

Wer bist du wirklich?

WORKBOOK

Schritt 1: Welches „Ich“ bin wirklich ich?

Lasse mich die Fragen im 1. Schritt noch einmal kurz zusammenfassen:

„Was lebe ich nur, weil es andere von mir erwartet haben?“

„Welche Sätze existieren in mir, die mich einengen und bremsen?“

Schreibe alle Antworten auf, die Dir, ohne großartig darüber nachzudenken einfallen. Bitte mache es zuerst einmal, ohne Dir die beiden Listen die ich unten eingefügt habe als Anregung zu nehmen, denn dann bist Du viel neutraler.

Immer wenn Dir etwas BEWUSST wird, notiere es (sonst ist es ganz schnell wieder weg!!!!).

Und noch ein kleiner Tipp von mir: Dein Blatt hat auch eine Rückseite ... wenn es doch ein bisschen mehr werden sollte ☺

Bitte schreibe es handschriftlich auf, denn über Deine Hände kommuniziert Dein Unterbewusstsein am leichtesten.

Liste der Bremsersätze: Ich habe Dir auch eine Liste eingefügt, auf der die üblichsten Sätze aufgelistet sind, die wir Menschen uns sehr oft gegenseitig sagen. Wenn Du Deine eigenen Sätze zu Papier gebracht hast, kreuze die Sätze an, die auf Dich zutreffen. Ergänze sie nach dem Wort „weil“, und notiere darauf auch, zu wie viel Prozent sie Dich heute noch beeinflussen. Ganz INTUITIV bitte!

Liste der Überzeugungen: Hier geht es darum, was DU mittlerweile von Dir selbst glaubst. Was hast Du für Dich als WAHRHEIT übernommen. Nutze diese Liste um Dich selbst zu hinterfragen.

Welche Sätze habe ich von anderen Menschen immer und immer wieder gehört?

[illegible]

Diese Sätze kamen über die Suchfunktion hinzu:

[illegible]

Liste der Bremser-Sätze:

„DAS WAS DU DENKST, ERSCHAFFST DU“

Um unsere verborgenen Glaubenssätze aufzulösen, müssen wir sie erst einmal an die Oberfläche holen und uns BEWUSST machen. Dazu habe ich dir eine kleine Auflistung zusammengestellt.

Bitte ergänze sie mit allen Aussagen, die nicht aufgeführt sind und dich geprägt haben.

Kreuze einfach einmal an, was von den unten aufgeführten Sätzen auf dich zutrifft und dahinter gib an, zu wie viel % es auf dich zutrifft (Beispiel: Ich taue nichts 75%). Gehe bei der Prozentangabe bitte ganz intuitiv vor und notiere die Zahl, die dir als erstes in den Sinn kommt.

Versuche weniger darüber nachzudenken, sondern eher hinein zu fühlen - denn diese Überzeugungen sind im Unterbewusstsein verankert (und das ist emotional).

- ☐ Du taugst nichts, weil _____ %
- ☐ Das steht dir nicht zu, weil _____ %
- ☐ Du machst mich unglücklich, weil _____ %
- ☐ Du solltest dich schämen, weil _____ %
- ☐ Du schaffst das sowieso nicht, weil _____ %
- ☐ Andere sind besser als du, weil _____ %
- ☐ Für dein Verhalten wirst du bestraft, weil _____ %
- ☐ Du bist schlecht / schmutzig, weil _____ %
- ☐ Du wirst immer ausgenutzt, weil _____ %
- ☐ Du bist schuld, weil _____ %
- ☐ Dich kann man nicht lieben, weil _____ %
- ☐ Du bekommst nie den richtigen Partner, weil _____ %
- ☐ Du wirst es nie zu etwas bringen, weil _____ %
- ☐ Du bist nicht gut genug, weil _____ %
- ☐ Du zählst nicht, weil _____ %
- ☐ Du wirst es nie richtigmachen, weil _____ %

- ☐ Ich glaube nicht, dass du das schaffst, weil _____ %
- ☐ Meine Liebe musst du dir verdienen _____ %
- ☐ Was kannst du schon bewirken / ändern _____ %
- ☐ Nachgeben ist besser als streiten _____ %
- ☐ Du verlierst ja doch wieder _____ %
- ☐ So wie du bist, kann dich keiner mögen _____ %
- ☐ Du bekommst nie was du willst, weil _____ %
- ☐ Wenn ich mich zeige, wie ich wirklich bin, werden mich alle verlassen _____ %
- ☐ Alles wäre gut, wenn..... _____ %
- ☐ Auf dich hört ja doch keiner, weil _____ %
- ☐ Du lügst ja nur _____ %
- ☐ Du bist so naiv _____ %
- ☐ Sei nicht immer so unruhig _____ %
- ☐ Du kannst das nicht _____ %
- ☐ Nichts machst du richtig _____ %
- ☐ Dir kann man nicht vertrauen, weil _____ %
- ☐ Du kannst dich nicht konzentrieren _____ %
- ☐ Du hast nichts zu sagen _____ %
- ☐ Du bist ja nicht normal, weil _____ %
- ☐ Du bist zu fordernd _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %

Liste der Überzeugungen:

„DAS WAS DU ERSCHAFFEN HAST, GLAUBST DU“

Wenn wir bestimmte Aussagen immer und immer wieder gehört haben, werden sie für uns zu einer Wahrheit. Eine Wahrheit die von uns selbst nicht mehr hinterfragt wird. Sie wird als Tatsache einfach hingenommen. Als Fakt!

Was hast Du für Dich zu Deiner Wahrheit werden lassen?

Kreuze auch hier bitte an, was von den unten aufgeführten Sätzen auf Dich zutrifft.

