LEBE DEINE EIGENE WAHRHEIT

Arbeitsbuch – Lektion 2

Entfalte Dein persönliches Wachstum



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Übung Eins	4
Übung Zwei	18
Übung Drei	26
Übung Vier	39
Übung Fünf	53
Deine weiteren Notizen	57

Einleitung

Wie wir schon in der Video-Präsentation und dem eBook zu dieser Lektion erkannt haben, ist das persönliche Wachstum ein essentieller Bestandteil des menschlichen Lebens. Es bietet viele Vorteile, die uns zu unserem Glück und Wohlbefinden leiten.

Lass uns deshalb direkt mit den Übungen beginnen, die Dich zu Deinem persönlichen Wachstum, und somit Deiner eigenen Wahrheit führen werden.

WICHTIGE ANMERKUNG:
Die nun folgenden Übungen sind nur für Dich persönlich bestimmt. Somit wirst auch nur Du die Ergebnisse sehen. Wenn Du nicht willst, musst Du auch niemanden sonst einweihen. Damit Du also das bestmögliche Ergebnis erzielst, sei bei der Durchführung dieser Übungen offen und ehrlich zu Dir selbst.
Da sich die Erde immer weiter dreht und auch Du Dich weiterentwickeln wirst, ist es ratsam, diese Übungen ungefähr alle neun bis zwölf Monate zu wiederholen. Du wirst erstaunt sein, was sich nach einer solchen Zeitspanne alles in Deinem Leben verändert hat.
Ich wünsche Dir deshalb viele neue Erkenntnisse und die besten Ergebnisse für Deine Weiterentwicklung.

Übung Eins

Der erste Schritt zum persönlichen Wachstum besteht darin, genau herauszufinden, wo Du im öffentlichen Leben und in Deinem inneren Selbst stehst. Also musst Du Deine Gefühle erkennen und verstehen. Du kannst keine Wachstumsstrategie für Dich selbst festlegen, bevor Du nicht weißt, wo Du Dich gerade mit Deinem Leben befindest und in welche Richtung Du Dich entwickeln möchtest.

Beantworte deshalb diese Fragen und schreibe Deine Erkenntnisse auf:
Welchen stressvollen Dingen versuchst Du derzeit aus dem Weg zu gehen oder Dich mit ihnen zu arrangieren?
Was erregt im Moment Deine volle Aufmerksamkeit?

Schreibe Deine Gefühle auf: Wie geht es Dir mit diesen Dingen?

Untersuche Deine Gedanken und Handlungen, die Deine gerade beschriebenen Gefühle unterstützen. Schreibe Deine Erkenntnisse auf...

Nun ist es Zeit sich von diesen negativen Handlungen, Gedanken und Gefühlen zu verabschieden. In den letzten drei Teil-Übungen sind bei Dir sicherlich einige Emotionen entstanden. Natürlich waren diese Emotionen unangenehm. Sie haben Dir aber auch klar aufgezeigt, was Dir nicht guttut und Dich runterzieht. Also verabschiede Dich von all diesen negativen Dingen, die Dir nicht dienlich sind. Je schneller desto besser, nämlich JETZT!

Da Du jetzt Deine Negativa kennst, wird es leicht für Dich sein aufzuschreiben, wie Du Dich lieber fühlen würdest. Beginne hierbei mit generellen Dingen und werde bei Deinen Erkenntnissen immer spezifischer und detaillierter. Schreibe Deine Gedanken und Gefühle jetzt auf...

Welche Überzeugungen, Gedanken und Handlungen musst Du annehmen, um die neuen positiven Dinge zu unterstützen?
Schreibe alles auf ...

Welche aktuellen Aktionen kannst Du aufgeben oder austauschen, um Deine neuen Überzeugungen zu unterstützen?
Schreibe Deine Erkenntnisse auf ...

Jetzt ist es an der Zeit die Dinge vollends zu entlarven. Du hast in Deinen inneren Gefühlen gegraben und Du hast Dich durch Deine inneren Konflikte gearbeitet. Also ist es nun an Dir zu erstrahlen und Deinen persönlichen Weg einzuschlagen.

