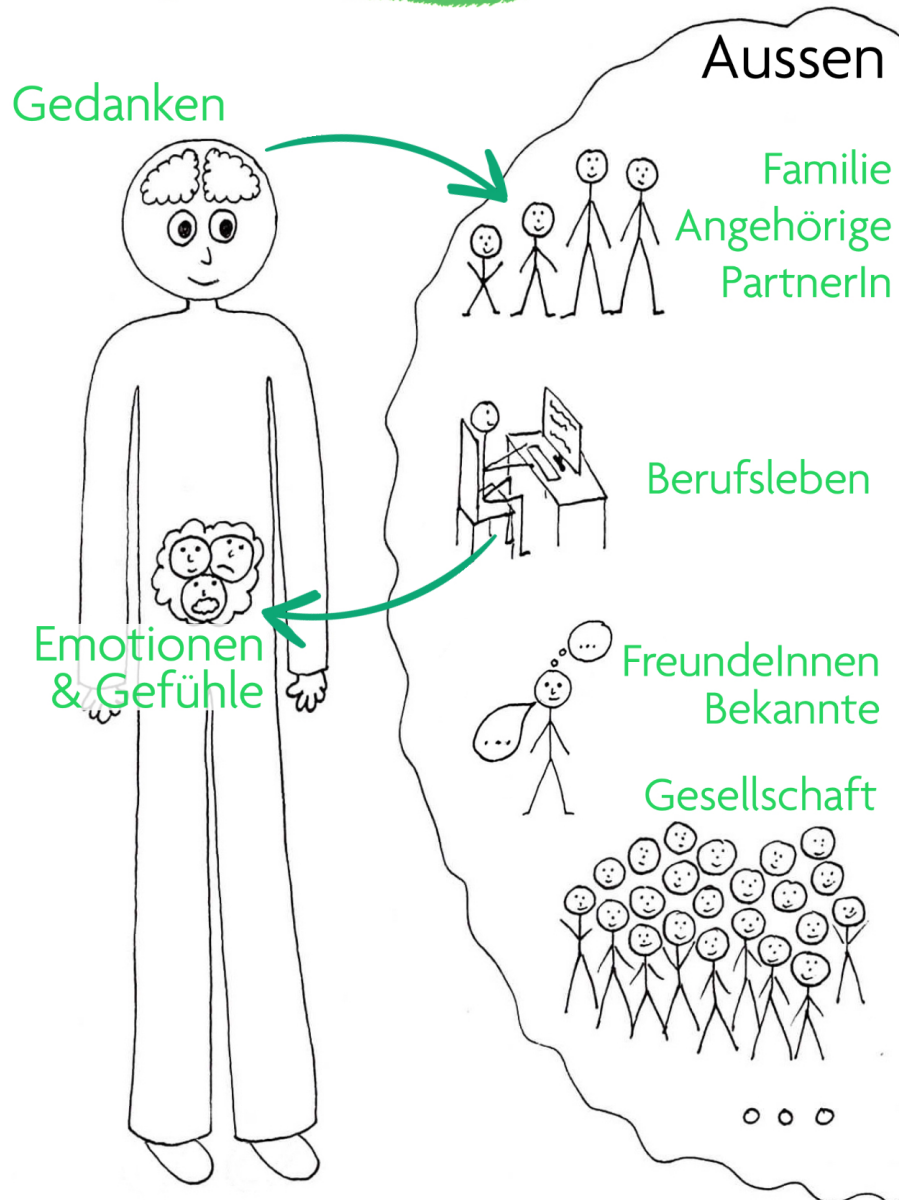