WOVON BIST DU ÜBERZEUGT????

- ☐ Ich bin unwichtig _____ %
- ☐ Ich bin einsam _____ %
- ☐ Ich bin dumm _____ %
- ☐ Ich bin hilflos _____ %
- ☐ Ich bin unglücklich _____ %
- ☐ Ich bin arm _____ %
- ☐ Ich bin wertlos _____ %
- ☐ Ich bin ein Prellbock / Sündenbock _____ %
- ☐ Ich gehöre nicht dazu _____ %
- ☐ Ich bin ja doch nur eine Last _____ %
- ☐ Ich bin zu gut für diese Welt _____ %
- ☐ Ich bin schuld _____ %
- ☐ Ich bin schlecht _____ %
- ☐ Ich bin ängstlich _____ %
- ☐ Ich bin traurig _____ %
- ☐ Ich bin faul _____ %
- ☐ Ich bin krank _____ %

- ☐ Ich bin zu dick _____ %
- ☐ Ich bin zu dünn _____ %
- ☐ Ich bin nicht normal _____ %
- ☐ Ich bin nicht richtig _____ %
- ☐ Ich bin zu aggressiv _____ %
- ☐ Ich bin nicht klug genug _____ %
- ☐ Ich bin ein schlechter Mensch _____ %
- ☐ Ich bin schüchtern _____ %
- ☐ Ich bin zu ernst _____ %
- ☐ Ich bin zu unreif _____ %
- ☐ Ich bin nicht anziehend _____ %
- ☐ Ich bin hässlich _____ %
- ☐ Ich bin nutzlos _____ %
- ☐ Ich bin oberflächlich _____ %
- ☐ Ich bin süchtig _____ %
- ☐ Ich kann mich nicht richtig ausdrücken _____ %
- ☐ Ich bin schwach _____ %
- ☐ Ich bin phantasielos _____ %
- ☐ Ich bin ein armer Mensch _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %

WORKBOOK

Schritt 2: Werde zum „Grenzen-Sprenger“!

Die Zaubersätze noch einmal kurz zusammengefasst:

obwohl oder *auch*

wenn

sowohl... als auch

Auch wenn ich nicht weiß wie...



Schreibe Deine Sätze aus Schritt 1 um! Formuliere sie in „obwohl“, „auch wenn“, „sowohl als auch“ oder „auch wenn ich nicht weiß wie“ Sätze um. Vielleicht findest Du auch Deine eigenen Formulierungen, die besser passen?

Wenn auf Deinem Blatt zum Beispiel steht: „Du bist so hässlich“, dann frage Dich selbst, ob du das heute auch so empfindest. Hast Du diese Aussage als „Fakt“ übernommen?

Gehe es spielerisch an, und bitte mache es schriftlich.

Wir wollen WIRKLICH ETWAS VRÄNDERN! Wir wollen WIRKLICH Entscheidungen treffen, und nicht mehr nur so dahin dümpeln, oder?

Vor allem denke daran: DU musst das auch glauben, was Du da liest!

Es bringt dir wenig, wenn Du auf Deinen Zettel schreibst: „Ich nehme in zwei Wochen mit Leichtigkeit 50 kg ab, auch wenn ich nicht weiß, wie.“

Schreibe Deine Sätze so um, dass Du selbst dahinterstehen kannst. Genau so, als müsstest Du sie nachher unterschreiben und absegnen.

Nimm das ernst bitte!

ES GEHT HIER UM DICH UND DEINE ZUKUNFT!!



Meine Sätze ab HEUTE:

[illegible]

WORKBOOK:

Schritt 3: Du bist der Kapitän – nutze dein Navi



Notiere Deine Ziele. Wo willst Du hin? Wie wärst Du gerne?
SO KONKRET WIE MÖGLICH BITTE!



Schreibe einen Vertrag mit Dir selbst.
(Datum und Unterschrift nicht vergessen)

Dein Vertrag könnte zum Beispiel so aussehen:

Vertrag

Hiermit erkläre ich (Dein Name), geboren am, wohnhaft in, dass ich mich ab sofort dazu bereit erkläre, meine alten Verhaltensmuster, die ich von meinen Eltern und meinem Umfeld angenommen habe loszulassen, soweit sie mir nicht mehr dienlich sind.

Alles was nicht meinem authentischen Selbst entspricht lasse ich in vollem Umfang los und ersetze es durch meine eigene Wahrheit.

Ich öffne ab JETZT meine menschliche, beschränkte Sichtweise und erlaube meinem Unterbewusstsein und meiner Seele, ab sofort mich klar und deutlich zu führen. Ich nehme ihre Impulse wahr und habe den Mut danach zu handeln.

Mein Leben darf sich ab sofort in die für mich perfekte Richtung ändern. Auch wenn ich noch nicht weiß, wie das gehen soll.

Ich erlaube mir ab sofort, dass ich (Ziele einfügen die du definiert hast)....

.....



Meine konkreten Ziele für mich

Datum:

[illegible]

Mein VERTRAG mit mir selbst

Datum:

[illegible]

Ort Datum Unterschrift

WORKBOOK

Schritt 5: *Die unterschiedlichen „Ego’s“ benennen*

Alles in uns, was sich eng und schwer anfühlt, hat mit unserem Ego zu tun. Alles! Wir beschäftigen uns jetzt mit diesen Anteilen in Dir, die so sehr die Führung übernommen haben.

Schreibe sie auf! Schreibe ungefiltert alles auf, was Dir dazu in den Sinn kommt. Es spielt dabei keine Rolle, ob das was Du schreibst irgendeine tiefere Grundlage in Dir hat oder nicht. Schreibe es einfach auf. Lasse es raus und mache Dein Ego dadurch sichtbar.

