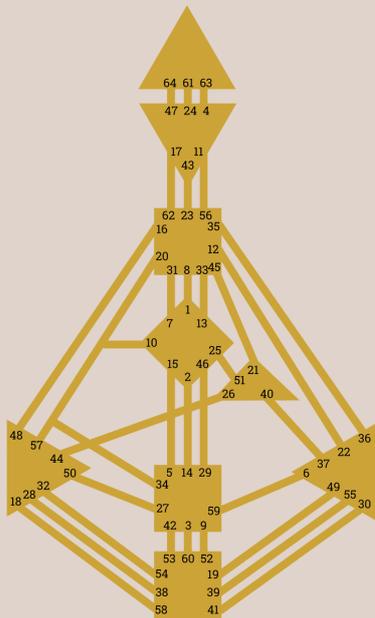


# Discover Yourself



## Worksheet Generator



# Die Strategie

## Deine Strategie als Generator heißt:

Lass die Dinge auf Dich zukommen und warte ab, bis Dich jemand bittet etwas zu tun. Fühle dann in Dich hinein und höre auf die Antwort Deines Körpers. Triff Deine Entscheidung, ob Du ja oder nein zu einer Aufgabe sagst, nicht aus Deinem Verstand heraus, sondern höre auf Dein Bauchgefühl. Diese Antwort kommt aus Deinem Frequenzfeld. Sie zeigt Dir, ob etwas gut oder schlecht für Dich ist.

Lerne auf Deine Bauchstimme zu hören und Deine Entscheidungen nicht mehr aus dem Verstand zu treffen, dann kannst Du Dir viel Widerstand und Frust ersparen. Wenn es Dir am Anfang schwer fällt diese Bauchstimme wahrzunehmen, weil Dir als Kind die M-hm- und N-n-Laute abtrainiert wurden (kannst Du nicht ordentlich reden? Es heißt ja oder nein), dann fang damit an diese Laute wieder wahrzunehmen. Beginne mit ganz einfachen Fragen und achte vor allem darauf, dass es sich um Fragen handelt, die Du mit „ja“ oder „nein“ beantworten kannst.

Ganz wichtig für Deine Strategie ist es auch, dass Du lernst „Nein“ zu sagen. Es ist ein weitverbreitetes Phänomen unter den Generatoren, dass ihnen dieses Nein-Sagen schwerfällt.



# Das Konditionierungsthema

Das Konditionierungsthema beschreibt die Folge daraus, wenn Du nicht nach Deiner Strategie lebst. Handelst Du entgegen Deiner Strategie, wird sich daraus Dein Konditionierungsthema einstellen. Das wiederum wird einen negativen Einfluss auf Dein Selbstwertgefühl und Deine Energiebilanz haben. Dein Leidensdruck wird sich erhöhen und Du wirst aufhören zu handeln und stattdessen weglaufen.

Lebst Du als Generator nicht nach Deiner Strategie, wird sich Frustration und Widerstand bei Dir breit machen. Das ist Dein Konditionierungs- oder Nichtselbst-Thema.

Entscheidest Du also nicht aus Deinem Bauch heraus, sondern mit Deinem Kopf, wirst Du letztendlich frustriert sein und auf Dein Projekt oder auf eine Beziehung keine Lust mehr haben. Am allerliebsten würdest Du dann alles hinschmeißen und gehen.



# Coaching-Fragen

Wann hast Du zuletzt etwas getan, weil es von Dir erwartet wurde, obwohl Du es nicht wolltest?

---

---

---

---

Wie ging es Dir dabei? Wie hast Du Dich gefühlt?

---

---

Hattest Du auf Deine Bauchstimme gehört? Erinner Dich - Konntest Du Deine Bauchstimme wahrnehmen und was hat sie Dir geraten?

---

---

---

---

Wie kannst Du es das nächste Mal anders, besser machen?

---

---

---

---



# Reflexion

Beobachte Dich hier:

- Lässt Du Dich von Deiner Bauchstimme leiten, oder handelst Du, weil Du glaubst, etwas tun zu müssen?
- Erkenne Stück für Stück, was Dir nicht gut tut und sortiere es aus. Was willst Du tun, was Dir Freude bereitet?
- Wie kannst Du täglich Energie in Deinen Körper bringen? Vielleicht durch Sport?
- Wenn Du begeistert bist, dann lass das auch die anderen Menschen spüren, denn dadurch wirst Du sie anziehen.
- Wenn Du Lust darauf hast all-in zu gehen, dann lass Dich nicht aufhalten und mach es!
- Mit Dir selbst liebevoll zu sprechen ist wichtig! Tust Du das?



# Affirmationen

Ich bin ein wertvoller Mensch und erkenne meinen Wert.

Ich Sorge dafür, dass ich mich gut fühle und dass ich mit mir zufrieden bin. *(Das ist nicht davon abhängig, was Du für andere tust oder wieviel Du hilfst!)*

Ich erlaube mir auszuspannen und auf Impulse zu warten

"NEIN!" ist ein vollständiger Satz und diesen Satz darf ich immer verwenden.

Ich darf meiner Bauchstimme uneingeschränkt vertrauen

Es ist in Ordnung, wenn ich mich ausruhe und Pausen mache.

Ich achte gut auf mich und meine Energie.