

Positives	Preis

Betrachte Deine Notizen. Wie fühlt es sich an? Wäge ab und assoziiere:

- a) Dein Leben, Deinen Alltag ohne die Anstrengung Deiner Zielverfolgung und verknüpfe damit die Annahme, das Ziel nicht zu erreichen.
- b) Dein Leben mit der Anstrengung der Zielverfolgung und verknüpfe damit das Bild Deiner Zielerreichung.

Höre auf Dein Bauchgefühl und entscheide Dich, weiter dran zu bleiben oder loszulassen!

Halte Dein Ziel schriftlich fest und/oder visualisiere es. Durch ein Bild oder einen Gegenstand (als Anker).

Zusätzlich fixiere Deinen nächsten Meilenstein, wann Du Dir diesen TÜV erneut gönnen willst. Finde einen Termin.



Wenn Du loslassen willst ...

1. Notiere schriftlich:

- Womit ist Schluss?
- Betrachte Deine Ziel-Formulierung, Dein Zielbild, Deinen Anker (Gegenstand)
- Wofür war das „Alte“ gut?
- Was war das Gute an der Zeit, die Du hinter Dir lässt?
- Welche Werte wurden in dieser Zeit genährt, dadurch dass Du Dein Ziel im Fokus hattest?
- Was war das Gute am „Alten“? Und was willst Du davon behalten?
Wenn das nicht möglich ist, überlege: Wo oder wie anders kann ich für das „Gute“/ die dahinter stehenden mir wichtigen Werte sorgen?

2. Übergebe bewusst das „Alte“ an eines der 4 Elemente. Nimm Dir Zeit dafür. Spüre in Dich hinein und lasse Deinen Emotionen freien Lauf.

(Wasser = Bach, Meer ... am besten fließend // Feuer // Erde = ein schöner Platz in der Erde // Luft = dem Wind, in z.B. kleinen Schnipseln)

3. Manchmal ...

... spüren wir in dem Moment des Loslassen-Wollens, dass der Zeitpunkt noch nicht „reif“ ist, dass der Stein, das Papier ... sich einfach noch nicht aus unserer Hand lösen will. Akzeptiere dies.

Zusätzlich fixiere Deinen nächsten Meilenstein, wann Du Dir diesen TÜV erneut gönnen willst. Finde einen Termin.



Zum Schluss ...

... halte Dir fest, mit wem Du Dich ggf. über Deine gewonnenen Erkenntnisse austauschen möchtest. Und plane dies.

