



Innertopia

*Lebe aus
voller Kraft*

Werde, wer du bist



Hallo!

Dieses Arbeitsheft haben wir im Rahmen des internationalen Projekts „Hosting Empowerment“ erstellt. Wir sind eine Gruppe von Prozessbegleiter:innen und Führungskräften aus Österreich, Deutschland, Ungarn, Italien, Portugal, Schweden und den USA, die alle in Organisationen tätig sind, die zum Thema Transformation arbeiten.

Wir sind Wissenschaftler:innen, Expert:innen für psychische Gesundheit, Meditationslehrer:innen, Künstler:innen und mehr. Wir arbeiten mit Begeisterung an Materialien, die dir - wenn du dir die Zeit dafür nimmst - helfen können, Inspiration und Kraft zu finden.

Wir unterstützen Einzelpersonen und Teams dabei, die Gesellschaft aktiv zu gestalten - für eine humanere, freudvollere und nachhaltigere Welt.

Wir haben diese Broschüre mit viel Liebe für dich erstellt.

Bitte nutze sie mit Neugier, Mut und Offenheit für Veränderung...

Wir wünschen dir eine gute Reise!

„It always seems impossible

until it's done.”

— Nelson Mandela, first President of South Africa

Testimonials

„Ich finde dieses Arbeitsheft sehr ermutigend - wie eine warme Decke. Es ist leicht zu verstehen und gibt mir Hoffnung!”

— Denise Engström, Sozialdienste, Schweden

„Ich persönlich finde eure Arbeit äußerst hilfreich und sie wird Patient:innen, die unter verinnerlichten Stigmata leiden, sehr helfen. Diese Übungen können Menschen unterstützen, die ihr Selbstwertgefühl und Vertrauen in ihre Lebenspläne wiedererlangen oder einfach zu sich selbst finden und über ihre Zukunft nachdenken wollen. Sie können auch von Menschen in Gesundheitsberufen genutzt werden, die ihren Klient:innen helfen wollen.”

— Dominique Dürrer, Arzt, Schweiz

„Wunderschön, voller guter Übungen!”

— Eva Szekeres, Coach für Führungskräfte, USA

„Diese Arbeit ist so notwendig... für uns alle!”

— Giulia Sonetti, Forscherin, Spanien

„Die Übungen waren Hinweise, die mir geholfen haben, Antworten auf schwierige Fragen zu finden.”

— Muna Nagash, Architektin, Schweden

Inhaltsverzeichnis



Kapitel 1: Klarheit

Dankbarkeit	10 min	Seite 5
Rad des Lebens	15-30 min	Seite 7
Frustseite	15 min	Seite 9
Akzeptanz	15 min	Seite 13
Kleine Schritte machen	10 min	Seite 15
Loslassen	20-40 min	Seite 17
Reflektieren	10 min	Seite 21

Kapitel 2: Vertrauen

Die Macht des Körpers	5 min	Seite 25
Die Macht der Worte	5 min	Seite 27
Die Macht der Gedanken	15 min	Seite 29
Loslassen: <i>Die nächste Ebene</i>	20-40 min	Seite 33
Liebe in Aktion	15 min	Seite 36
Reflektieren	10 min	Seite 37

Kapitel 3: Setze es um!

Erforschen von Anziehung und Abstoßung	20 min	Seite 41
Bitten und Empfangen	10 min	Seite 45
Brief an dein zukünftiges Ich	20-40 min	Seite 47
Kalender	20-60 min	Seite 49
<i>Das „Tu' dir was Gutes!“ BINGO</i>	20-60 min	Seite 51
Reflektieren	10 min	Seite 53

Weiterführendes

Anmerkungen		Seite 59
		Seite 61

Willkommen in der

Dieses Transformationsheft, Lebe aus voller Kraft (Live Your Power) aus der Innertopia-Reihe, ist so konzipiert, dass du es allein, mit einem Freund, einer Freundin oder in einer Gruppe verwenden kannst.

Nutze es, um in deine innere Welt einzutauchen und mehr Klarheit und Vertrauen darüber zu erlangen, wer du wirklich bist, und dann dein wahres Selbst darauf vorzubereiten, in die äußere Welt hinauszugehen und dich in deiner vollen Größe zu zeigen.

Es gibt zwar keine utopische innere Landschaft ohne Stolpersteine, aber die Werkzeuge in diesem Buch können dir helfen, mit Anmut und Humor durch das manchmal holprige Terrain des inneren Lebens zu wandern.

Wir wünschen dir eine fruchtbare Reise!

Welt von *Innertopia*!

Öffne dich für die Antworten, die du bereits in dir trägst.

Der wahre Erfolg besteht darin, zu werden wer du bereits bist.

Beginnen wir mit
Klarheit.



*„Clarity is the beginning
of all empowerment.“*

—Greg McKeown, Autor

Hast du manchmal das Gefühl, im Dunkeln zu tappen und von Ängsten oder einem unbestimmten Gefühl geplagt zu werden, keine Kontrolle oder nicht genug Zeit, Energie oder Geld zu haben?

Du musst nicht im Dunkeln bleiben. Klarheit kommt nicht über Nacht - aber du kannst ihr jeden Tag ein Stück näher kommen.

Klarheit kann eine Entscheidung sein. Du kannst dich entscheiden, nach mehr Klarheit in deinem Leben zu suchen. Dieses Kapitel soll dir bei dieser Suche helfen.

Wenn du deine Gedanken und Gefühle beobachtest, vor allem über eine längere Zeit, kann dir das helfen, klarer zu werden. Die folgenden Übungen sind einige unserer Lieblingsübungen, um deine innere Landschaft besser kennenzulernen.

Klarheit

Dankbarkeit

ZEIT: 10 Minuten

NUTZEN: Dankbarkeit macht uns glücklicher und gesünder - und lässt uns sogar länger leben!

Warum?

Das Üben von Dankbarkeit setzt unsere natürlichen Antidepressiva im Gehirn frei: Serotonin und Dopamin.

Forschungen zeigen auch, je mehr wir uns bewusst in Dankbarkeit üben (vor allem gegenüber uns selbst), desto öfter bringen wir sie zum Ausdruck, ohne darüber nachzudenken. Dann beginnen wir von selbst zu bemerken, was wir wertschätzen, und lassen Negatives abprallen.

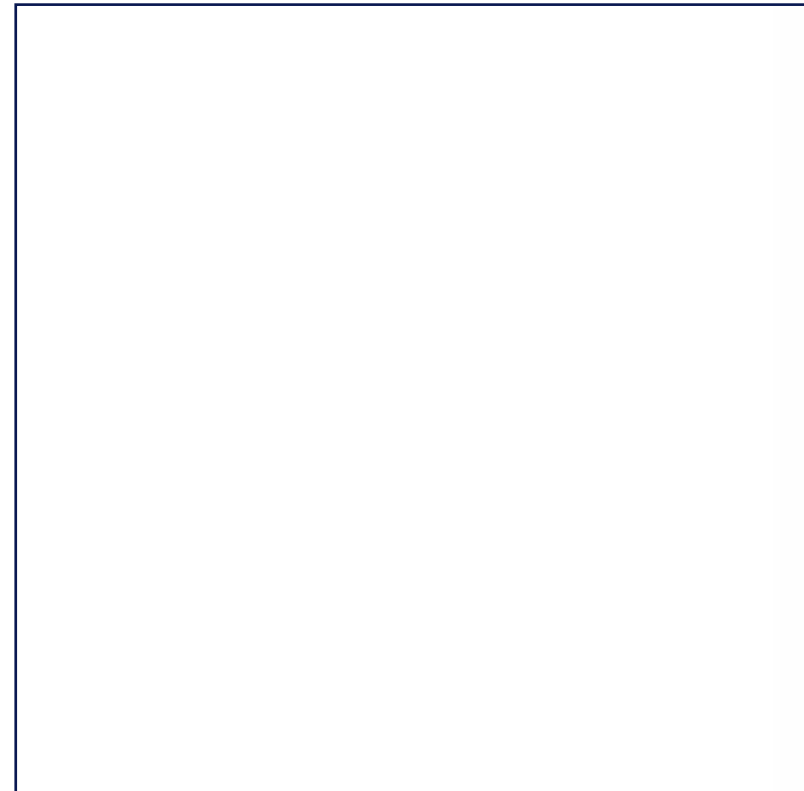
Klingt gut, oder?

Probier es mal aus.

Ob groß oder klein, liste all die Dinge auf, für die du dankbar bist.

Liste unten Momente, Gesten, kleine Erfolge und schöne Dinge in deinem Leben auf, für die du wirklich dankbar bist. Dies ist ein Brainstorming. Nichts ist zu klein oder zu groß, um es aufzuschreiben. Zum Beispiel: *die Wärme der Kaffeetasse in meiner Hand, die Person, die mir auf dem Postamt die Tür aufhält, der Baum vor meinem Fenster...*

Jetzt du:



Wie fühlst du dich jetzt? Du kannst diese Übung von Zeit zu Zeit wiederholen und ausprobieren, was passiert. Beobachte: Hat sich etwas verändert? Wenn dir diese Übung gefallen hat, kannst du dir die Website dankbar-leben.org ansehen.