Vergegenwärtige Dir nochmals Deine positiven Dinge und schreibe auf:
Warum willst Du diese positiven Dinge haben?
Wie sehr willst Du sie haben?
Wie sehr hast Du es verdient diese Dinge zu bekommen?

Dein “Warum” ist außerordentlich wichtig. Denn dies ist Dein Grund immer weiter an Dir zu arbeiten. Du weißt, Deine positiven Wünsche werden sich nur dann erfüllen, wenn Du Dich selbst geändert hast. Mache Dir deshalb täglich klar, warum Du Dich und Dein Leben verändern möchtest. Ist Dein “Warum” stark genug, wirst Du trotz jeder noch so heftigen Schwierigkeit in Deinem Leben durchhalten und die richtige Lösung für Dich finden.

Übung Zwei

Deine Reise hat nun begonnen und deshalb solltest Du sie auch genießen. Eine Grundvoraussetzung dafür, dass Du Deine Reise genießen kannst ist, zu lernen Dir selbst und Deinen Entwicklungen zu vertrauen. Auf dem Weg Deines persönlichen Wachstums kann sich in Deinem Leben alles ändern, je nachdem was Du denkst und was Du fühlst. Es ist wichtig sich daran zu gewöhnen ständig seine eigenen Gedanken und Glaubenssätze in Frage zu stellen. Aber, positive Veränderungen kommen immer nur dann, wenn Du aufhörst den Dingen und Personen zu folgen, die Dir nicht nützlich sind. Vielleicht musst Du den ein oder anderen Umweg gehen, bis Du die tatsächlich positiven Dinge für Dich erkennst. Vertraue trotzdem immer nur Dir und Deinem Instinkt, stelle Deine Glaubenssätze immer wieder in Frage, übe die Auswahl der nächsten Schritte und halte durch bis Du den für Dich richtigen Weg gefunden hast.

Schreibe auf …
Was brauchst Du, um Deine neue Reise genießen zu können?

Was brauchst Du, um auf Deiner Reise konsequent am Ball zu bleiben?

Vertraue dem Prozess. Glaube fest daran, dass Du “Wunder” erleben kannst, wenn Du konsequent an Deinem Wachstum arbeitest. Wenn Du bis jetzt noch kein Wunder in Deinem Leben gesehen hast, dann frage Dich:

Was bedeutet es für Dich, Wunder in Deinem Leben zu sehen?
Glaubst Du, dass Du ein Wunder verdienst?
Bist Du bereit, Wunder zu empfangen?
Schreibe Deine Erkenntnisse auf...

Was ist notwendig für Dich, um an Wunder zu glauben?

Schreibe Deine Erkenntnisse auf...

Du weißt nicht, was das Universum auf Deiner Reise des persönlichen Wachstums für Dich bereit hält. Deshalb solltest Du immer für alles, ja wirklich alles, offen sein.

Übung Drei

Du bist nun auf einem guten Weg. Gehen wir jetzt einen Schritt weiter. Eine der besten Möglichkeiten, um zu wachsen, besteht darin, seine Komfortzone zu verlassen. Beschreibe deshalb einen typischen Tag in Deinem Leben. Es ist genug Platz für Dich, um sowohl einen Arbeitstag als auch einen freien Tag als auch einen Urlaubstag zu skizzieren. Gibt es bei Dir noch weitere typische Tage, dann beschreibe auch diese. Schreibe Deine Gedanken auf...

Als Komfortzone wird üblicherweise der Bereich Deines Lebens bezeichnet, der Deinen aktuellen Gewohnheiten entspricht. Also ja nichts Neues, nur Gewohntes = Komfortzone. Deshalb kannst Du an Deiner Beschreibung für Deine typischen Tage sehr leicht ablesen, wie Deine Komfortzone aussieht.

Schreibe nochmals separat auf: Wie würdest Du Deine Komfortzone beschreiben? Trenne auch hier nach Arbeitstag, freiem Tag und Urlaubstag - oder welche typischen Tage es bei Dir sonst noch gibt.