Diese Übung dient auch dazu, dass Du die unterschiedlichen Persönlichkeiten in Dir herausfindest. Sie haben sehr unterschiedliche Qualitäten und präsentieren sich alle auf ihre ganz eigene Weise.

Ich habe dir hierzu eine Liste mit typischen Sätzen zusammengestellt, die dir als Anregung dienen können und Dir klarmachen, welcher Egoanteil welche Sätze liebt.

Sätze deiner Anteile könnten sein:

- ☐ Du bist nichts wert _____ KRITIKER
- ☐ Niemand will dich _____ KRITIKER
- ☐ Meine Achtung musst du dir verdienen _____ BIG BOSS
- ☐ Du bringst nicht genug Leistung _____ ANTREIBER
- ☐ Alles ist so schwer _____ LEIDENDER
- ☐ Ich schaffe das nie (soll ich/soll ich nicht) _____ ZWEIFLER
- ☐ Ich gehöre nicht dazu _____ LEIDENDER
- ☐ Ich will eigentlich nicht hier sein _____ FLÜCHTER

- ☐ Ich bin schuld _____ BIG BOSS
- ☐ Ich bin viel besser als alle anderen _____ ANGEBER
- ☐ Keiner macht es so gut wie ich _____ ANGEBER
- ☐ Ich muss mich hinter anderen verstecken _____ KLEINMACHER
- ☐ Nähe tut weh _____ LEIDENDER
- ☐ Ich werde immer krank sein _____ LEIDENDER
- ☐ Ich habe es nicht verdient _____ KRITIKER
- ☐ Ich bin noch nicht soweit _____ PERFEKTIONIST
- ☐ Andere können das alles besser _____ KLEINMACHER
- ☐ Ich werde es nie zu etwas bringen _____ KLEINMACHER

Dein Ego enttarnen:

Worum geht es?

Wenn Du von Deiner inneren „Stimme im Kopf“ immer wieder die gleichen Sätze und vermeintlichen „Wahrheiten“ zu hören bekommst, hältst Du sie irgendwann für Deine Realität. Da Dein Ego diese Sätze auch gemeinerweise gerne mit dem Wort „Ich“ oder „Du“ formuliert, gibst Du Dich irgendwann geschlagen und glaubst daran. Du bist davon überzeugt und sagst:

„Ich bin eben so“!

Das macht DICH hilflos und Du kämpfst womöglich gegen Windmühlen, denn in Dir ist eine Kraft, die Dich genau da haben will, wo Du im Moment bist.

Um das zu verändern wollen wir jetzt erst einmal den ***Blickwinkel ändern*** und Dich sozusagen von Deinem Ego getrennt analysieren.

Damit Du Deine destruktiven Egoanteile verändern kannst, müssen sie Dir aber erst einmal bewusst werden. Du musst herausfinden, WER da eigentlich mit Dir spricht und Dir immer einredet, er sei „Du“.

Wie kommt Dein Ego zum Beispiel darauf, dass Du nicht liebenswert bist? Wie hat es Dich dazu gebracht, dass Du glaubst, die Fülle nicht verdient zu haben? Wie hat es Dich davon überzeugt, die Erde sei ein schrecklicher Kriegsschauplatz ... oder wie um Gottes Willen konnte es Dir einreden, dass Du machtlos bist?

Es hat Dir das all das so oft ins Ohr geplappert, dass Du diese Aussagen bestimmt gar nicht mehr hinterfragst.

In diesem Schritt geht es uns jetzt einmal darum herauszufinden, in welchen Bereichen Dein Ego besonders dominant ist. Unser Ego ist nämlich nicht irgendein großes, dunkles „Monster“, sondern es hat sich in ganz viele unterschiedliche „Persönlichkeiten“ aufgeteilt und erfüllt mit ihrer Hilfe die verschiedensten Aufgaben.

Nach dem Nepalesischen Sprichwort: ***„Wer seinen Feind umarmt, macht ihn bewegungsunfähig und er kann zum Freund werden“*** wollen wir jetzt mal die unterschiedlichen Facetten unseres Egos herausfiltern.

Einige Beispiele der stärksten Ego Facetten:

Unser Ego hat sich in verschiedenen Bereichen Deines Wesens ganz schön „breit“ gemacht. Es dominiert und behauptet, dass „es“ hier das Sagen hat. Einige Beispiele, die Du natürlich spielend erweitern kannst:

- **Richter / Ankläger:** Richter, Kritiker, Verurteilung, Schuld, Scham ...
Seine Aussagen sind z.B.: „Du bist unfähig“, „Du bist schuld“, „Du kannst nichts“... etc.
Er spricht immer verurteilend und lässt kein gutes Haar an uns.

- **Rächer / Kämpfer:** Angriff, Verteidigung, Rache, Missgunst ...
Seine Aussagen sind z.B.: „Na warte, dir zahle ich es heim“, „Mich bekommt ihr nicht klein“, „Ich verteidige mich nur“... etc.
Er spricht immer kraftvoll und zieht voll bewaffnet in die „Schlacht“.
- **Angstmacher:** Angst, Zweifel, Anpasser, Kleinmacher, Stillstand ...
Seine Aussagen sind z.B.: „Pass auf“, „Du musst Dich schützen“, „Du darfst Dich nicht zeigen“, „Lass das“... etc.
Er spricht immer angstmachend und will immer unseren Rückzug.
- **Perfektionist:** Gut genug sein, Antrieb, Vergleichen ...
Seine Aussagen sind z.B.: „das reicht nicht“, „Du bist nicht gut genug“, „die Anderen sind besser als du“... etc.
Er spricht immer antreibend und will immer mehr.