Untersuchungen der University of California, Berkeley, zufolge hat das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs dauerhafte positive Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit.

Rad des Lebens

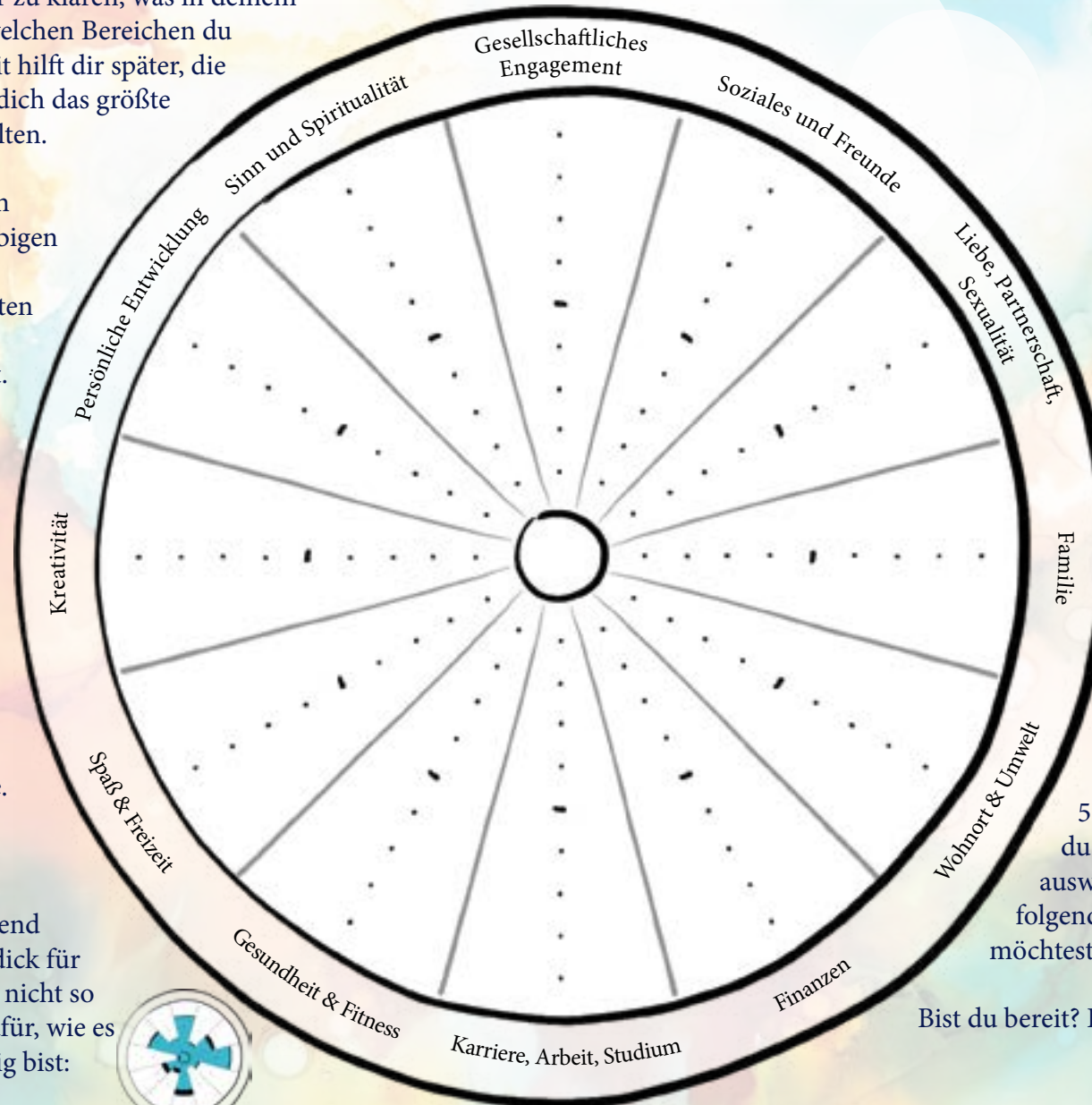
ZEIT: 15-30 Minuten

NUTZEN: Diese Übung hilft dir zu klären, was in deinem Leben bereits gut ist und mit welchen Bereichen du unzufrieden bist. Diese Klarheit hilft dir später, die Bereiche auszuwählen, die für dich das größte Veränderungspotenzial beinhalten.

Zeichnen Sie zunächst in Ihrem Tagebuch oder auf einem beliebigen Blatt Papier einen Kreis, der ungefähr dem rechts abgebildeten ähnelt. Machen Sie sich keine Sorgen darüber, wie es aussieht.

1. Wie zufrieden bist du im Moment in Bezug auf jeden Bereich des Rades? Markiere deine Zufriedenheit auf einer Skala von 0 und 10. Stelle dir vor, die Mitte des Kreises ist 0 und der äußere Rand ist 10. Wähle einen Wert zwischen 1 (sehr unzufrieden) und 10 (vollkommen zufrieden) und ziehe eine Linie an dieser Stelle.

2. Markiere, wie wichtig jeder Bereich für dich ist, indem du die Dicke der Linien entsprechend veränderst - mache sie richtig dick für sehr wichtig, lasse sie dünn für nicht so wichtig. Hier ist ein Beispiel dafür, wie es aussehen könnte, wenn du fertig bist:



3. Merke dir, in welchen Bereichen schon Vieles gut funktioniert. Schreibe darunter, womit genau im Einzelnen du zufrieden bist. Klopf dir auf die Schulter dafür, dass du das in deinem Leben erschaffen hast. Wenn du möchtest, kannst du diese Bereiche in dem Rad verschönern, ausmalen oder besonders hervorheben.



4. Mit welchen Bereichen bist du weniger zufrieden? Liste diese unten auf.



5. Wenn du magst, kannst du aus der Liste einen Bereich auswählen, mit dem du auf den folgenden Seiten weiterarbeiten möchtest.

Bist du bereit? Los geht's!

Frustseite

ZEIT: 15 Minuten

NUTZEN: Sich vom Stress lösen und Schritte unternehmen, um die unbefriedigende Situation, die du auf der vorherigen Seite identifiziert hast (oder etwas anderes in deinem Leben), zu verändern.

Manchmal gibt es Sachen im Leben, die schrecklich, beängstigend, deprimierend, ärgerlich oder einfach nur blöd sind! Gönn dir einen Moment, in dem du nicht konstruktiv sein musst. Wähle etwas aus, worüber du frustriert bist (zum Beispiel etwas, was du auf der vorherigen Seite identifiziert hast). Solange du diese Seite aufgeschlagen hast, erlaube dir alles zu fühlen, was dich in Bezug auf das gewählte Thema stört. Sei mit deiner Aufmerksamkeit bei all dem, was dich frustriert, ohne es verändern zu wollen. Nutze diese Seite, um herum zu kritzeln, zum schreiben, zu weinen oder um dich auszukotzen, worüber du dich ärgerst. Alles von Bleistift über Schreie bis hin zu Tränen sind erlaubt...

Schreibe hier alles auf, was dich frustriert.

Du brauchst mehr Platz?

Du kannst auf den leeren Seiten am Ende dieses Heftes oder auf einem extra Blatt weiterschreiben.

Die Ergebnisse kannst du auf der nächsten Seite verwenden.



Von deinem Frust , den du auf der vorherigen Seite zum Ausdruck gebracht hast,

...was kannst du ändern?

Betrachte dich und dein Umfeld. Überlege, was du von alledem, was dich frustriert, tatsächlich ändern könntest. Schreibe unten mindestens drei Dinge auf, die du ändern **kannst**.

Wenn du etwas nicht magst, ändere es. Wenn du es

...was kannst du im Moment nicht ändern?

nicht ändern kannst, verändere deine Einstellung dazu.

—Maya Angelou, Dichterin und Aktt

Akzeptanz

ZEIT: 15 Minuten **NUTZEN:** Wenn wir wirklich akzeptieren, was wir nicht ändern können, wird viel Energie frei. Damit ist der Grundstein für tiefen inneren Frieden gelegt.

Wähle aus der Liste auf Seite 12 eine Sache aus, die du *nicht* ändern *kannst*. Schreibe sie unten auf.

Ich kann nicht ändern, dass...

Nimm deine Gefühle wahr und benenne sie hier. (Einige deiner Gefühle sind vielleicht widersprüchlich oder schwer zu identifizieren. Das ist normal und gehört dazu.)

Das gibt mir das Gefühl ...

Ich habe aus dieser Erfahrung gelernt...

Tu jetzt dein Bestes, um die gegenwärtige Situation in diesem Moment anzunehmen. Lies den folgenden Text laut vor, und sieh dabei in einen Spiegel:

Von nun an bestimme ich über meine Gefühle,
egal unter welchen Umständen.
Selbst in dieser Situation beschreibe ich mein
Leben in Freude und Glück zu leben

Was ist das für ein Gefühl? Kannst du es sagen und wirklich meinen?