Bist Du eher ein “Stubenhocker”? Dann ist es an der Zeit auch mal raus zu gehen. Wenn Du Woche für Woche die gleichen Gewohnheiten hast, und das vielleicht schon seit Jahren, dann ist es an der Zeit etwas daran zu ändern. Das erweitert den Horizont, kann sehr spannend und auch erfrischend lustig sein. Wenn Du z. B. immer die Einladung Deiner Kollegen zum gemeinsamen Feierabend ablehnst, dann solltest Du das ändern. Sag auch mal JA und geh mit den Kollegen aus.

Egal ob es einen kleinen oder einen großen Schritt erfordert, verlasse so regelmäßig wie möglich Deine Komfortzone. In der nächsten Übung nimmst Du Dir also die Punkte Deiner Komfortzone vor. Dann planst Du für einen Tag in der Woche (bei größeren Dingen einen Tag im Monat) eine Aktion, die Dich über den Horizont Deiner bisherigen Gewohnheiten hinaus trägt. Es muss, vor allem am Anfang, nichts revolutionär Großartiges sein. Meist genügen schon kleine Dinge, um mit der Zeit große Veränderungen herbeizuführen.

Hier einige Beispiele, um den in unserer Gesellschaft fast schon krankhaften oder sträflich vernachlässigt Gewohnheiten zu entfliehen:

- ein TV-freier Abend
- schalte Dein Handy / Deinen PC aus
- entspanne Dich - vielleicht mit ein wenig Meditation
- lies ein Buch, bilde Dich weiter, ...
- treffe Freunde, hab Spaß in geselliger Runde, …
- Unterhalte Dich mit Deinen Lieben ...
- geh ins Theater, Kino, ...
- mach mal wieder auf Kultur
- geh spazieren / wandern, mach Sport, ...
- …..

Schreib jetzt auf, womit Du Deiner Komfortzone entkommen möchtest...

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Bevor Du mit der nächsten Übung fortfährst, noch ein Gedanke. Wenn Du den Weg aus Deiner Komfortzone nicht ganz alleine angehst, sondern mit einem Partner oder einer Partnerin in Angriff nimmst, entsteht eine angenehme Gemeinsamkeit und zusätzlich vielleicht auch ein erfrischender Wettbewerb. Dies kann Dich, aber auch Deine*n Mitstreiter*in, anspornen und für viel Spaß sorgen. Auch eine Beziehung kann davon profitieren. Lade

also die Freundin, den Freund oder das Familienmitglied Deines Vertrauens ein, Dich beim “Abenteuer Komfortzone” zu begleiten.

Übung Vier

Nun, da Du auf einem richtig guten Weg bist, ist es an der Zeit, wirklich ehrlich zu werden. Ein sehr großer Aspekt in der Persönlichkeitsentwicklung ist es, sich seiner “blinden Flecken” bewusst zu werden. Ein blinder Fleck bezeichnet in der Sozialpsychologie die Teile des Selbst oder Ichs, die von einer Persönlichkeit nicht wahrgenommen werden (siehe auch Wikipedia). Umso wichtiger ist es für Dich, dass Du Deine blinden Flecken aufdeckst, um Dir der Bereiche Deines Lebens bewusster zu werden, die einer Verbesserung bedürfen.

Lass uns mit einer einfachen Übung beginnen. Mache Dir zuerst eine Liste der Dinge, die Dich nerven, frustrieren oder verärgern.

Mache nun eine Liste von den Personen, die Dich nerven, frustrieren oder verärgern.

Und mache jetzt eine Liste von den Geschehnissen, die Dich nerven, frustrieren oder verärgern.

Dies sind alles potenzielle Auslöser dafür, dass es Dir nicht gut geht. Und sie repräsentieren einen oder mehrere Deiner blinden Flecken. Nun, da Du Dir diese Auslöser bewusst gemacht hast, kannst Du auch einen Weg finden, sie zu überwinden. Solltest Du sie trotzdem nicht komplett überwinden können, so kannst Du wenigstens Möglichkeiten finden, besser mit ihnen umzugehen. Wir alle haben Fehler und Unzulänglichkeiten. Deshalb ist es wichtig, sich die

Zeit zu nehmen diese zu erkennen und zu verstehen. Nur so ist es möglich uns selbst und unser Leben zu verbessern.

Nimm Dir nun die obigen Informationen der drei Listen und beantworte folgende Frage: Was sind Deine Reaktionen auf das, was Dich nervt, frustriert oder verärgert? Schreibe Deine Erkenntnisse auf ...