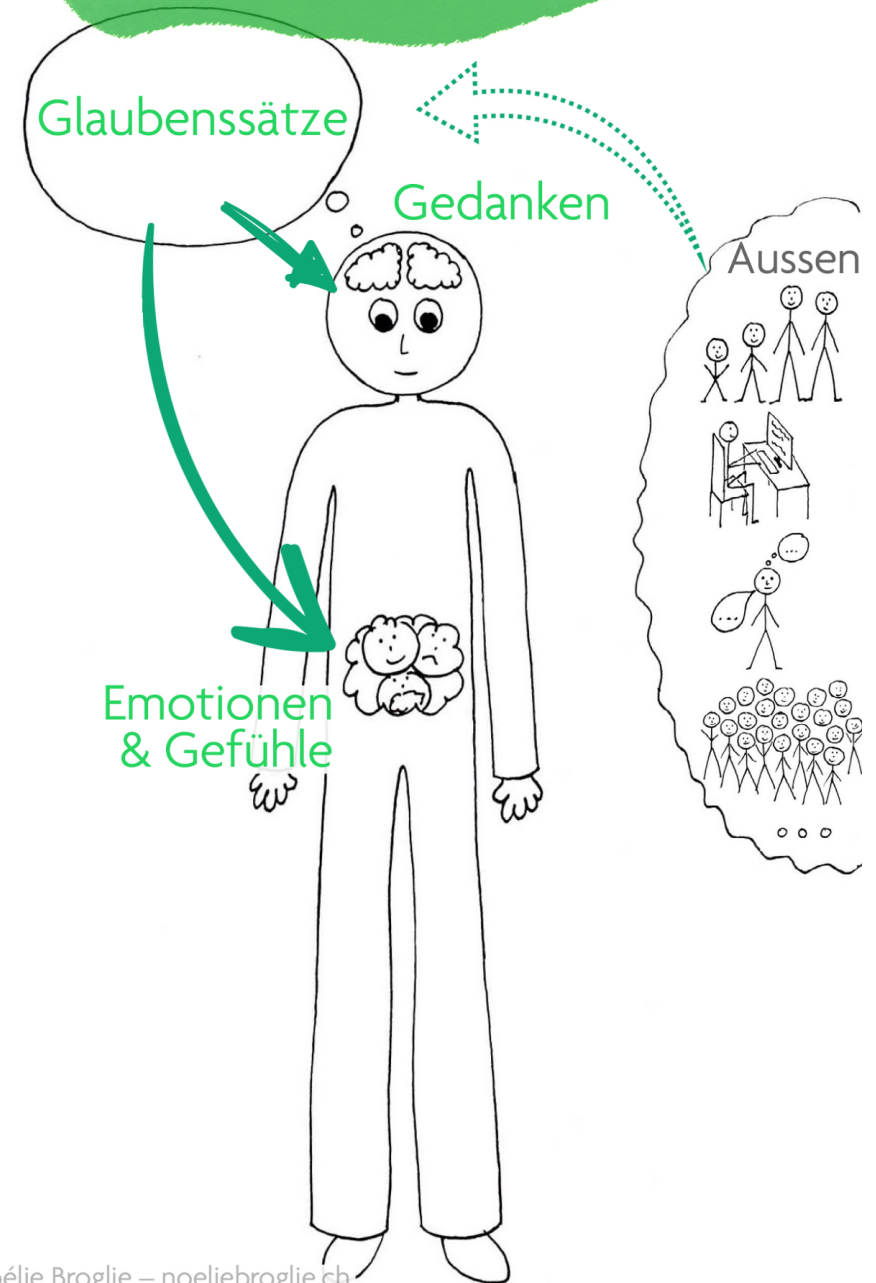