Wenn nicht, braucht es vielleicht nur ein bisschen Übung. Komme immer wieder auf diese Übung zurück, bis du spürst, dass du dir wirklich glaubst, was du sagst.

Wiederhole das für jeden Punkt auf deiner Liste.

Kleine Schritte machen

ZEIT: 10 Minuten

NUTZEN: Wenn du dir konkret überlegst, was du ändern kannst, kann das sehr ermutigend und klärend sein.

In dieser Übung laden wir dich ein, dich von deinem Ziel aus rückwärts zu bewegen, um den nächsten möglichen Schritt zu finden. Dieser Prozess kann dir helfen, in kleinen Schritten auf Ziele zuzugehen, die weit entfernt scheinen. Beginne mit Nr. 1 auf der gegenüberliegenden Seite.



Wähle eine der Aktionen von Seite 11 und mache daraus ein Ziel. Schreibe den nächsten umsetzbaren Schritt auf, den du in Richtung dieses Ziels unternehmen kannst.



Was könntest du tun, um die Situation zu ändern? Selbst eine sehr kleine Tat kann große Wellen schlagen und noch mehr Gutes in deinem Leben anstoßen. Schreibe unten ein paar mögliche Veränderungen auf, die du dir vornehmen kannst.



Wähle aus der Liste der Dinge, die du ändern kannst (von Seite 11) eines aus und schreibe es unten hin.



Bewerte auf einer Skala von 1 bis 5, wie schwer dieser Schritt für dich wäre (1 = sehr leicht und 5 = sehr schwer).

Wenn deine Bewertung 1 oder 2 ist, tue es sofort! Kehre dann zu dieser Übung zurück und wähle den nächsten umsetzbaren Schritt aus - einen, der etwas anspruchsvoller ist.

Wenn deine Bewertung bei 4 oder 5 liegt, solltest du vielleicht zurückgehen und eine Aktion wählen, die insgesamt ein wenig leichter ist.

Im Idealfall hat dein Schritt einen Schwierigkeitsgrad von 3 oder 3,5.

Loslassen

ZEIT: 20-40 Minuten

NUTZEN: Vergebung ermöglicht es dir, dich auf dein gegenwärtiges Leben und die Herausforderungen im Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Bist du immer noch wütend auf jemanden wegen etwas, das er gesagt oder getan hat?

Wahrscheinlich gibt es etwas, was du vergeben könntest. Das ist völlig normal. Wir alle haben etwas, das wir vergeben könnten.

Es ist nichts falsch daran, wütend zu sein. Manchmal gibt es uns die Energie, die wir brauchen, um die Dinge in Ordnung zu bringen.

Was wir jedoch oft vergessen, ist, dass „alte“ Wut ungefähr so nützlich (und giftig) ist wie ein längst toter Fisch auf dem Teller. Wie können wir sie also loswerden? Versuche diese Schritte:



1. Wähle einen Vorfall oder eine bestimmte Begebenheit aus, in der du gerne vergeben würdest.

Jemand hat etwas zu einem bestimmten Zeitpunkt oder vielleicht sogar mehrmals getan oder gesagt. (Es ist in Ordnung, wenn du dabei emotional wirst.) Beschreibe, was es war.

2. Versuche, deine Geschichte wie folgt aufzuteilen:

Die FAKTEN - Dinge, die ich mit Sicherheit weiß (nicht von jemand anderem)

3. Wie ich **mich** bei diesen Fakten **FÜHLE**



4. Ich fühle mich so, weil ich **GLAUBE**, dass Menschen ... sollten.



5. Schreibe nun so, als ob du an diese Person oder diese Personen schreiben würdest:

Ich hätte es lieber gehabt, dass du...

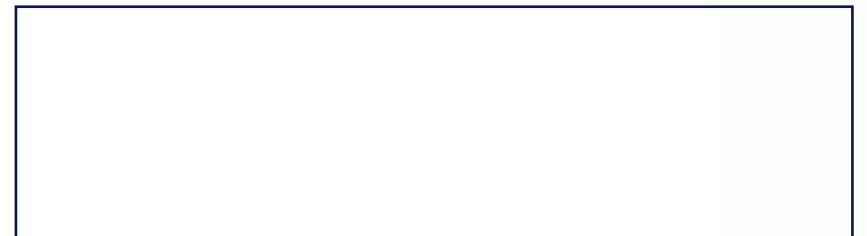


...und ich bin immer noch der Meinung, dass man ...tun sollte (falls du das bist!)



6. Und nun schreibe auch Folgendes (Ändere die Wörter, wenn nötig):

Es tut mir leid, dass du meine Überzeugung nicht teilen oder ihr nicht gerecht werden kannst. Aber ich werde nicht zulassen, dass mir das noch mehr Schaden zufügt. Ich entlasse dich aus meinem Zorn.



War dieser letzte Schritt schwierig?

Wenn ja, keine Sorge! Atme tief durch, schlafe darüber. Das kommt noch. Möchtest du dir dabei helfen lassen, dir selbst zu vergeben?? Schau auf Seite 33.

Reflektieren

ZEIT: 10 Minuten

NUTZEN: Die Reflexion der eigenen Gefühle über das, was du getan oder geschafft hast, kann zu tieferen Einsichten führen und das Selbstbewusstsein stärken.

Herzlichen Glückwunsch!

Jetzt ist es an der Zeit, innezuhalten und zu schauen, wie viel du bereits getan hast und wie du dich dabei fühlst.

Was immer du getan oder nicht getan hast, war deine Wahl und Ausdruck deiner Stärke. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Nur eine Gelegenheit. Hier ein Vorschlag, wie du für dich bewerten kannst, was du in diesem Teil des Transformationshefts getan oder nicht getan hast.

Habe ich nicht gemacht
Versucht - aber das ist nichts für mich
Gemacht, mit leichten Änderungen
Hat teilweise geklappt
Hat gut funktioniert
Hervorragend!

Dankbarkeit.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rad des Lebens	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Frustseite	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Akzeptanz	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kleine Schritte machen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Loslassen.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Schaue dir das Bild an, das sich aus deiner Bewertung ergibt. Wie geht es dir damit? Wenn du viele Kreuze auf der linken Seite gemacht hast: Sind diese Übungen einfach nichts für dich? Oder war es ein schlechter Zeitpunkt zum Anfangen? Oder vielleicht bringt es dir schon viel, die Übungen durchzulesen und du wartest auf den richtigen Zeitpunkt, um sie zu machen? Mache dir hier eine Notiz:

Hattest du das Gefühl, dass du bei einer der Übungen „versagt“ hast? Wenn es mehrere gibt, wähle eine aus. Du hättest dir ein anderes Ergebnis gewünscht. Wie hätte es ausgesehen? Wie könntest du es verwirklichen?

Eine Kleinigkeit...Gibt es eine Kleinigkeit, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näher zu kommen?

Du willst eine neue Gewohnheit entwickeln?

Gibt es etwas, das du wirklich gerne zu einer neuen Gewohnheit machen würdest? Beschreibe, was das für eine Gewohnheit sein könnte und wie du sie einführen könntest. Wenn du möchtest, lies auf Seite 49 weiter, wie du eine neue Gewohnheit in dein Leben integrieren kannst.

Feiere! Klopfe dir selbst auf die Schulter! Und mache dich bereit für die nächste Etappe der Reise.

Vertrauen

Denke an eine Zeit, in der du dich wirklich selbstsicher gefühlt hast.

Wie hat sich das in deinem Körper angefühlt?

Wie sahen deine innere Landschaft und dein inneres Wetter aus?

Es ist ein gutes Gefühl, fest auf eigenen Füßen zu stehen. Wenn wir uns trauen, uns in der Welt auszudrücken, fällt es uns leichter, mit anderen in Kontakt zu treten, und wir haben mehr Freude am Leben.

Aber es ist nicht immer leicht, dahin zu kommen.

Ein Grund dafür ist die Gesellschaftsstruktur. Systeme der Unterdrückung gibt es überall auf der Welt und sie betreffen uns alle (auch diejenigen, die scheinbar von Unterdrückungssystemen profitieren, werden in Wirklichkeit durch sie behindert). Wir alle können daran arbeiten, Unterdrückung jeglicher Art zu beenden. Und gleichzeitig ist es sehr wichtig, Bewältigungsmechanismen zu entwickeln, damit wir darauf vorbereitet sind, wenn wir die Leidtragenden dieser Unterdrückung sind.

Ironischerweise entsteht Selbstvertrauen dadurch, dass wir Dinge tun, die für uns ungewohnt sind, Dinge, die wir uns nicht zutrauen... noch nicht.

Wie können wir also Schritte in die richtige Richtung setzen?

Die Körperhaltung, die wir einnehmen, die Worte, die wir benutzen, und sogar unsere Einstellung zu unseren Gedanken können uns helfen, Vertrauen zu entwickeln.

Schauen wir uns das mal an.