Welche dieser Reaktionen kannst Du sofort abstellen?

Wie willst Du das Problem dieser Reaktionen angehen?

Wenn Du Dich auf Deine Reise begibst, ist es wichtig, daran zu denken, Selbstfürsorge und Selbstliebe zu üben. Denn, Deine Schwächen und Fehler zu erkennen und daran zu arbeiten bedeutet nicht, dass Du Dich gleich mit dem Knüppel züchtigen musst. Deine Aufgabe ist vielmehr die der Selbstfindung und sollte immer mit Liebe und Verständnis bewältigt werden. Es geht also immer darum, Dinge aufzudecken, die verbessert werden können, und nicht darum, nach dem zu suchen, was mit Dir eventuell nicht stimmt. Denke immer daran, Fehler sind die Grundlage allen Lernerfolgs. Wer keine Fehler macht ist nicht in der Lage zu wachsen. Alle großen Menschen dieser Erde haben ihre Größe nur dadurch erreicht, dass sie den Mut hatten deutlich mehr Fehler zu machen als der Durchschnittsmensch. Gehe also behutsam mit Dir und Deinen Fehlern um.

Weiter mit dem Thema blinde Flecken. Wenn Du die obigen Übungen erledigt und immer noch Schwierigkeiten hast, Deine blinden Flecken zu erkennen, kannst Du Dir auch Hilfe suchen. Hierzu bittest Du zum Beispiel eine Person Deines Vertrauens um Feedback. Der beste Weg hierfür ist, Freunden, Familienmitgliedern oder Kollegen ein Formular auszuhändigen, das diese anonym ausfüllen und Dir dann zurückgeben können. Objektives Feedback kann sehr hilfreich sein. Du solltest aber bei diesem Vorgehen darauf vorbereitet sein, dass der eine oder andere Kommentar Deine Gefühle

verletzen kann. Selbst wenn es sich um einen objektiv fairen Kommentar handelt, ist es immer noch möglich, dass Dir dieser durch seine Wortwahl ein wenig unter die Haut geht. Ebenso ist es möglich, dass Dich einige Leute falsch wahrnehmen. Ist eine solch falsche Wahrnehmung komplett konträr zu dem restlichen Feedback, so solltest Du den entsprechenden Kommentar einfach streichen. Was Du aber vor allem mit dieser Feedback-Aktion haben möchtest sind Muster, die Dich klar beschreiben. Denn, aus diesen Mustern kannst Du Deine “blinden Flecken” ableiten.

Vor diesem Hintergrund, solltest Du nun die Personen Deines Vertrauens auswählen, von denen Du glaubst, dass sie in der Lage sind Dir ein objektives und aufschlussreiches Feedback zu geben. Wähle für den Anfang erst einmal fünf Personen aus, mit denen Du starten willst - als ersten Test möglichst Menschen aus Deinem engeren Familienkreis. Schreibe diese fünf Personen hier auf...

1.
2.
3.
4.
5.

Schreibe auf: Wie wirst Du das Feedback von diesen fünf Leuten einholen und bis wann wirst Du diese Aufgabe erledigt haben?
((ANMERKUNG: Diese Aufgabe ist nur zu erledigen, wenn Du Deine blinden Flecken noch nicht oder noch nicht vollständig gefunden hast. Die Entscheidung für oder gegen die Feedback-Aktion obliegt also nur Dir alleine.))

Übung Fünf

Eine To-Do-Liste ist eine großartige Möglichkeit, sich auf seine persönliche Wachstumsreise zu konzentrieren. Ohne eine solche Liste kann man sich leicht ablenken lassen, wichtige Aufgaben vergessen oder andere entscheidende Dinge verpassen. Sie ist auch eine effiziente Möglichkeit, seine Zeit effektiv zu verwalten. Eine der größten Herausforderungen im Leben besteht darin, Zeit für alle wichtigen Dinge zu finden. Wenn Du große Ziele für Deine persönliche Entwicklung hast, musst Du in der Lage sein Dich und Deine Zeit sehr gut zu verplanen.

