

KAPITEL

Workbook

VIER

1. Video mit Erklärung zu den Aufgaben
2. Dein Verhältnis zu dir
3. Deine größten Aha-Momente



04 DEIN VERHÄLTNIS ZU DIR

In diesem Modul nimmst du **Kontakt zu deinen Anteilen** auf.

Du lernst sie von einer ganz anderen Seite kennen und vielleicht führt ihr **wunderbar klärende Gespräche** und Licht strömt ein in all deine Zellen.

Du hast eine Menge **Rollen in deinem Leben** eingenommen, die du mal nach deiner Zufriedenheit bedienst und manchmal vielleicht auch nicht.

**Wer aber bist du ohne all deine Rollen?
Wer ist dein wahres Ich?**

Dieser Teil deiner Tour wird dir ein sehr tiefes und wertschätzendes Bild von dir zeigen, was du lieben wirst.

Freu dich auf dich

Modul vier

04

Du und deine Rollen

Schreibe hier all deine Rollen auf, die du in deinem Leben eingenommen oder bekommen hast (Bsp.: Mutter, Schwester, Cousine, Freundin, ...)

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Schreibe jetzt alles auf, wie du dich in der jeweiligen Rolle fühlst und was du in der jeweiligen Rolle denkst

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Stelle jetzt zwei Stühle gegenüber und lege dir ein paar Zettel von einem Notizblock und einen Stift bereit.

Jetzt nimm dir ein wenig Zeit und mache dir ganz bewusst, was du als nächstes erreichen möchtest. Visualisiere diesen Wunsch und nimm ihn mit allen Sinnen wahr. **Wie fühlst du dich, wenn du dein Ziel erreicht hast?**

Was denkst und fühlst du in jeder einzelne Rolle, wenn du an das Ziel denkst? Lege nacheinander die beschrifteten Zettel (*wie im Video beschrieben*) auf einen Stuhl, setze dich darauf und fühle hinein. Dann wechsle auf den anderen Stuhl und gehe in Kommunikation mit dem Anteil gegenüber.

Findet eine Lösung, die für beide stimmig ist.

Notiere alles, was du fühlst, denkst und wahrnimmst. Sprich es laut aus und beobachte deinen Körper. Wo zeigt sich etwas? Was spürst du?
