

- 10 Neg. Gefühl** - Wie fühle ich mich wenn jemand diese negative Eigenschaft (P1) mir gegenüber zeigt?

- 9 Erlaubnis** - Wann ist es okay _____ zu sein?(P1)
Antwort: _____
- 8 Vermeidung** - Was muss ich tun oder vermeiden, um nicht als _____ verurteilt zu werden?

- 7 Befürchtung** - Was muss jemand befürchten, wenn er diese negative Eigenschaft (P1) lebt?

- 6 Vorstellung** - Was ist so schlimm (unerträglich) an dieser negativen Eigenschaft des Auslösers?

- 5 Kindheits Erinnerungen** - Was hast du in deiner Kindheit zu dieser negativen Eigenschaft (P1) erlebt?

- 4 Widerstand** - Ich habe Angst so zu agieren oder so zu werden wie welche Person?

- 3 AHA! Wunsch** - Genau diese positive Fähigkeit ist mein Wunsch zu leben. Aber ich erlaube es mir nicht, weil ich denke/glaube das es schlecht ist.

- 2 Fähigkeit** - Was kann der Andere gut?

- 1 Auslöser** - Welche **negative Eigenschaft** nervt mich?

- 11 Neg. Gedanken zum Gefühl** - Welche negativen Gedanken tauchen dann bei dir auf?

- 12 Mein Verhalten** - Wie verhalte ich mich dann mir selbst und Anderen gegenüber?

- 13 Das Verhalten des Anderen** - Wie ist die Reaktion des Anderen auf mein Verhalten?

- 14 Körpergefühl** - Wo im Körper spüre ich ein negatives Gefühl? (P10)

- 15 Negative Glaubenssätze**
a) WENN ich diese negative Eigenschaft (P1) _____ zeige
DANN passiert was (P7) _____
b) Nur wenn (P9) _____
DANN erlaube ich mir mein WUNSCH (P3) _____ zu leben!
- 16 Überprüfen!** Sind diese Glaubenssätze (P15 a & b) wirklich wahr? Gilt das heute noch? Finde 3 Beispiele wo sie nicht stimmen.

- 17 Neuer positiver Glaubenssatz** - Ich erlaube mir ab sofort mein Wunsch (P3) _____ dort zu leben, wo es mir wichtig ist.
- 18 Erster konkreter Schritt** - Was ist dein erster konkreter Schritt um deinen Wunsch zu leben?
WIE: _____
WO: _____
WANN: _____
ERFOLGE: _____
BELOHNUNG: _____
- 19 Lösungsfilm - Atem** - Schliesse deine Augen und stell dir mit all deinen Sinnen vor, wie du deinen Wunsch (P3) in vollen Zügen lebst. Geniess es, atme und spüre wie sich dein Körpergefühl verändert.
- 20 BRAVO :) Was ist Deine Erkenntnis?**



BURN FREE - Erlösungsweg
von alten Glaubensmustern