Setze Dich zu Beginn jeder Woche hin und schreibe eine Liste mit allen Aufgaben auf, die Du in dieser Zeitspanne erledigen musst. Du kannst diese Liste in einen Bereich für Deine Arbeit, für zu Hause und für Sonstiges unterteilen und dann Deine Woche so gut wie möglich planen. Ein Kalender ist für einen solchen Plan die beste Grundlage für eine übersichtliche Einteilung Deiner Aufgaben. Überlege Dir auch eine Art von Farbcodierung, um zum Beispiel die Wichtigkeit und Dringlichkeit Deiner Erledigungen zu

kennzeichnen. Bei mir haben sich beispielsweise die drei Ampelfarben bewährt. Grün (=alles im grünen Bereich, es läuft). Gelb (=da müßte ich mich drum kümmern, bevor etwas schief läuft). Rot (=hier kam etwas mächtig ins Stocken -> ich muss dringend etwas dafür tun).

Du musst auch lernen, Prioritäten zu setzen, da wir Menschen dazu neigen viel Zeit mit unwichtigen oder delegierbaren Aufgaben zu verschwenden. In der nachfolgend zu findenden Tabelle, kannst Du Deine Aufgaben in der Spalte für die Priorität entsprechend klassifizieren. “D” könnte zum Beispiel bedeuten, dass Du diese Aufgabe delegieren kannst. Alles andere kann je nach Priorität von eins (am wichtigsten) bis fünf (am wenigsten wichtig) eingestuft werden. Und mit der vorgeschlagenen Ampelfarbe (Grün, Gelb, Rot) gibst Du Deinen Aufgaben noch die passende Dringlichkeit.

Aufgaben bei der Arbeit (Job)	**Priorität**	**Aufgaben zu Hause**	**Priorität**	**Sonstige Aufgaben**	**Priorität**

Wenn Du Deine Wochenplanung erledigt hast, kannst Du Dir angewöhnen auf dieser Basis am Vorabend Deine Detailplanung für den nächsten Tag festzulegen.

Sobald Du die Planung für Deine kommende Woche und die für den nächsten Tag fertig hast, kannst Du Dir für die entsprechenden Aufgaben einen Zeitplan in Deinen Kalender übertragen.

Wenn Du beginnst, Deine Aufgaben effektiv zu planen, wirst Du überrascht sein, wie viel Zeit Du für Deine persönlichen Entwicklungsaktivitäten übrig hast. Dies kommt daher, weil Du Dir mit dem delegieren, der Priorisierung und der Festlegung der Dringlichkeit Deiner Aufgaben zusätzliche “freie Zeit” verschaffen kannst. Denn, manche Dinge sind plötzlich nicht mehr so wichtig oder dringend wie Du ursprünglich dachtest, und manche Dinge können auch von anderen Leuten erledigt werden.

Vergiss aber nicht, Deine Aktivitäten zur persönlichen Entwicklung auch in Deinem Zeitplan zu berücksichtigen! Es macht keinen Sinn, Deine Zeit effektiv zu planen, wenn Du die somit gewonnene “freie Zeit” nicht sinnvoll nutzt.

Denke immer daran, freundlich zu anderen und auch freundlich zu Dir selbst zu sein.

Freundlichkeit hilft Dir, Mitgefühl, Liebe und Geduld zu entwickeln, die alle ausgezeichnete Instrumente zu Deinem persönlichen Wachstum sind. Sobald Du beginnst, Dir selbst und Deinen Mitmenschen gegenüber freundlich zu sein, wirst Du einen Unterschied in Deinem eigenen Optimismus und Deiner

Dankbarkeit bemerken. Freundlich zu sein ist eine Fähigkeit und je mehr Du sie entwickelst, desto einfacher wird es sein, Deine eigene Wahrheit zu leben.

Fange also an, alles was Du in dem Video-Kurs und auch in diesem Arbeitsbuch gelernt hast, sofort umzusetzen. Sei konsequent, aber auch geduldig mit Dir selbst.

Den nächsten Abschnitt dieses Arbeitsbuchs kannst Du zur freien Dokumentation Deiner Gedanken und Erkenntnisse nutzen.

Deine weiteren Notizen

Nutze den nun folgenden Platz für weitere Notizen.