Arbeitsblatt Ego:

Ego - Schritt 1:

Lass uns herausfinden, wovon Dein Ego überzeugt ist und in welchen Bereichen es Dich dominiert

Der erste Schritt, Überzeugungen des Egos zu verändern ist der, sich ihrer überhaupt erst einmal bewusst zu werden. Fast all diese Überzeugungen und Glaubenssätze sind so tief in uns verankert, dass wir uns ihrer gar nicht bewusst sind.

Und so kommst Du SEINEN Glaubenssätzen auf die Spur:

Richte Deine Aufmerksamkeit so gut es geht auf Dich und ergänze einmal folgende Sätze. Bitte so spontan wie möglich (das hier liest niemand außer dir)

- Ich bin immer so _____

- Ich bin extrem _____

- Ich muss _____

- Ich kann nicht _____

- Mein Körper ist _____

- Die Welt / Umwelt ist _____

Ego - Schritt 2:

Was denkt dein Ego über DICH?

Kreuze im ersten Durchgang erst einmal einfach an, welche von den unten aufgeführten Sätzen Dein Ego Dir immer und immer wieder einredet. Danach gibst Du im zweiten Durchgang an, zu wieviel % Dein Ego hinter dieser Aussage steht (Beispiel: Ich tauge nichts 75%). Gehe bei der Prozentangabe bitte ganz intuitiv vor und notiere die Prozentangabe, die Dir als erstes in den Sinn kommt oder die Du klar von Deinem „Teufelchen“ gesagt bekommst. Versuche bitte nicht darüber nachzudenken, sondern eher hinein zu fühlen, wenn Du die Stimme Deines Teufelchens im Moment nicht hören kannst.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Du taugst nichts _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Das steht dir nicht zu _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Du wirst nie glücklich _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Wer soll dich schon mögen _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Du schaffst das sowieso nicht _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Andere sind besser als du _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Du solltest dich schämen _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Es ist deine Schuld _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Dich nutzt man nur aus _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Dich kann man nicht lieben _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Du bekommst nie den richtigen Partner _____ | % |

<input type="checkbox"/> Du zählst nicht _____	%
<input type="checkbox"/> Du wirst es nie richtig machen _____	%
<input type="checkbox"/> Was willst DU denn? _____	%
<input type="checkbox"/> Du machst alles falsch _____	%
<input type="checkbox"/> Du kannst nichts bewirken _____	%
<input type="checkbox"/> Du verlierst sowieso _____	%
<input type="checkbox"/> Keiner mag Dich _____	%
<input type="checkbox"/> Dir steht das nicht zu _____	%
<input type="checkbox"/> Du wirst es nie zu was bringen _____	%
<input type="checkbox"/> Dir kann man nicht vertrauen _____	%
<input type="checkbox"/> Du kannst das nicht _____	%
<input type="checkbox"/> Du bist nicht gut genug _____	%
<input type="checkbox"/> Alle sind gegen dich _____	%
<input type="checkbox"/> _____	%
<input type="checkbox"/> _____	%
<input type="checkbox"/> _____	%
<input type="checkbox"/> _____	%
<input type="checkbox"/> _____	%
<input type="checkbox"/> _____	%
<input type="checkbox"/> _____	%

Was sagt Dein Ego im Allgemeinen über DICH?

Dein Ego macht mit Sicherheit sehr viele „negative“ Aussagen über Dich. Doch lasse Dich davon nicht entmutigen, denn sehr viele davon bauen regelrecht aufeinander auf und gehören zu einer bestimmten Grundaussage (Ursache). Mit welchen Aussagen bombardiert Dich Dein Ego **am stärksten**? Welche davon beeinträchtigen Dein Leben am meisten im Moment? Filtere heraus, was Du am dringlichsten auflösen möchtest, und mache Dir bewusst, dass Du jetzt und hier schon damit beginnst, ihm seine „Macht“ zu nehmen. Du fängst jetzt schon damit an, ihm selbstbewusst gegenüber zu treten!

Was für Sätze/ Aussagen trifft dein Ego über DICH?

Du bist so _____

Welche negativen **Gefühle** nimmst Du dabei wahr? Was löst das in Dir aus?
Zum Beispiel Ärger, Hilflosigkeit, Sorgen, Zweifel, Trauer, Schuld, Einengung,...

Welches Verhaltensmuster lösen **SEINE** Aussagen bei Dir aus?

- ☐ **Flüchten:** Ich versuche die Situation so schnell wie möglich zu verlassen
- ☐ **Anpassen:** Ich mache mit, obwohl ich nicht will; Ich passe mich an
- ☐ **Angreifen:** Ich werde wütend, rechtfertige mich oder greife an

Ego - Schritt 3:

Was sagt Dein Ego über die Umwelt?

Was denkt **Dein Ego** über die **Erde**, die **Menschen** und die **Welt**?

Bitte gib an, zu wieviel Prozent **DU** diese Aussagen **unterschreiben könntest** und ergänze sie weiter unten mit weiteren (eigenen) Überzeugungen.

