

Locker machen

„einfach hinstellen Körper an Gefühle ausrichten

Gegenüber stellt sich wie ein Spiegel vor Dich. Er „spiegelt“ Dich

Gegenüber bleibt wie eine Wachsfigur stehen, bewegt sich nicht und spricht nicht

Du schaust Dir Dein „Spiegelbild“ länger an.

Geh um Dein „Spiegelbild“ herum, „lass alles auf Dich wirken

Schreibe alle Punkte auf, die Dir auffallen

Was denkst Du über so einen Menschen, wenn er Dir begegnet

Beispiel: ängstlich - kein Mut – zögerlich

Schreibe alle Merkmale in ICH-Form. Beispiel: Ich bin ängstlich, Ich habe kein Mut, Ich bin zögerlich, usw.

Schreibe Dir hinter jedem Wort/Aussage, was das POSITIVE daran ist.

Bsp.: Ich bin ängstlich – was ist das Positive daran? Vielleicht: ...dass ich erst mal alles genauer ansehe..

Dies mit allen Punkten, die Du aufgeschrieben hast.

Jetzt stelle Dich mit Deinem neuen Glaubenssatz so hin, wie Du es fühlst, Lass Dir Zeit dafür und verankere es Dir



Wie wirke ich
auf andere?