

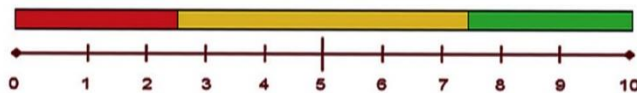
ZUGEHÖREN UND WACHSEN

Zwei neurobiologische Grundbedürfnisse beeinflussen den „Betriebszustand“ des Gehirns. Sie sind bei seelisch gesunden Kindern erfüllt, noch bevor sie auf die Welt kommen, und müssen nach der Geburt erfüllt bleiben. Mehr brauchen wir nicht zum Glück. Die Gewissheit:

Zugehören zu können.... Ich bin verbunden, geborgen. Ich bin nicht allein, ich gehöre dazu.		Wachsen zu dürfen... Ich habe Freiheit. Ich kann wachsen. Ich kann mich entfalten.	
Maßeinheit: 0- trifft überhaupt nicht zu bis 10- trifft voll und ganz zu			
Ich lebe gerade Bedürfnisse, die andere wollen / die andere möchten.		Ich lebe gerade meine Bedürfnisse, dass was ich will / was ich möchte.	
Ich habe einen vollen Terminkalender und lebe in einem verplanten Alltag.		Ich habe ausreichend freie Zeit, um meinen Träumen nachzugehen.	
Ich folge mir von außen auferlegten Zielen, Aufgaben und Verpflichtungen.		Ich folge meinen Visionen, meinem Sehnsuchtsziel und meinen Träumen.	
Ich setze Prioritäten nach dem, was für andere wichtig ist.		Ich setze Prioritäten nach dem, was für mich wichtig ist.	

WO BIN ICH?

Energie folgt meiner Aufmerksamkeit –



Wie viel Energie spüre ich?
0 – 10 messen

Wie fühlt sich mein Körper an?

Wie bin ich gerade drauf? Gefühle?

Was für Bilder und Ideen spuken in meinem Kopf?

Was denke ich gerade?



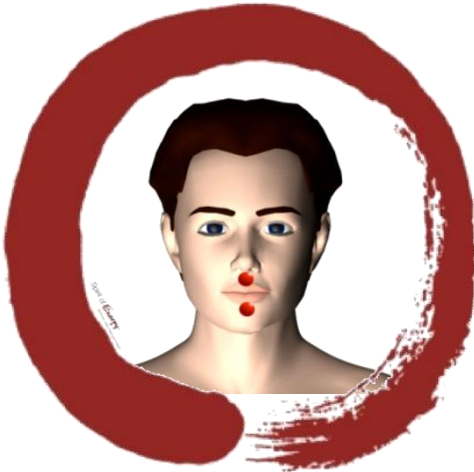
Was ist das Wesentliche

Es ist die Seele in Deinem Körper, das wahre Gefühl hinter Deinen Emotionen, die Inspiration hinter Deinen Gedanken, ...

Das **Wesentliche** wird sichtbar, wenn Du mit Deinem offenen Herzen wahrnimmst und nicht mit Deinem bewertenden Verstand.

WAS BERÜHRT MICH?

Ich setze den NULL-Punkt – Aktiviere meinen Einfluss auf das was IST!



NULL-Punkt bedeutet - Achtsamkeit praktisch angewendet

Eine Definition für Achtsamkeit sagt „sich der inneren und äußeren Vorgänge bewusst sein“.

Im Alltag immer wieder **innehalten** und hin spüren:

- Was berührt mich?
- Wie reagiere ich?

Ich bin mir bewusst, dass ich selbst für meine Gedanken und Gefühle verantwortlich bin. Niemand anders.

- *Wie will ich gerne agieren...*

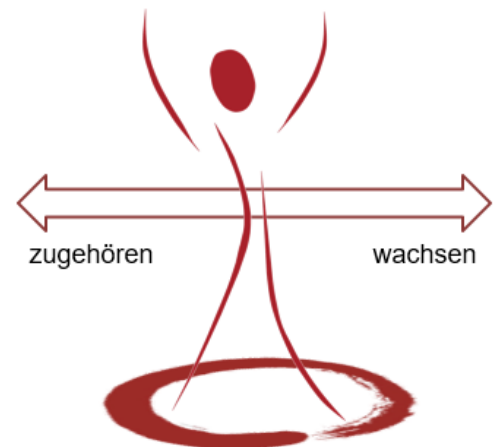
wirklich, wirklich, **wirklich**

= Was ist mir gerade das Wesentliche / Bedürfnis?

TRAINING

Regelmäßiges Energie-Management, um **zu-/ weg-/ los-/ lassen** zu können: Setze den NULL-Punkt und antworte spontan....

- Meine Aufgaben: Was muss - möchte - ich tun?
- Meine Zeit: Wofür nutze ich meine Zeit?
- Meine Ziele: Was will ich erreichen?
- Meine Prioritäten: Was ist mir hierzu wichtig?



ZUGEHÖREN UND WACHSEN

Setze den NULL-Punkt und bleib in Balance

Zugehören können....

Ich bin verbunden, geborgen.
Ich bin nicht allein, ich gehöre dazu.

Wachsen dürfen...

Ich habe Freiheit. Ich kann wachsen.
Ich kann mich entfalten.