Allgemeine Aussagen:

- | | | |
|--|-------|---|
| <input type="checkbox"/> Für mich gibt es keinen Gott | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Hier muss man kämpfen | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Wahre Liebe gibt es nicht für mich | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Wer liebt wird verletzt | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Ich habe nie Geld | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Gott hat mich verlassen | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Das Leben ist schwer / hart / grausam | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Keiner kümmert sich um mich | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Fülle steht mir nicht zu | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Ich brauche Schutz | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Ich verstehe die Menschen nicht | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Es reicht nie | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Wenn ich mich öffne, werde ich verletzt | _____ | % |

<input type="checkbox"/> Ich kann niemandem vertrauen	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich werde nicht beachtet	_____	%
<input type="checkbox"/> Alles wäre gut, wenn.....	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich gehöre nicht dazu	_____	%
<input type="checkbox"/> Man hat mich nicht verdient	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich habe Angst / Ich bin ängstlich	_____	%
<input type="checkbox"/> Alle anderen sind stärker als ich	_____	%
<input type="checkbox"/> Hier überwiegt die Dunkelheit	_____	%
<input type="checkbox"/> Sex ist schlecht / schmutzig	_____	%
<input type="checkbox"/> Hier herrscht nur Gewalt	_____	%
<input type="checkbox"/>	_____	%
<input type="checkbox"/>	_____	%
<input type="checkbox"/>	_____	%
<input type="checkbox"/>	_____	%
<input type="checkbox"/>	_____	%

Dein Ego macht mit Sicherheit sehr viele „negative“ Aussagen über das Außen, die Menschen im Allgemeinen oder auch deine Familie. Doch lasse Dich davon nicht entmutigen, denn sehr viele davon bauen auch hier wieder aufeinander auf, oder sie wurden von Dir als Kind von Deinen Eltern oder anderen wichtigen Personen übernommen.

Jetzt geht es darum: Welche Aussagen *Deines Egos* sind die **stärksten**?

WAS GLAUBT DEIN EGO? WAS WILL ES DIR UNBEDINGT EINREDEN?

Was für Sätze/ Aussagen trifft Dein Ego über die Umwelt?

Welche davon **beeinträchtigt Dein Leben am meisten** im Moment? Filtere heraus, was Du am dringlichsten auflösen möchtest und mache Dir bewusst, dass Du jetzt und hier damit schon beginnst, ihm seine „Macht“ zu nehmen und anfängst, ihm selbstbewusst gegenüber zu treten!

Die Menschen sind _____

Die Welt ist _____

Welche negativen **Gefühle** nimmst Du dabei wahr? Was löst das in Dir aus?

Zum Beispiel Ärger, Hilflosigkeit, Sorgen, Zweifel, Trauer, Schuld, Einengung,...

Welches Verhaltensmuster lösen SEINE Aussagen bei Dir aus?

- ☐ **Flüchten:** Ich will hier weg; Ich brauche Schutz; Ich kann nicht mehr;
- ☐ **Tod stellen:** Ich flüchte in Krankheit; Ich bin bewegungslos; Ich schweige;
- ☐ **Angreifen:** Ich kämpfe gegen sie an; Ich bin wütend;

Ego – Schritt 4:

Was hat es Dir so lange eingeredet, bis **DU** davon **überzeugt** warst?

Jetzt geht es ans Eingemachte! Was hat sich auf deiner Festplatte eingebrannt?
Was hast DU selbst schon FÜR DICH als FAKT übernommen?

Bitte gib jetzt an, zu wieviel Prozent **DU** diese Aussagen **unterschreiben könntest**, und ergänze sie weiter unten mit Deinen eigenen Überzeugungen.

Was denkst DU selbst über DICH?

- | | | |
|--|-------|---|
| <input type="checkbox"/> Ich bin unwichtig | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Ich bin nicht richtig | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Ich bin faul | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Ich bin schlecht | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Ich bin schuldig | _____ | % |
| <input type="checkbox"/> Ich bin ja doch nur eine Last | _____ | % |

<input type="checkbox"/> Ich bin nutzlos	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin nicht normal	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin einsam	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin dumm	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin hilflos / machtlos	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin hässlich	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin arm	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin wertlos	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin ein Prellbock / Sündenbock	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin nicht klug genug	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin noch nicht soweit	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin egoistisch	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin schwach	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin ein armer Mensch	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich leide	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich trage Karma	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich trage für Andere	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin getrennt von Gott	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich habe das nicht verdient	_____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin ein Kämpfer	_____	%

<input type="checkbox"/> Ich bin _____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin _____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin _____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin _____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin _____	%
<input type="checkbox"/> Ich bin _____	%

Was sagt DU selbst über DICH?

Auch Du selbst machst sehr viele negative Aussagen über Dich. Die Ursachen waren, dass Du diese Sätze so oft von Deinem Ego gehört hast, dass Du sie mittlerweile nicht mehr hinterfragst und sie als „gegeben“ angenommen hast. Welche dieser Aussagen, die Du über Dich selbst triffst, sind die stärksten? Welche davon beeinträchtigen Dein Leben am meisten im Moment? Filtere heraus, was Du am dringlichsten auflösen möchtest und mache Dir bewusst, dass Du jetzt und hier bereits beginnst, all das in Dir selbst zu verändern. Der Veränderungsprozess hat schon begonnen!

Was für Sätze/ Aussagen triffst DU über DICH?

Ich bin so _____

Welche negativen Gefühle nimmst Du dabei wahr? Was löst das in Dir aus?
Zum Beispiel Ärger, Hilflosigkeit, Sorgen, Zweifel, Trauer, Schuld, Einengung,...

Welches Verhaltensmuster lösen Deine eigenen Überzeugungen bei Dir aus?

- ☐ **Flüchten:** Die Situation so schnell wie möglich verlassen
- ☐ **Anpassen:** Mitmachen, obwohl Du nicht willst
- ☐ **Angreifen:** Mit Aggression Veränderungen erzwingen

Ego -Schritt 5:

Welche Ego-Abteilungsleiter sind bei Dir am stärksten vertreten?

Unser Ego hat sich in verschiedenen Bereichen Deines Wesens ganz schön „breit“ gemacht. Es dominiert und behauptet, dass „es“ hier das Sagen hat. Und nun wollen wir einmal herausarbeiten, welche dieser Abteilungen bei Dir besonders stark geworden sind.