DIE "INELUEGE" METHODE
("IN SICH HINEINSCHAUEN")

BLICK NACH AUSSEN



BLICK NACH INNEN



UNSERE WEGWEISER

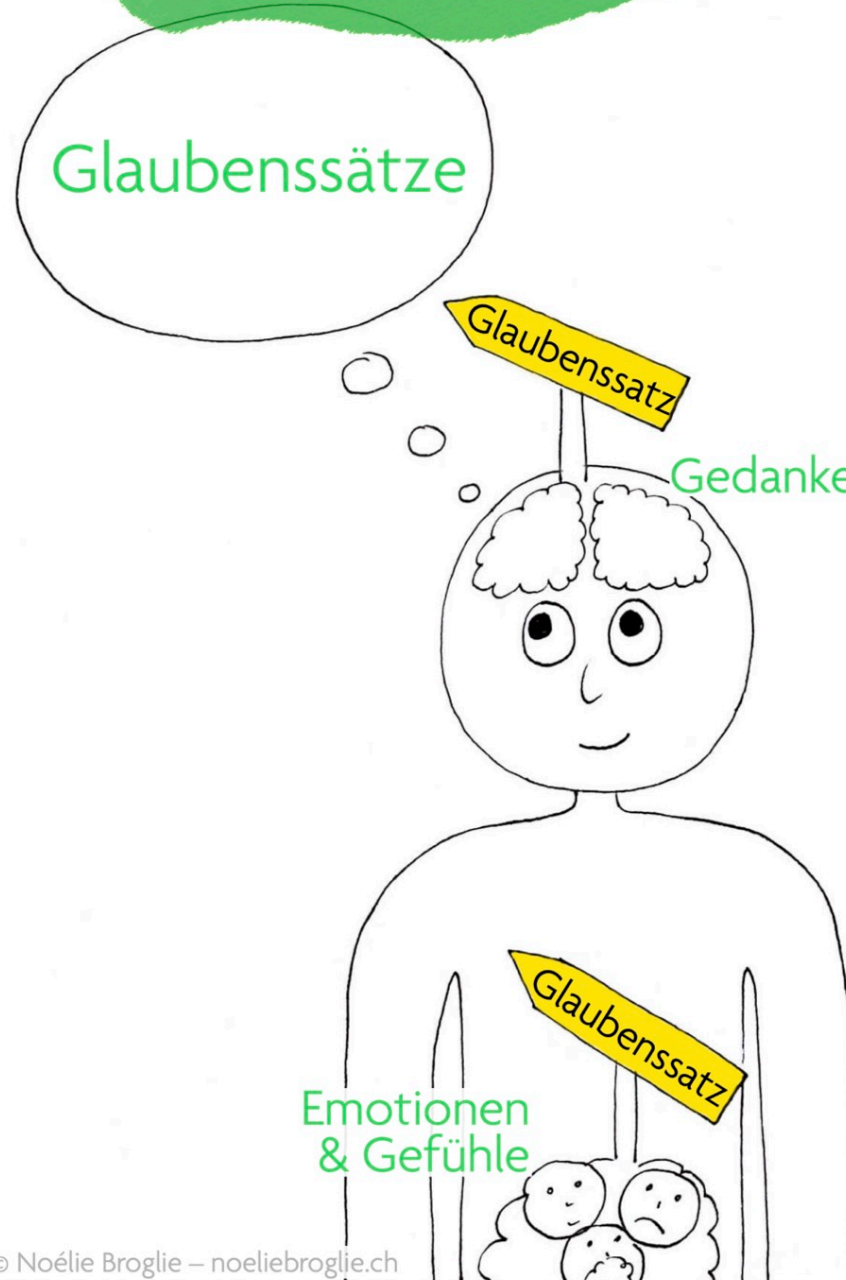
Glaubenssätze

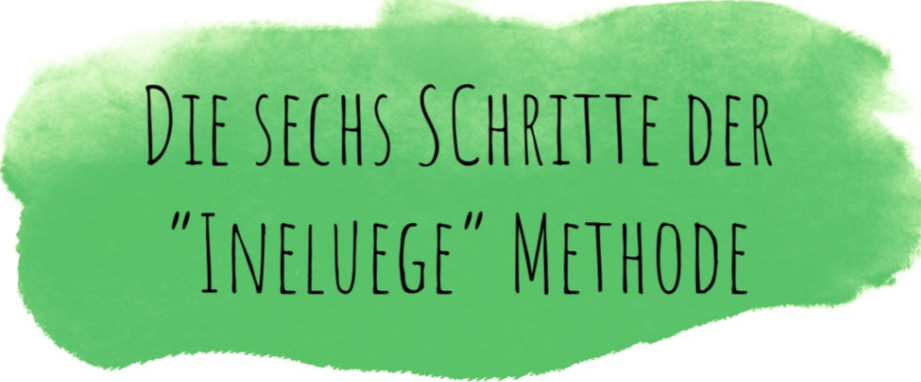
Glaubenssatz

Gedanken

Glaubenssatz

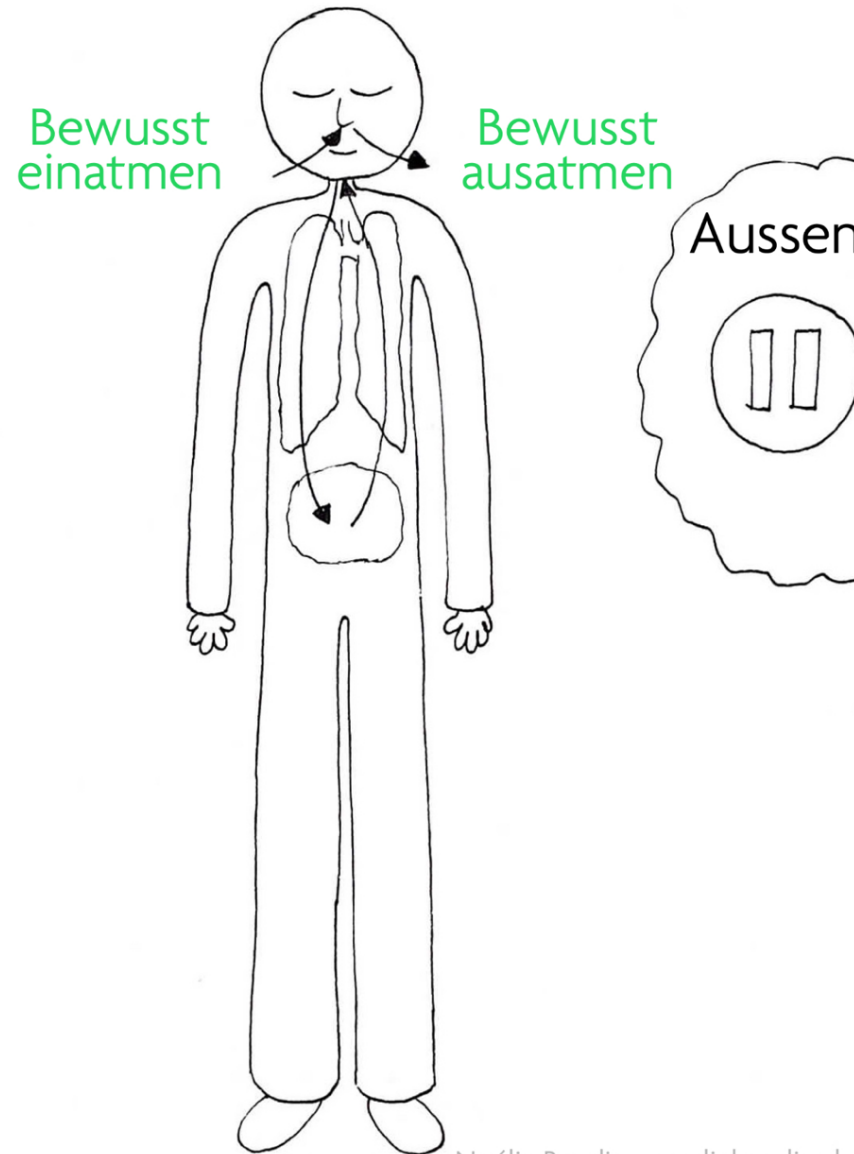
Emotionen
& Gefühle





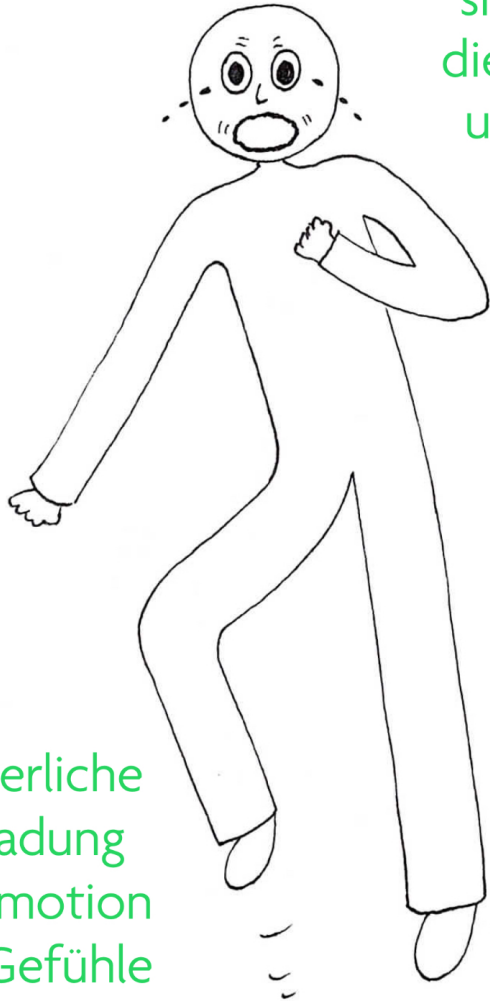
DIE SECHS SCHRITTE DER "INELUEGE" METHODE

1. PAUSE UND ATMEN



2. EMOTIONEN UND GEFÜHLE IM KÖRPER SPÜREN

An einem
sicheren Ort,
die Emotionen
und Gefühle
zulassen



Körperliche
Entladung
der Emotion
und Gefühle

2. EMOTIONEN UND GEFÜHLE IM KÖRPER SPÜREN

FRAGEN:

Wenn ich an diese Situation/Person denke, was für ein Gefühl oder eine Emotion kommt bei mir hoch?