Die Macht des Körpers. Powerhaltungen

ZEIT: 5 Minuten

NUTZEN: In Studien wurde festgestellt, dass nach nur 2-minütigem Verweilen in einer „High-Power“ Haltung die Risikotoleranz der Proband:innen stark anstieg, ihr Testosteronspiegel signifikant zunahm (Testosteron ist ein Schlüsselhormon für Macht und Selbstbewusstsein) und ihr Cortisolspiegel drastisch sank (wenn der Cortisolspiegel sinkt, können wir besser mit Stresssituationen umgehen).

*Unser Körper verändert unseren Verstand
... unser Verstand verändert unser Verhalten
... und unser Verhalten verändert, was wir bewirken.*
—Amy Cuddy, Sozialpsychologin

Spüre die Kraft!

Die Sozialpsychologin Amy Cuddy und viele andere Forscher haben gezeigt, dass „Power Posing“ (das Einnehmen einer expansiven Körperhaltung) dazu führt, dass sich Menschen mächtiger und selbstbewusster fühlen.

„Low Power“ Haltungen



Probiere es selbst aus. Probiere eine oder zwei dieser Posen für 2 Minuten.

„High Power“ Haltungen



Und?!

Wie fühlst du dich jetzt? Was sind deine gewohnten Haltungen? Was denkst du über deine eigenen Gewohnheiten? Würdest du gerne eine kraftvollere Haltung einnehmen, zumindest ab und zu? Vielleicht würdest du gerne regelmäßig üben - sowohl Zuhause als auch „da draußen“. Schau einfach, was passiert!

Die Macht der Worte.

Die Macht des „Noch nicht“

ZEIT: 10 Minuten

NUTZEN: Worte können Handlungen verhindern, aber sie können uns auch über Hindernisse hinweg tragen.



1. Was sind Dinge, die du - noch - nicht kannst oder nicht tust, aber gerne tun würdest?

2. Wähle eine Sache aus. Eine, die nicht völlig absurd ist (nicht „Zum Mond fliegen!“), sondern eine, bei der du dir wirklich sicher bist: Ja, das würde ich gerne tun!

Wie würde das dein Leben bereichern, wenn du es könntest? Mach dir unten einige Notizen.

3. Versuche „noch nicht“.

„Ich will/kann/habe... noch nicht“

Sage es einem Freund oder vor einem Spiegel.

Spürst du einen Unterschied?

Vielleicht inspiriert es dich schon gleich dazu aufzuschreiben, was dich davon abhält und/oder was es möglich machen würde.

Oder vielleicht willst du das einfach noch eine Weile so stehen lassen.

Wenn es einen nächsten Schritt gibt, den du umsetzen möchtest, kannst du zur Seite 49 springen, um *ihn gleich in die Tat umzusetzen*.

Viel Spaß!!

„Kannst du Klavier spielen?“

„Noch nicht.“



...noch nicht!

Die Macht der Gedanken.

Die inneren Kritiker

ZEIT: 15 Minuten

NUTZEN: Wir alle haben innere Kritiker, die manchmal hilfreich, aber oft auch hinderlich sind. Sich den inneren Kritikern zu stellen und sogar zu üben, sich mit ihnen anzufreunden, kann befreiend sein und das Selbstbewusstsein stärken.

Die inneren Kritiker sind Stimmen, die kritisieren, was wir tun, sagen oder denken. Normalerweise haben wir sie uns in der Kindheit angeeignet. Wir alle haben unsere eigenen negativen Sätze, die die inneren Kritiker wie eine kaputte Schallplatte wiederholen.

Diese Sätze machen uns klein, sie halten uns davon ab, mit Mut und Überzeugung zu denken und zu handeln, **und sie sind nicht wahr**. Vielleicht waren sie zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Vergangenheit wahr, und seither bestehen sie, als wären sie die ewige Wahrheit.

Beginne damit, aufzuschreiben, was dir die inneren Kritiker einreden. Liste hier die Worte auf, die du hörst, oder die Empfindungen, die du



wahrnimmst: (Beispiel: „Du bist so ungeschickt! Nichts kannst du richtig machen.“ oder „Ich fühle mich ganz klein und mein Magen zieht sich zusammen...“).

Schließe deine Augen und beobachte, ob ein Bild des Kritikers auftaucht (Form, Farbe, Symbol, Bild usw.).

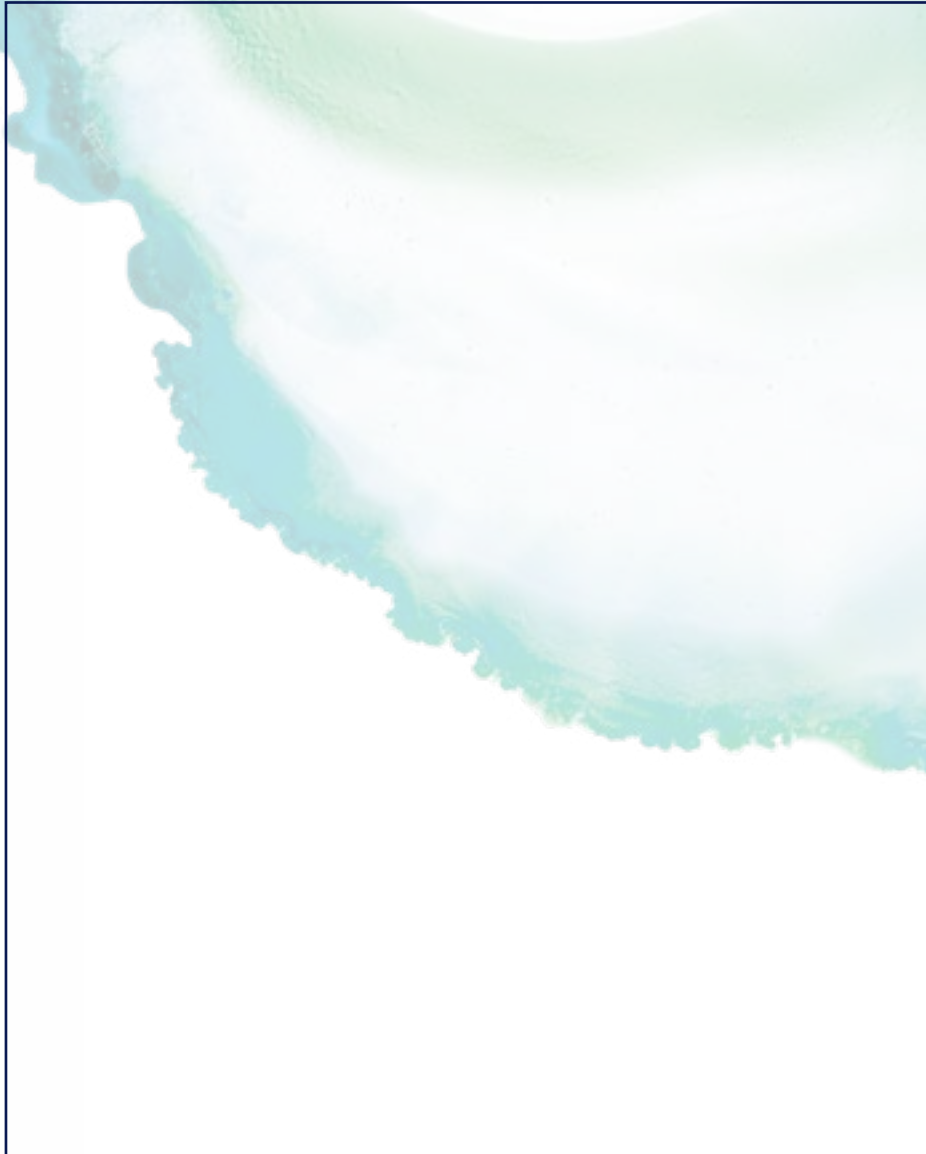
Wenn es eine Person ist, hat sie ein Geschlecht und ein Alter? Wie ist sie gekleidet? Hat sie einen Namen? Schreiben Sie eine Beschreibung in das Feld unten und/oder zeichnen Sie sie auf Papier.

Schaue dir an, was du auf der vorherigen Seite gezeichnet und geschrieben hast, und frage dich:

Was sehe/lese ich?

Was fühle ich, wenn ich das anschau/lese?

Notiere deine Antworten hier.



Überlege: Wenn diese Stimme dich ermutigen würde, anstatt dich zu entmutigen, was würdest du dir wünschen, was sie zu dir sagt?

Füge diese Botschaft zu deinen Notizen hinzu. Wenn du keine ermutigende Botschaft findest, mache dir keine Sorgen. Du kannst später zu dieser Übung zurückkommen.



Wenn du das nächste Mal deinen inneren Kritiker hörst, halte inne und erinnere dich an das Bild, das du gezeichnet hast. Sage laut oder innerlich: *Ich merke, dass du hier bist, und ich höre dich. Bitte ermutige mich, anstatt mich zu kritisieren.*

Gut gemacht! War das anstrengend für dich? Dann lege eine kleine Pause ein. Wie wär's zum Beispiel mit Spazieren gehen?

Übrigens...diese Übung kann jedes Mal anders sein.

Weitere Informationen hierzu findest du bei den Ressourcen auf Seite 59.