Welches Verhaltensmuster nutzt dein Ego am häufigsten?

- ☐ **Flüchten:** Die Situation so schnell wie möglich verlassen
- ☐ **Anpassen:** Mitmachen, obwohl Du nicht willst
- ☐ **Angreifen:** Mit Aggression Veränderungen erzwingen

Welche Egoanteile sind bei Dir am dominantesten?

Sie stehen selten alleine, sondern arbeiten auch gerne Hand in Hand zusammen. So arbeitet zum Beispiel der innere Richter gerne mit dem inneren Kritiker zusammen, oder der Angsthase mit dem Kontrolleur. Welche dieser Abteilungsleiter sind bei Dir am stärksten vertreten?

Der innere Angreifer

Den inneren Angreifer zu finden ist gar nicht schwer, denn er kommt sehr oft von ganz alleine. ***Er ist schwer bewaffnet und greift alles und jeden schonungslos an.***

Es ist ihm egal, ob er seine Angriffe gegen DICH oder gegen die Umwelt richtet, Hauptsache er darf seine Waffen einsetzen. Er ist sehr zerstörerisch und erbarmungslos. Mitgefühl ist ihm fremd.

Seine Aussagen sind z.B.: „Na warte, dir zahle ich es heim“, „Mich bekommt ihr nicht klein“, „Ich verteidige mich nur“...

Der innere Richter

Dieser Abteilungsleiter stellt Zeugnisse aus. ***Er richtet und urteilt.*** Das ist sein Job. Er ist ein erbarmungsloser Richter, denn Du kannst es ihm nie recht machen. Er verteilt viel zu gerne die Note 6.

Er kennt nur zwei Richtungen: Dich zu verurteilen (nach innen gerichtet) oder die ANDEREN zu verurteilen (nach außen gerichtet).

Der innere Antreiber

Diesem Gesellen ***reicht es nie!*** „Mach mehr, sei nicht so faul, tu was, mach was, du könntest viel mehr machen, dir läuft was davon, andere machen das besser, streng dich mehr an...“ Er steht buchstäblich mit einer langen Peitsche hinter Dir und ***fordert Dich zu Höchstleistungen heraus.*** Ausruhen gibt's nicht.

Der Zweifler

Er ist der „Soll ich? Soll ich nicht?“-Abteilungsleiter. ***Er zweifelt an allem...*** und er hat größte Schwierigkeiten bei Entscheidungen. „Ich schaffe das nie!“ – „Wenn das schief geht?“ – „Andere können das viel besser!“ – „Lieber auf der sicheren Seite bleiben!“

Er traut sich nichts zu und schon gar keine großen Schritte.

Der Kritiker

Der Kritiker lässt kein gutes Haar an Dir! Er findet für alles, was Du tust, was Du denkst, fühlst oder wie Du aussiehst, eine Kritik. Hier bist Du nicht richtig – dort bist Du falsch ***Nichts ist ihm gut genug!*** Das gemeine an ihm ist, dass Du es ihm auch niemals recht machen kannst. Er wird immer irgendetwas finden, was ihm nicht passt.

Der Leidende

Der Leidende ist das ganz klare Opfer. Er hält vehement an seiner Opferhaltung fest und will dort auch partout nicht heraus. ***Er trägt den ganzen Weltschmerz auf seinen Schultern*** und genießt es, dadurch viel Aufmerksamkeit und Streicheleinheiten zu bekommen. „Ich kann ja nicht, weil...“ ist sein Lieblingssatz. Schuld sind fast immer die „Anderen“ oder die „Umstände“.

Der Angsthase

Der Angsthase ist derjenige, der sich sofort zurückzieht, wenn etwas von ihm als „gefährlich“ eingeordnet wird. ***Er sieht fast alles als gefährlich an***, was er nicht einordnen kann oder was nicht kontrollierbar ist. Daher tritt er fast immer gemeinsam mit dem „Kontrolleur“ auf. Der Angsthase traut sich nichts zu und Wandlung oder neue Schritte sind für ihn immer eine große Gefahr.

Der Kontrolleur

Dieser Abteilungsleiter hat die Kontrolle über alles! Er prüft, sortiert und arbeitet sehr stark mit anderen Abteilungen zusammen. Sobald etwas von ihm als „nicht mit dem Verstand greifbar“, als „gefährlich“ oder noch nicht „gut genug“ eingeordnet wird, stoppt er alles sofort! Er ist die größte Instanz, wenn es um Veränderung geht. An ihm muss man fast immer vorbei. Nur wenn er etwas erlaubt, darf es auch geschehen (meint er).

Das sind hier nur einige Beispiele von vielen. Gib ihnen ruhig Deine eigenen Namen. Bitte schreibe auf, welche dieser Egoanteile bei Dir am deutlichsten spürbar sind.

Bei mir sind am stärksten folgende Anteile vertreten... _____

Sehr gut! Nun weißt Du genau, was in Dir wirkt und kannst Dich ihm stellen. Das machen wir in nächsten Schritt!

WORKBOOK

Schritt 6: Wer ist hier der Chef?

Kommunikation mit deinem Ego:

Wenn Du Dich für die Kommunikation mit Deinem Ego bereit fühlst, dann denke einmal an eine Situation in Deinem Leben zurück, an dem Dir Dein Ego sehr stark präsent war. Einen Streit vielleicht, oder eine Angstsituation, an die Du Dich gut erinnern kannst.

Lasse Dir Zeit dabei und bitte Dein Unterbewusstsein darum, Dir eine Situation zu zeigen, in der dieser Egoanteil in Dir die Regentschaft übernommen hatte. Fühle, was sich dabei in Dir verändert, sobald Du in diese Situation wieder eintauchst. Wie verändert sich Dein Körper dabei? Wie fühlst Du Dich? Was für Gedanken und Verhaltensweisen löst das in Dir aus?