Fühle ich mich traurig, wütend, enttäuscht, beängstigt, fröhlich, unsicher, in Frieden, verloren usw.?

Wie fühlt es sich in meinem Körper an? Ist es warm, kalt, angespannt, hart, locker, trocken, farbig usw.?

Ist das Gefühl an einem bestimmten Ort im Körper verortet? Bauch, Nacken, Hals, Rücken usw.?

Wenn ich frei wäre, diese Emotionen oder Gefühle herauszulassen, was würde ich tun? Schütteln, schreien, fallenlassen, boxen usw.?

3. UNSEREN GEDANKEN ZUHÖREN



3. UNSEREN GEDANKEN ZUHÖREN

FRAGEN:

Was löst diese Situation/Person in mir für Gedanken aus und was sagt dieser Gedanke über mich aus?

Was für Gedanken stecken hinter den Emotionen und Gefühlen?

Was würden die Emotion und das Gefühl sagen, wenn sie sprechen könnten?

Was denke ich in dieser Situation über mich?

Um die Gedanken tiefer zu erforschen:

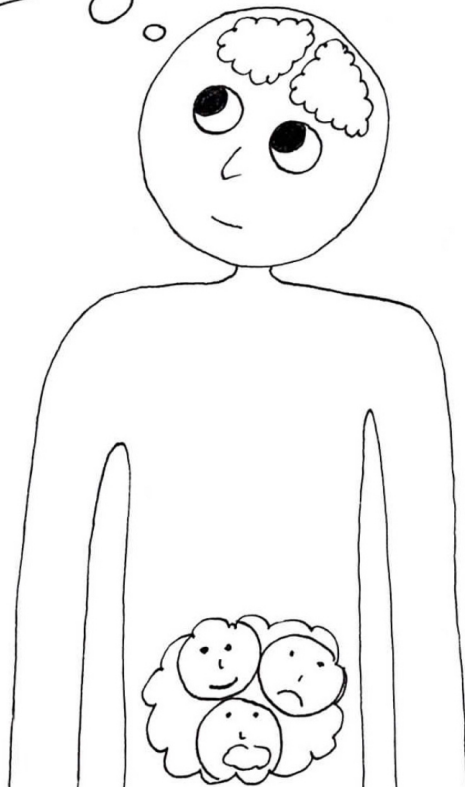
Warum denke ich das?

Warum ist es so?

Denke ich denn, dass ... ?

4. GLAUBENSSATZ FINDEN

Zum Beispiel:
Ich bin nicht gut genug.
Ich werde nur respektiert, wenn ...
Nur wenn ... bin ich liebenswert.
Fehler zu machen ist
beschämend.
Usw.



4. GLAUBENSSATZ FINDEN

FRAGEN:

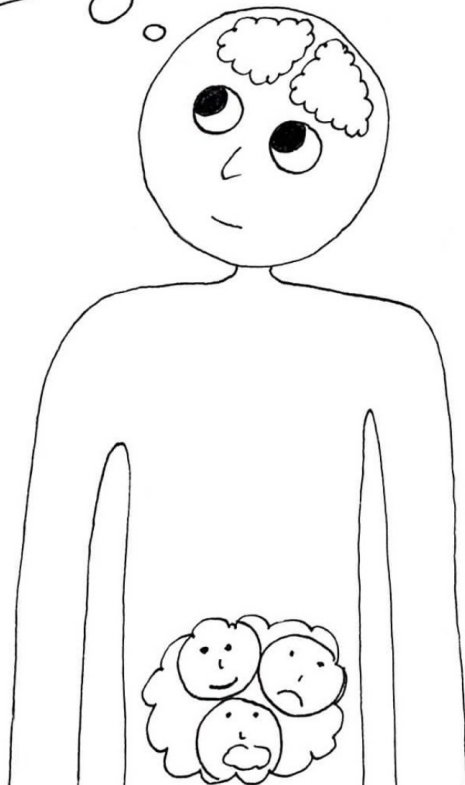
Was glaube ich in dieser Situation?
Wenn ich dies oder jenes denke, was
glaube ich über mich?
Was sagen diese Gedanken über mich
aus?
Welcher Glaubenssatz ist dahinter
versteckt?

5. GLAUBENSSATZ ÜBERPRÜFEN

z.B.

Ich bin nicht gut genug.
Ich werde nur respektiert, wenn ...
Nur wenn ... bin ich liebenswert.
Fehler zu machen ist
beschämend.
Usw.