Loslassen

Die nächste Ebene

ZEIT: 20-40 Minuten

NUTZEN: Die Praxis der Selbstvergebung kann zutiefst heilsam und befreiend sein.

Erinnerst du dich an die Übung „Loslassen“ weiter vorne? Hier ist der Kurs für Fortgeschrittene:
Mache sie noch einmal, aber anstatt jemand anderem zu vergeben, arbeite mit etwas, worüber du bei dir selbst wütend oder enttäuscht bist.

Suche dir etwas aus, mit dem du arbeiten kannst.

Wo bist du auf dich selbst wütend, voller Scham oder frustriert?
Was lässt dich zum Beispiel denken: „Wenn ich NUR X statt Y gesagt/ getan hätte!“ oder „WARUM habe ich das getan/gesagt?“
Nur eine Sache! Und, wenn möglich, nicht die größte. Fange klein an.
Wähle erst einmal ein einzelnes Ereignis, keine Gewohnheit.
Beschreibe hier die Situation.

 Dies sind die **FAKTEN**: *was ich getan oder gesagt habe, mit oder ohne andere Menschen:*



Wie ich **mich gefühlt** oder was **ich damals angenommen habe**:
was mich dazu gebracht hat, so zu handeln.



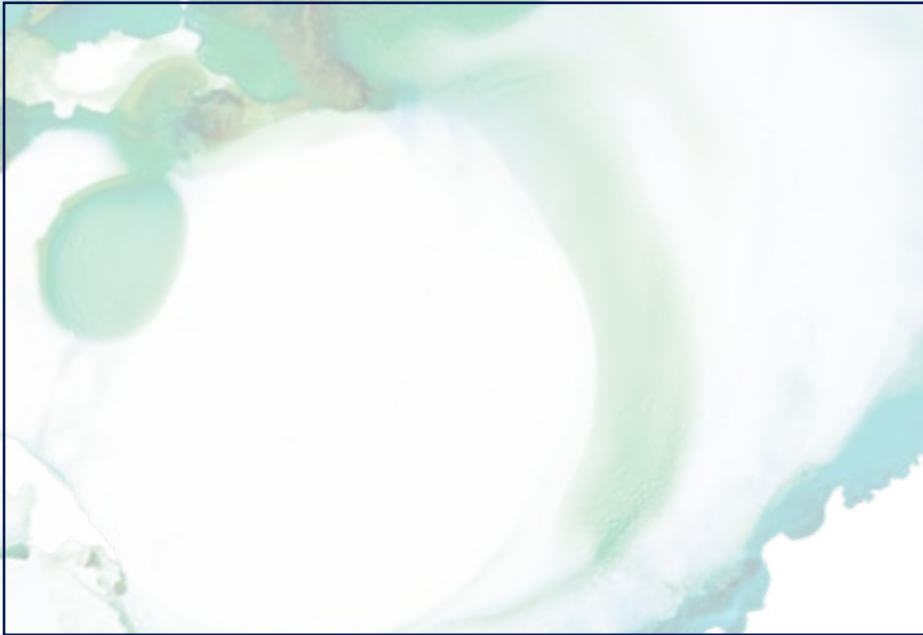
So **fühle** ich **mich** heute angesichts dieser Fakten:



Ich fühle mich so, weil ich **GLAUBE**, dass ich... sollte.



Schreibe nun dir selbst:
Ich wünschte, ich hätte...



...aber jetzt sehe ich, dass meine damaligen Gefühle oder Überzeugungen mir im Weg gestanden haben. Ich habe getan, was ich konnte.

Weitergehen

Überlege, wie du ähnliche Situationen in Zukunft vermeiden kannst. Kannst du einen Weg finden, diese Annahmen oder Gefühle aufzufangen, bevor sie dich dazu bringen, etwas zu tun oder zu sagen, was du später bereust? Kannst du sie mit einem Freund, einer Freundin, einer Therapeut:in oder einem Coach besprechen?

Vergebung ist ein Heilungsprozess, der nicht überstürzt werden kann, wie auch die Heilung einer körperlichen Verletzung. Und genau wie bei der körperlichen Heilung gibt es Dinge, die wir tun können, um diesen Prozess zu unterstützen. Übungen wie die, die du gerade gemacht hast, sind wie Medizin für diesen Prozess. Habe Geduld. Schon allein mit der Absicht, dir selbst zu vergeben, unterstützt du den Prozess der Heilung.

Liebe in Aktion

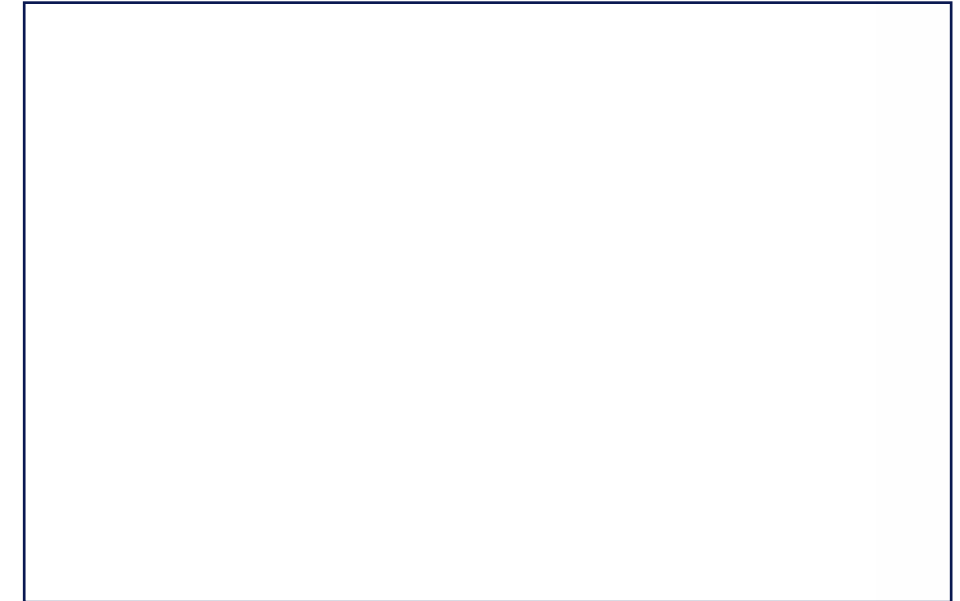
Zeit, Reichtum zu verteilen.

ZEIT: 15 Minuten

NUTZEN: Die neurologische Forschung zeigt, dass es uns selbst gut tut, wenn wir anderen helfen. Wenn wir anderen gegenüber Dankbarkeit und Freundlichkeit zum Ausdruck bringen, steigern wir unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen.

Lass uns über einfache, kleine Möglichkeiten nachdenken, wie du Liebe in deinem Leben verbreiten kannst.

Zum Beispiel: *Halte einem Fremden die Tür auf, lächle eine Passantin an, schicke jemandem, den du liebst, eine SMS, in der du ihm oder ihr schreibst, was du an ihm oder ihr schätzt...*



Ausgezeichnet! Wähle eine Aktivität aus und tue es noch heute. Wenn möglich, gleich jetzt!

Reflektieren

ZEIT: 10 Minuten

NUTZEN: Die Reflexion der eigenen Gefühle über das, was du getan oder geschafft hast, kann zu tieferen Einsichten führen und das Selbstbewusstsein stärken.

Herzlichen Glückwunsch!

Dies ist eine weitere Gelegenheit, innezuhalten und zu schauen, wie viel du bereits getan hast und wie du dich dabei fühlst.

Nach wie vor gilt: Was immer du getan oder nicht getan hast, war deine Wahl und liegt ganz bei dir. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Du kannst das gleiche Bewertungssystem wie bisher verwenden:

Habe ich nicht gemacht
Versucht - aber das ist nichts für mich
Gemacht mit leichten Änderungen
Hat teilweise geklappt
Hat gut funktioniert
Hervorragend!

Power Haltungen	
Die Macht der Worte	
Die inneren Kritiker	
Loslassen: <i>die nächste Ebene</i>	
Liebe in Aktion	

Schaue dir das Bild an, das sich aus deiner Bewertung ergibt. Wie geht es dir damit?

Ist es ein ähnliches Muster wie beim vorherigen Kapitel? Was denkst du über dieses spezielle Muster? Mache dir hier eine Notiz:

Hast du das Gefühl, in einer der Übungen „versagt“ zu haben? Wenn ja, wähle diese Übung aus. Du hättest dir hier ein anderes Ergebnis gewünscht. Wie wäre dieses Ergebnis gewesen? Wie könntest du es erreichen?

Eine Kleinigkeit...

Gibt es eine Kleinigkeit, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näher zu kommen?

Du willst eine neue Gewohnheit entwickeln?

Gibt es etwas, das du wirklich gerne zu einer neuen Gewohnheit machen würdest? Beschreibe, was diese Gewohnheit sein könnte und wie du damit beginnen kannst.

Feiere!

Klopfe dir selbst auf die Schulter!

Und mache dich bereit für die nächste Etappe der Reise.

Setze es um

Auch wenn es sich manchmal so anfühlen mag: Du bist keine Insel.

Keiner von uns ist das.