Wenn Du diese Situation und auch Dein Empfinden dabei gut greifen kannst, dann stelle Dir bitte einmal ein wunderschönes, großzügiges Chefbüro vor. Deinen ganz persönlichen Chefraum, den Du so gestalten kannst, wie Du es möchtest.

Einen angenehmen Raum, mit einem großzügigen Schreibtisch, vielleicht auch einem großen Tisch in seiner Mitte und vielen Stühlen um ihn herum. An Deinem Schreibtisch kannst Du Deinen Chefsessel platzieren. Deinen Sessel! Er ist bequem, einladend und zieht Dich magisch an.

Betrete Deinen Raum ganz bewusst und setze Dich in Deinen Sessel. Fühle Deinen Chefsessel und erlaube Dir, ganz in dieser Position des CHEFS anzukommen. Dehne Dich aus und fühle Dich wohl in Deiner Position. Nimm Dich wahr als Chefin, als Chef. Hier in Deinem eigenen Büro. Ja, hier warst Du schon lange nicht mehr. Das stimmt!

Nimm Dich wahr, spüre Dein Selbstbewusstsein und Deine Kraft ganz deutlich. Nimm den ganzen Raum um Dich herum wahr und mache Dir bewusst, es ist DEIN Raum. Du kannst hier erschaffen, was Du möchtest. Hier geschieht nur das, was Du wirklich erlaubst.

Dein Raum. Deine Kraft. Deine Entscheidungen.

Es geht hier um Frieden und Anerkennung. Du möchtest eine gute Lösung für euch beide. Keinen Kampf. Es gab genug Machtkämpfe zwischen euch. Heute darf Frieden geschlossen werden und Du wirst heute Deine Position vollständig zurückerhalten.

Wenn Du dann soweit bist, richte Deinen Blick zur Tür und rufe Deinen Egoanteil zu Dir, mit dem Du Dich vorhin beschäftigt hast.

„Ich rufe jetzt meinen (z.B. inneren Richter) hierher in mein Büro.“

Lass ihn in Dein Chefbüro kommen und sei gespannt darauf, wie er sich Dir zeigt.

Lasse Dir Zeit dabei warte geduldig ab, wie sich Dir Dein Ego präsentiert.

Nun schaue Dir Deinen Egoanteil einmal ganz genau an.

Wie nimmst Du ihn wahr?

Was fällt Dir besonders an ihm auf?

Wie ist seine Haltung Dir gegenüber?

Wie stark zeigt er sich?

Wirkt er bedrohlich auf Dich?

Spürst Du körperliche Veränderungen, sobald er eingetreten ist?

Lasse Dich bitte nicht täuschen, auch wenn es sich Dir klein und lieb zeigt! Der Natur unseres Ego's widerspricht es *lieb* zu sein! Es fühlt sich sehr mächtig und ist im Moment bestimmt noch nicht auf Versöhnung aus. Es weiß noch nicht, was Du plötzlich von ihm möchtest und nimmt wahrscheinlich eher eine distanzierte Haltung Dir gegenüber ein.

Bitte sei Dir darüber bewusst, dass es in der Natur eines übermächtigen Egos liegt, Dich klein zu halten, Dich zu erniedrigen oder gar zu vernichten. Je stärker also der Anteil in dir Macht ausübt, umso stärker wird er Dir gegenüber auch auftreten.

Erlaube ihm näher zu kommen und biete ihm einen Platz an Deinem Tisch an. Dir gegenüber oder in Deiner Nähe. Ganz so, wie es sich für Dich richtig anfühlt. Danke ihm, dass er Deiner Aufforderung gefolgt ist und nimm ihn nochmals wahr. Gönn' euch beiden einige Zeit, um euch gegenseitig anzusehen.

Gehe in einen inneren Dialog mit ihm!

Höre Dir in aller Ruhe einmal an, was er Dir zu sagen hat und lasse IHN kommen! Indem Du ihm zuhörst und ihn ernst nimmst, baust Du Vertrauen auf und lernst ihn (und all das was er in Dir schon seit Jahren auslöst) auch besser kennen.

Du kannst ihm Fragen wie diese stellen:

„Was ist DEINE ehrliche Meinung über mich?“

„Welches Ziel verfolgst DU?“

„Was ist DIR wichtig?“

„Warum tust du das, was du tust?“

„Wie ist es dir mit mir all die Jahre ergangen?“

Zeige Interesse an dem, was er Dir zu sagen hat, dann wird er sich Dir immer ehrlicher präsentieren doch denke daran:

DU HAST IHM BISHER DIE LANGE LEINE GELASSEN. ER HATTE KEINEN CHEF, DER IHM ANORDNUNGEN GAB, UND AN DEM ER SICH ORIENTIEREN KONNTE. DAHER MUSSTE ER SELBST ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN.

Es kann Dir passieren, dass er sich hierbei ganz schön über Dich stellt. Es kann gut sein, dass er Dir Sätze an den Kopf schmeißt, die extrem unter die Gürtellinie gehen.

Lasse Dich bitte nicht einschüchtern und bleibe selbstbewusst. Wenn Du nämlich ehrlich zu Dir bist, kennst Du all seine Sätze und Worte schon. Du hast sie von ihm schon 1000-mal gehört.

Lasse Dir Zeit und höre ihm zu.

Wenn du das Gefühl hast, dass Du alles zur Kenntnis genommen hast um was es **IHM geht**, dann drehen wir den Spieß jetzt einmal um.

Sage zu ihm GANZ KLAR und SEHR BESTIMMT:

„Ok, ich habe dich verstanden, doch jetzt habe ICH dir etwas zu sagen!