Ist das wirklich
wahr?



5. GLAUBENSSATZ ÜBERPRÜFEN

FRAGEN:

Ist das wirklich wahr?

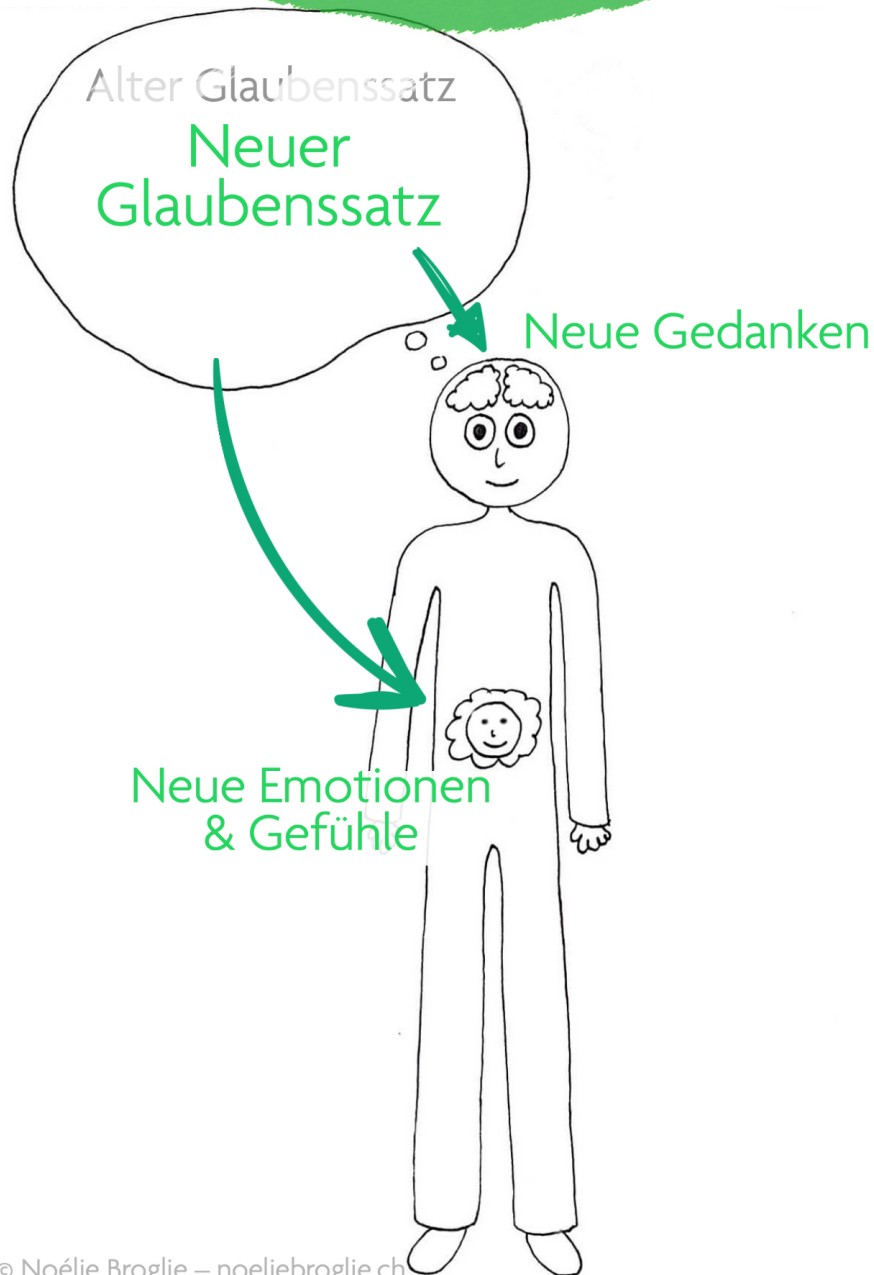
Kann ich wirklich sicher sein, dass es
wahr ist?

Will ich diesen Glaubenssatz behalten?

Was bringt es mir diesen Glaubenssatz
weiter zu behalten?

Dient mir dieser Glaubenssatz noch?

6. GLAUBENSSATZ UMSCHREIBEN



6. GLAUBENSSATZ UMSCHREIBEN

FRAGEN:

- Was ist denn wirklich wahr?
- Wie ist es denn in Wahrheit wirklich?
- Was ist für mich jetzt wahr?
- An was will ich jetzt glauben?