Wir können nicht alles allein erreichen. Der Mensch ist ein zutiefst soziales Wesen. Tatsächlich war es für unsere prähistorischen Vorfahren ein sicheres Todesurteil, aus dem Stamm rausgeworfen zu werden.

Heute ist es gut, sich daran zu erinnern, dass wir Menschen in unserem Leben um Unterstützung bitten können (und sollten!), um unsere Ziele zu verwirklichen.

Wenn du in diesem Buch so weit gekommen bist, hast du wahrscheinlich einige neue Gewohnheiten gefunden, die du gerne annehmen (oder aufgeben) würdest.

Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen:

- Teste und verfeinere die Gewohnheiten oder Systeme, die du ausprobiert hast. Was funktioniert wirklich? Wie kannst du sie verbessern? Wie kannst du sie verfestigen?
- Sorge dafür, dass du ein inneres und ein äußeres Unterstützungssystem aufbaust, das dich darin stärkt, wenn du dich zeigst.

Wir werden zunächst erforschen, was uns anzieht („pull“) und was uns abstößt („push“), wir werden uns damit beschäftigen, wie man wirksam Unterstützung erbitten und empfangen kann und wir werden verschiedene Möglichkeiten finden, all das umzusetzen, was wir auf unserer bisherigen Reise gelernt haben.

Beginnen wir mit dem Erforschen von Anziehung und Abstoßung.

Erforschen von Anziehung und Abstoßung

ZEIT: 20 Minuten

NUTZEN: Diese Übung bietet dir zum einen konkrete Anregungen für deinen Weg und dein Vorhaben. Zum anderen bietet sie die Grundlage für weitere innere Arbeit, indem sie deine Wahrnehmung und dein Bewusstsein erweitert.

Was zieht dich an (pull)? Was stößt dich ab (push)?

Wir laden dich ein, zu diesen beiden Fragen selbst zu recherchieren und dabei aufmerksam zu sein. Im Folgenden findest du einige Leitfragen, die dich dabei unterstützen können.

Anziehen: Feldforschung

Konzentriere dich auf deinen Lebensbereich, auf dein Wirkungsfeld, in dem du tätig bist, und beginne mit den Fragen: *Welche Menschen oder Organisationen arbeiten bereits in die Richtung, die dich anspricht? Von wem könntest du lernen? Von wem würdest du lernen wollen?*

Nenne zumindest drei Vorbilder und beschreibe kurz, was dich an ihnen inspiriert.

Abstoßen: Meine Grenzen

Beobachte dich selbst in deinem täglichen Leben:

Wann kommst du an deine Grenzen? Gibt es Situationen, in denen du dich nicht frei fühlst, zu tun, was du willst? Situationen, in denen du aus irgendeinem Grund deinen inneren Impulsen nicht folgen kannst?

Nenne zumindest drei Beispiele.

Anziehen: Mein Element

Wann bist du so richtig in deinem Element? Wobei kommst du in den Fluss? Wann hast du das Gefühl, so richtig an deinem Platz zu sein? Was lässt dich morgens aus dem Bett springen?

Nenne zumindest drei Beispiele.

Abstoßen: Heeey du!

In Begegnung mit anderen Menschen: *Was stößt dich ab? Was ärgert dich an anderen? Was macht dich wütend?*

Beobachte dich in alltäglichen Begegnungen oder überlege dir, welche Menschen in dir Ärger, negative Emotionen usw. auslösen - egal ob du sie persönlich kennst oder aus den Medien!

Nenne zumindest drei Beispiele.

Anziehen: Hey du...

In Begegnung mit anderen Menschen: *Was zieht dich an? Wen bewunderst du? Welche Menschen inspirieren dich?*

Beobachte dich in alltäglichen Begegnungen oder überlege dir, welche Menschen in dir Bewunderung, Inspiration etc. auslösen - ob du sie nun persönlich kennst oder aus den Medien!

Nenne zumindest drei Beispiele.

Orientiere dich an deinen „Anziehungskräften“ und finde deine wichtigste Frage

Nutze die obigen Informationen, um dich an deinen „Anziehungskräften“ zu orientieren. Welche Frage beschäftigt dich im Moment am meisten diesbezüglich? An welchem Punkt hängst du am meisten? Wo wünschst du dir Unterstützung? Wen könntest du um Unterstützung bitten?

Notiere hier deine Frage und seine Unterstützer innen:

Bitten & Empfangen

ZEIT: 10 Minuten

NUTZEN: Aufbau eines externen Unterstützungssystems.

Arbeit mit einer Vertrauensperson

Hast du eine Vertrauensperson oder eine:n Ansprechpartner:in, die dir zuhört, wie es dir geht, und dir Feedback gibt? Wenn nicht, könntest du jemanden, dem du vertraust, bitten, diese Rolle zu übernehmen und ein paar Treffen vereinbaren. Vielleicht ziehst du es auch vor, mit einem professionellen Coach zu arbeiten.

Wofür auch immer du dich entscheidest, hier sind einige Tipps, wie du das Beste aus deinen Gesprächen herausholen kannst.

Wonach du fragen kannst

Wenn du mit einem professionellen Coach zusammenarbeitest, sollte dieses Grundprinzip selbstverständlich sein; andernfalls schaue drauf, dass du dir im Klaren bist, was du willst.

* *Bitte höre einfach zu!*

Vielleicht möchtest du einfach nur mit jemandem über deine Erfahrungen sprechen, der dir wirklich zuhört. Und in der Tat kann es sehr hilfreich sein, ein offenes Ohr zu haben: Unser eigenes Verständnis wächst oft, wenn wir eine Erfahrung für einen Zuhörer, eine Zuhörerin formulieren.

* *Ich würde mich über deine Gedanken freuen.*

Vielleicht würdest du wirklich gerne hören, wie deine Zuhörperson deine Situation versteht und welchen Rat sie hat. Je klarer du deine Situation und deine Bedenken beschreiben kannst, desto wahrscheinlicher ist es, dass du nützliches Feedback erhältst.

Gemütsverfassung

Vor der Sitzung

Nimm dir Zeit, um dich einzustimmen. Erinnerung dich daran, dass deine Gesprächsperson da ist, um dich zu unterstützen und ganz sicher nicht, um dich zu beurteilen. Konzentriere dich darauf, wie du die Zeit, die dir angeboten wird, am besten nutzen kannst.

Während der Sitzung

Denke daran: Dies ist deine Zeit. Du entscheidest nicht nur, ob du Kommentare oder Ratschläge wünschst, sondern auch, wann du sie von der anderen Person hören willst. Sei deutlich. Sage zum Beispiel: „Jetzt wäre ein guter Zeitpunkt, um mir zu sagen, wie das für dich klingt.“

Wenn du zum Sprechen aufforderst, höre zu. Unterbrich nicht. Dies ist kein typisches Gespräch, und du brauchst nicht zu argumentieren oder zu erklären. Höre einfach zu.

Zum Schluss: Bedanke dich!

Nach der Sitzung

Notiere alle neuen Erkenntnisse, die du durch das Erzählen der Geschichte oder das Feedback gewonnen hast. Gibt es etwas Neues, das du tun könntest (oder nicht mehr tun solltest!), etwas, das du in deine tägliche Routine aufnehmen kannst, eine neue Erkenntnis, an der du dich einfach erfreuen kannst?

Brief an dein zukünftiges Ich

ZEIT: 20 min - 1 Stunde **NUTZEN:** Die Erfahrung, in ein paar Jahren einen physischen Brief von dir selbst zu erhalten, ist absolut magisch! Die Erkenntnisse und Auswirkungen können tiefgreifend sein.

Schritt 1. Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich.

Schreiben Sie einen Brief an Ihr zukünftiges Ich (tippen Sie auf der gegenüberliegenden Seite oder schreiben Sie auf Ihrem eigenen Papier).. Stelle dir vor, dass diese Zukunft in einem Zeitraum zwischen einem und zehn Jahren liegt. Während du schreibst, denke an das, was in deinem Leben gerade vor sich geht. Stelle deinem zukünftigen Selbst Fragen. Teile ihm deine Hoffnungen und Ängste mit. Lasse dein Herz aufschreiben, was dein zukünftiges Ich hören möchte. Ermutige es.

Wenn du deinen Brief erhältst, wirst du dich in einem anderen Lebensabschnitt befinden, und was du zu sagen hattest, wird dich vielleicht überraschen.

Schritt 2. Drucken Sie die Seite aus und stecken Sie sie in einen Umschlag.

Adressiere den Umschlag an dich selbst (verwende eine Adresse, zu der du voraussichtlich auch in der von dir gewählten Zukunft noch Zugang haben wirst). Schreibe auf die Rückseite des Umschlags

- das **JAHR**, in dem du den Brief erhalten möchtest
- deine **EMAILADRESSE** (Wir werden dich nur kontaktieren, wenn dein Brief an uns zurückgeschickt werden sollte).



Schritt 3. Der zweite Umschlag.

