscheidungen, vielleicht das Ergebnis eines Seelenweges. Weißt du es? Weiß es irgendjemand in dieser Welt? Nein, also steht uns dieses Urteil nicht zu. Es nimmt uns lediglich Kraft, Mut und die Neugier, uns aufzumachen.

IMPRESSUM

Lisa Schulze

Lisa Schulze Coaching

Zeller Straße 16

77654 Offenburg

Website www.durchdickundduenn.com

Folge Lisa auf

Instagram @less_pommes_liss

TikTok @less_pommes_liss

Podcast Durch Dick & Dünn

Amazon Music, Apple Podcasts, Spotify, Youtube, Deezer

Texte und Inhalte

Lisa Marie Schulze

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