Du bist ein Anteil von mir. Vor langer Zeit bist du durch unzählige Gedanken von mir entstanden. Worte und Sätze, die ich von meiner Umwelt gehört habe und denen ich Folge leisten wollte. Ich dachte, ich muss so sein, und deshalb habe ich dich unbewusst erschaffen.

Ich gab dir einst, auf unbewusste Weise den Auftrag, mich anzutreiben und mir Druck zu machen. Mich zu schützen und zu formen, so dass ich den Anforderungen meiner Umwelt gerecht werden konnte. Denn das war es, was ich glaubte leben zu müssen.

Ich habe Dich auch hier zu mir gerufen, um dir zu danken. Ich danke dir dafür, dass du alles in deiner Macht Stehende getan hast, um mich dabei zu unterstützen. Das war bestimmt nicht immer einfach mit mir.“

„Ich habe dich HEUTE, JETZT und HIER aber in erster Linie zu mir kommen lassen, um dir die VERANTWORTUNG für mich und mein Leben abzunehmen! Vollständig abzunehmen. Du wirst neue Aufgaben bekommen, die dir und deinen Qualitäten viel eher entsprechen.

Ab heute nehme ICH wieder meine Rolle als Chef ein. Ich kehre an meine Position zurück, die ich schon längst hätte einnehmen müssen, und gebe dich frei.

Ich entlasse dich vollständig aus allen Aufgabengebieten, die du nur übernommen hattest, weil ich mich nicht darum gekümmert habe. Sie entsprach niemals deiner wahren Natur.

Wir beide haben unbewusst jede Menge Verträge und Vereinbarungen geschlossen, die ich hiermit alle für nichtig erkläre. Ich erkläre sie hiermit alle für UNGÜLTIG!

„DU bist HIERMIT aus DEINEM alten JOB ENTLASSEN (!!) und ich entbinde dich hiermit aus jeglicher Verpflichtung, die du jemals eingegangen bist!“

„KOMPLETT und VOLLSTÄNDIG!“

Beobachte, wie dein Ego auf deine Worte reagiert.

Nimmt es dich ernst?

Kommt es mit irgendwelchen fadenscheinigen Erklärungen?

Lacht es dich vielleicht sogar aus?

Oder ist es dankbar und erleichtert?

Kündige sämtliche Verträge mit ihm

Lasse Dir alle Verträge zurückgeben, die er jemals von Dir bekommen hat. Das ist ein sehr wichtiger Schritt. Diese Verträge zeigen sich sehr oft als Schriftrollen oder Urkunden. Fordere ihn auf, Dir diese Verträge zurückzugeben. Alle.

Wundere Dich nicht, wenn er plötzlich mit Dir verhandeln möchte, oder andere seltsame Vorschläge macht. Ich habe hierbei schon die tollsten Dinger erlebt! Unser Ego kann wirklich SEHR einfallsreich sein.

Er hat einfach Angst, die Kontrolle abzugeben und ganz besonders hat er Angst davor aufgelöst zu werden. Doch das wird nicht geschehen.

Du hast wertvolle Hilfe an deiner Seite

Richte nun die Bitte um Unterstützung an Dein Unterbewusstsein und auch an Deine Seele. Bitte sie darum, Dich und Dein Ego mit allem zu versorgen, was ihr beide nun braucht. Das können Farben, Frequenzen, Schwingungen und Möglichkeiten sein, die euch dadurch zufließen und euch dabei helfen einen Ausgleich zu schaffen.

Erlaube Deiner HÖHEREN WEISHEIT auch euch beide und den gesamten Raum mit allem zu versorgen, was jetzt hier benötigt wird.

Du wirst beobachten können, wie sich Dein Ego spätestens jetzt wandelt (kleiner wird ... zugänglicher wird, heller wird etc.).

Bleibe solange im Bild und im Gefühl, bis es sich für Dich stimmig und richtig anfühlt.

Das EGO sollte wesentlich weicher und zugänglicher geworden sein, Dir zugewandt und förderlich gestimmt sein. Auf Deine Frage, ob es sich denn nun dazu bereit erklären könnte, MIT DIR ZUSAMMEN zu arbeiten, POSITIV zu leben und all das KREATIVE und auch das UNMÖGLICHE zu wagen, sollten es Dir mittlerweile zustimmen. Wenn es das noch nicht tut, dann bitte Dein Unterbewusstsein und Deine Seele nochmals um Mithilfe ... und nimm wahr, was sich dadurch verändert.

Nimm die Veränderung wahr!

Sprich mit ihm.... lobe es vielleicht nochmals für alles, was es bisher für Dich getan hatte...! Erkläre ihm, dass Du ab jetzt sehr wohl in der Lage bist für Dich zu sorgen, und dass Du auch sehr dankbar bist, wenn es Dich dabei unterstützt.

Vielleicht hast Du auch Lust bekommen, ihm eine neue Aufgabe zu erteilen? Vielleicht möchtest Du es umarmen? Gibt es etwas, was es für Dich tun kann? Wobei es Dich unterstützen kann? Vielleicht kannst Du noch etwas für Dein Ego tun? Es ist auch möglich, dass sich dieser Egoanteil vollständig auflösen möchte. Sollte er Dir signalisieren, dass er gerne komplett gehen möchte, dann gib ihn frei. Lasse ihn sich vollständig auflösen und wandeln.

Folge einfach Deinem Gefühl und Deiner Intuition! Vertraue DIR!

Wenn ihr beide soweit seid, lasse ihn los. Verbschiede Dich von ihm und lasse ihn gehen. Komme in Deinem Tempo zurück ins Hier und Jetzt!

Herzlichen Glückwunsch!