Stecke deinen versiegelten und adressierten Umschlag in einen anderen Umschlag und schicke ihn an **Annika Piirimets, Sofielundsvägen 11, 191 47 Sollentuna, Schweden**. Lass deinen Brief seine geheimnisvolle Reise zu dir antreten! **HINWEIS:** Wir werden deinen Brief nicht öffnen. Wir werden ihn lediglich aufbewahren und dir dann in dem von dir gewünschten Jahr zusenden. Du kannst uns jederzeit kontaktieren: FutureYouPost@hostingtransformation.eu. Wenn du dies nach 2028 siehst, sende uns bitte eine E-Mail, bevor du deinen Brief abschieckst, um sicherzugehen, dass die Adresse noch gültig ist.

Was ist gerade in deinem Leben los? Was läuft gut bei dir?

Liebes Zukunfts-Ich,

Arbeitsheft!)? Was ist eine große Sache? Was ist dir am wichtigsten?

Was hast du in letzter Zeit erreicht (vielleicht sogar durch dieses

Was nicht? Was ist im Moment eine Herausforderung oder ein Problem für dich? Wobei brauchst du Hilfe?

Kalender

ZEIT: 20 min - 1 Stunde

NUTZEN: Verwandle deine Hoffnungen in einen Aktionsplan.

Einen Schritt in eine gewünschte Richtung zu setzen, kann einfacher und produktiver sein, als deine Energie auf ein (fernes) Ziel zu verwenden. Setze deine Absichten aus diesem Arbeitsheft in die Tat um, indem du genau aufschreibst, was du wann und wo tun wirst.

	Was wirst du tun?	Wann?	Wo? Wie?	Was könnte dich daran hindern, es zu tun?	Was muss dann geschehen, damit du es trotzdem tust?	Erkennst du ein Muster in den von dir gewählten Aktionen und Antworten? Was sagt das über dich aus? Schreibe unten deine Gedanken auf.
<i>examples</i>	2 Minuten/Tag Power-Posen üben Jutta bitten, meine Verbündete zu sein	gleich nach dem morgendlichen Zähneputzen heute nach dem Mittagessen	im Badezimmer ich werde sie anrufen	ich könnte es einfach vergessen dass ich zu schüchtern bin, sie zu fragen	einen Wecker auf meinem Handy einstellen und eine Notiz am Spiegel anbringen ihr jetzt eine SMS schicken und ihr sagen, dass ich sie gerne etwas fragen würde	
Kleine Schritte machen (S. 15)						
Noch nicht (S. 27)						
Liebe in Aktion (S. 36)						
Eine Kleinigkeit (S. 21, 37, 53)						

Nimm eine lange Dusche. Lies ein Buch. Schreibe einen Brief an

jemanden, den du liebst. Mache einen Spaziergang. Rufe deinen besten

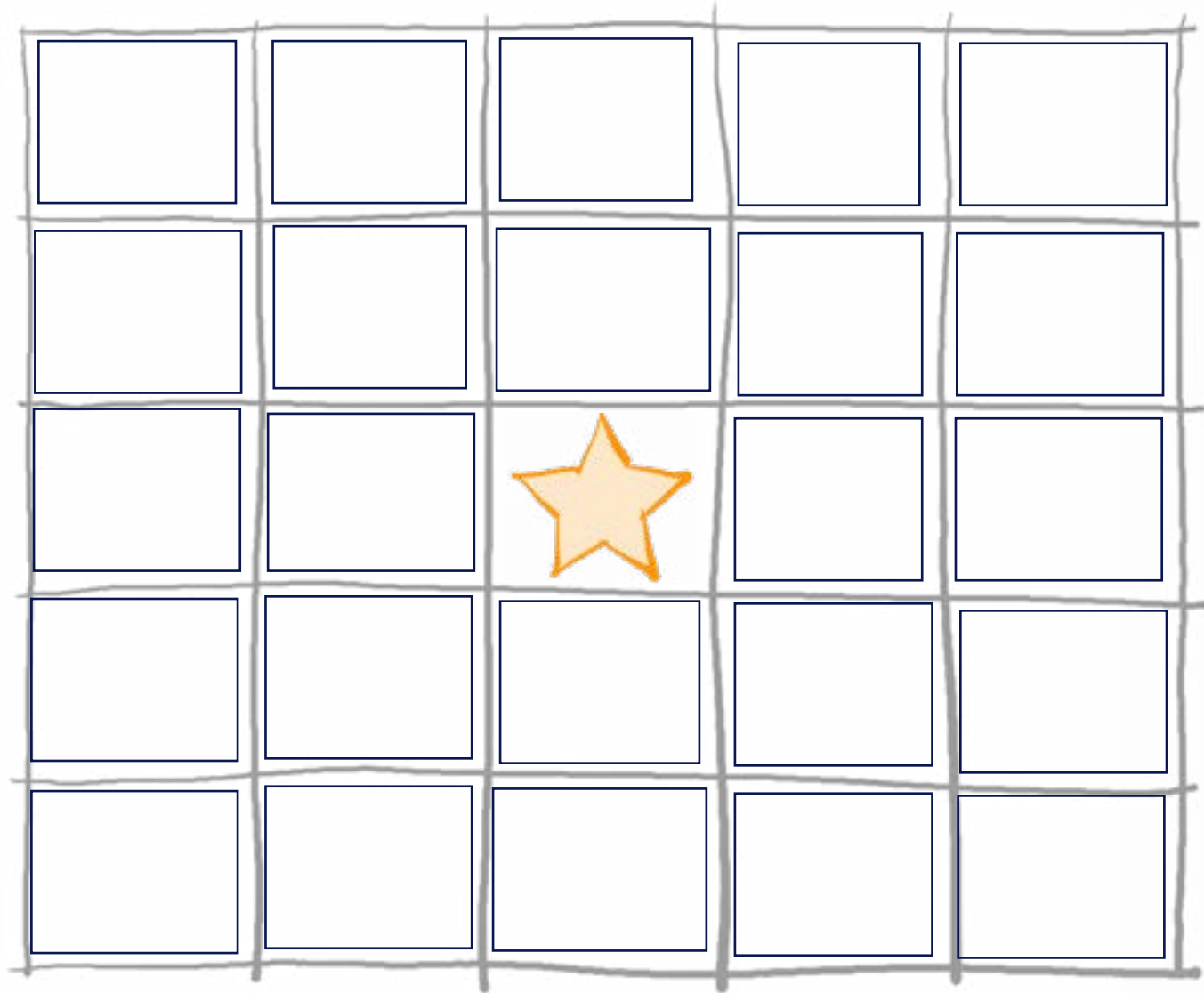
Das „Tu’ dir was Gutes“ BINGO!

ZEIT: 20 min

NUTZEN: Auftanken und verfestigen

Spielanleitung

1. Mache ein Brainstorming mit einer Liste von 24 Aktionen, die für dich in irgendeiner Weise nährend sind. Lasse dich von den am Rand aufgelisteten Handlungen inspirieren (verwende sie, wenn sie dir zusagen). Ignoriere einfach die vorgeschlagenen klassischen Aktivitäten der Selbstfürsorge, wenn sie für dich nicht stimmen (eine lange Dusche ist nur dann Selbstfürsorge, wenn du tatsächlich gerne lange duschst!)
2. Schreibe in jedes Feld eine Aktion. Der Stern in der Mitte ist ein „freies“ Feld.
3. Halte die BINGO-Karte immer bereit, wenn du eine Gelegenheit zum Auftanken brauchst. Kreuze jedes Mal ein Feld an, wenn du die Aktion ausgeführt hast.
4. Wenn du alle Kästchen in einer durchgehenden Reihe (vertikal, horizontal oder diagonal) angekreuzt hast, **hast du gewonnen!** (Obwohl du eigentlich immer gewinnst, wenn du Selbstfürsorge praktizierst.)



an. Koche Tee. Praktiziere Yoga. Bereite dir ein leckeres Wasser/

zeichne. koche etwas Neues. Zünde eine Kerze oder ein Räucherstäbchen

Reflektieren

ZEIT: 10 Minuten

NUTZEN: Die Reflexion der eigenen Gefühle über das, was du getan oder geschafft hast, kann zu tieferen Einsichten führen und das Selbstbewusstsein stärken.

Herzlichen Glückwunsch!

Dies ist eine weitere Gelegenheit, innezuhalten und zu überprüfen, wie viel du bereits geschafft hast und wie du dich dabei fühlst.

Nach wie vor gilt: Was immer du getan oder nicht getan hast, war deine Wahl und liegt ganz bei dir. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“. Du kannst das gleiche Bewertungssystem wie bisher verwenden:

Habe ich nicht gemacht
Versucht - aber das ist nichts für mich
Gemacht, mit leichten Änderungen
Hat teilweise geklappt
Hat gut funktioniert
Hervorragend!

Erforschen von Anziehung und

Abstoßung

Bitten & Empfangen.....

Brief an dein zukünftiges Ich

Kalender

Das „Tu dir was Gutes!“ BINGO....

Schaue dir das Bild an, das sich aus deiner Bewertung ergibt. Wie geht es dir damit?

Ist es ein ähnliches Muster wie beim vorherigen Kapitel? Was denkst du über dieses spezielle Muster? Mache dir hier eine Notiz:

Hattest du das Gefühl, dass du bei einer der Übungen „versagt“ hast?

Wenn es mehrere gibt, wähle eine aus. Du hättest dir ein anderes Ergebnis gewünscht. Wie hätte es ausgesehen? Wie könntest du es verwirklichen?

Eine Kleinigkeit...

Gibt es eine Kleinigkeit, die du heute tun kannst, um deinem Ziel näher zu kommen?

Willst du eine neue Gewohnheit entwickeln?

Gibt es etwas, das du wirklich gerne zu einer neuen Gewohnheit machen würdest? Beschreibe, was diese Gewohnheit sein könnte und wie du damit beginnen könntest.

Denke an deine Vertrauensperson

Kannst du dir vorstellen, mit deiner Vertrauensperson über diese Überlegungen zu sprechen? Hast du eine konkrete Frage, bei der du Hilfe benötigst?

Es ist eine große Leistung, dass du bis hierhin gekommen bist! BRAVO!



Du hast
das Arbeitsheft
geschafft!

Das ist großartig!

Feiere, dass du das für dich selbst getan hast. Das wird dir helfen, das Erreichte zu behalten. Außerdem: Warum solltest du dir die Gelegenheit entgehen lassen, eine Party zu feiern?

Wenn wir hier von Feiern sprechen, meinen wir jede Art von Aktivität, die dir Freude bereitet und eine Gelegenheit ist, die großartige Arbeit, die du geleistet hast, anzuerkennen und zu würdigen

Feiere!

Abschluss

„Wanderer, es gibt keinen Weg.

Der Weg entsteht beim Gehen.”

— Antonio Machado, Dichter

Du wirst vergessen, was du hier gelernt hast. Und dann wirst du dich erinnern. Und dann wieder vergessen. Jedes Mal, wenn du dich daran erinnerst, feiere! Jedes Mal wirst du dich länger erinnern. Das ist alles Teil des Prozesses.

Vielleicht möchtest du zu diesem Heft zurückkehren und die Übungen noch einmal machen. Oder eine Übung mit einem Freund oder einer Freundin wiederholen. Lasse dich davon überraschen, dass deine Antworten mit der Zeit vielleicht anders ausfallen als beim ersten Mal.

Was du jetzt getan hast, ist, dir selbst einen Anstoß für eine neue Art des Lebens zu geben. Wir wünschen dir eine gute Reise, wie auch immer du sie fortsetzt und wie auch immer sie sich für dich entfaltet.

Möchtest du noch tiefer gehen?

- Probiere die kostenlose App aus — **Innertopia: Werde, wer du bist**. Finde sie unter innertopia.eu.
- Probiere das kostenlose Arbeitsheft **Live Your Dream** aus. Du findest es unter hostingtransformation.eu.
- Sieh dir die Ressourcen auf Seite 59 an.

Wir freuen uns über dein Feedback! Bitte schicke deine Überlegungen und Wünsche an info@hostingtransformation.eu.

Dieses Arbeitsheft wurde im Rahmen des Projekts Hosting Empowerment erstellt, einer Zusammenarbeit zwischen



Kunst von Suiko Betsy McCall
Illustrationen von Boris Goldammer
Inhalte aller Partnerorganisationen



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung tragen allein die Verfasser:innen; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Weiterführendes

Vielleicht haben dich einige der Übungen dazu angeregt, dich an eine Vertrauensperson, einen Freund, einen Therapeuten oder einen Coach wenden, um Unterstützung zu finden oder einen Aspekt der Arbeit zu vertiefen. Im Folgenden findest du darüber hinaus einige Ressourcen.

Dankbarkeit (Seite 5)

- Vertiefe die Kraft der Dankbarkeit — dankbar-leben.org
- Ressourcen für die Kultivierung von authentischem Glück — authentichappiness.sas.upenn.edu
- Eine Sammlung wissenschaftlicher Forschung zu den physischen und psychischen Vorteilen der Dankbarkeit: zotero.org/groups/4905424/liveyourpower

Rad des Lebens (Seite 7)

- More exercises on looking at the wide view of your life and assessing how to choose your next step — wellnesscompass.org

Loslassen (Seite 17)

- Ein Buch, das Vergebung auf die nächste Stufe hebt — *Unconditional Love and Forgiveness* von Edith Stauffer
- Ein Buch, das hilft, große Veränderungen zu bewältigen — *Warriors of the Heart: A Handbook for Conflict Resolution* von Danaan Parry

Die inneren Kritiker (Seite 29)

- Mehr über die vielen Stimmen und Persönlichkeiten, die wir in uns tragen sowie andere Prinzipien und Techniken der Psychosynthese — *What We May Be* von Piero Ferrucci

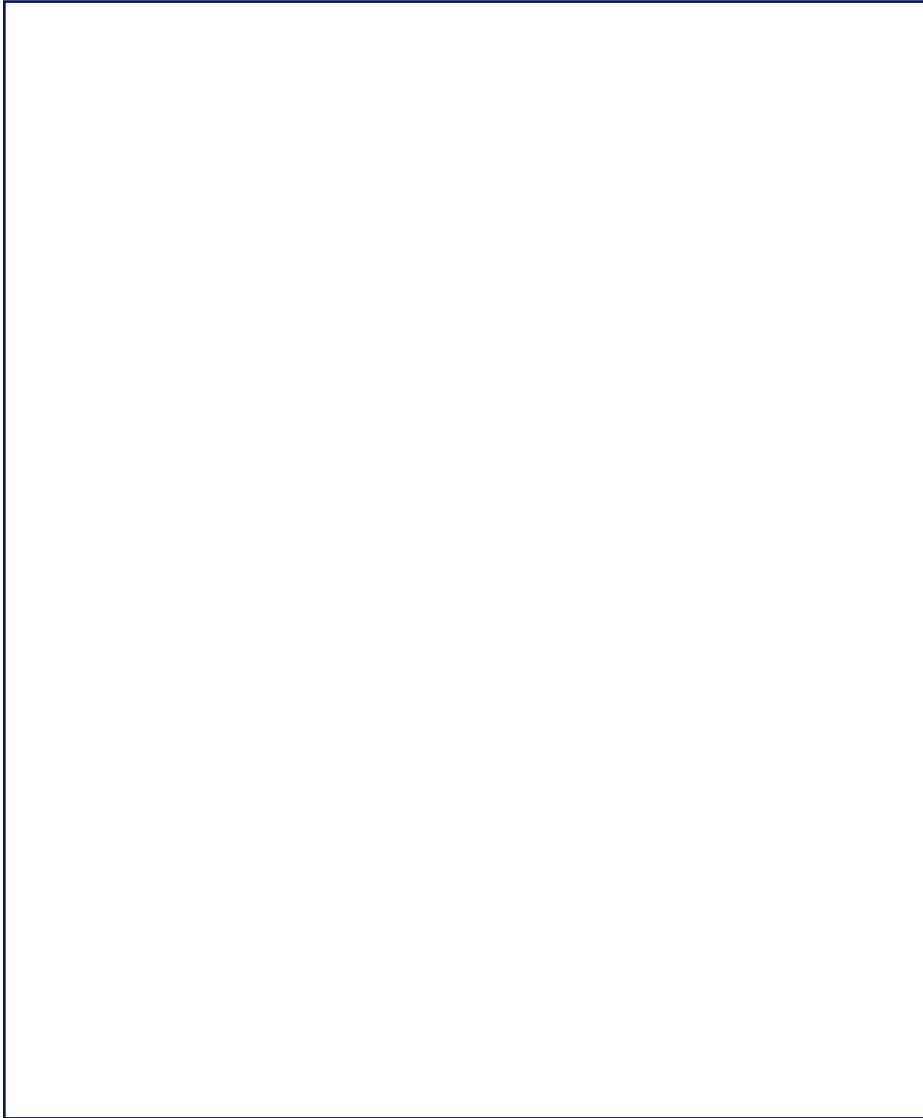
Liebe in Aktion (Seite 36)

- Die Studie 2020 der American Psychological Association „Rewards of Kindness? A Meta-Analysis of the Link between Prosociality and Well-being“ (Eine Meta-Analyse des Zusammenhangs zwischen Prosozialität und Wohlbefinden) analysierte die Ergebnisse von mehr als 200 Studien zu diesem Thema, an denen insgesamt fast 200 000 Personen teilnahmen. Diese Studie ergänzt die wachsende wissenschaftliche Literatur, die zeigt, dass es sich lohnt, anderen zu helfen, und zwar auf mehr Arten, als man vielleicht erwartet.
- Fördere dein Wohlbefinden, indem du aufmerksam wirst — manchestermind.org/take-notice

Kalender (Seite 49)

- Weitere Techniken zum Aufbau von Gewohnheiten findest du in unserer kostenlosen App: Innertopia auf innertopia.eu.

Anmerkungen



Weitere Methoden, wie du dich selbst und andere empowern kannst, kostenlose Downloads dieses Arbeitsheftes in anderen Sprachen und die dazugehörige App, findest du unter

hostingtransformation.eu

