Hallo Ihr Lieben,

anbei findet ihr die Tools die Katrin und Sebastian für euch im Video erläutert haben.

Viel Spaß beim Umsetzen und wenn ihr Fragen habt, meldet euch einfach bei uns.

Liebe Grüße
Katrin & Sebastian

Erstes Tool

THE WORK von Byron Katie (Glaubensätze überprüfen)

Quelle: <https://thework.com/sites/de/the-work/>

Schreibe dir als erstes, so kurz und klar wie möglich, deinen **hinderlichen Glaubenssatz** auf. Bringe ihn knackig auf den Punkt.

Dann schließt du deine Augen und fragst dich die

1. Frage: **Ist das wahr?** Und lass dann die Antwort in dir aufsteigen. Entweder es kommt ein ja oder nein. (Bei einem Nein mache mit der 3ten Frage weiter.) Bei einem klaren Ja, mach mit der 2. Fragen weiter.
2. Frage: **Kannst du absolut sicher sein, dass dieser Gedanke wahr ist?** Schließe wieder die Augen und lass die Antwort wieder in dir auftauchen. Ja oder nein?
3. Frage: **Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken glaubst?** Schließe deine Augen wieder und beobachte was dieser Gedanke mit dir und den der Person macht.
4. Frage: **Wer wärst du ohne diesen Gedanken?** Hier geht es darum zu erfahren wie du leben würdest, wenn du diesen Gedanken nicht denken könntest. Es ist sehr spannend, denn du machst dir jetzt gerade dadurch bewusst, dass es tatsächlich der Gedanke ist, der dich leiden lässt und nicht das was passiert.

Nun kommt der wichtigste Teil: **Kehre deinen Glaubenssatz um.**

z.B. wird aus „Mein Partner sollte mich mehr wertschätzen.“

„Ich sollte mich mehr wertschätzen.“ „Ich sollte meinen Partner mehr wertschätzen.“

„Mein Partner sollte mich nicht mehr wertschätzen.“

Finde nun für alle Umkehrungen mindestens 3 Beispiele warum dieser Satz auch wahr sein kann. Dies Beispiele die du dir selbst gibst, sind das was dein Gehirn neu abspeichert.

Zu guter Letzt suche dir nun die Umkehrung heraus, die dich am meisten berührt. Wenn es zu Beispiel „Ich sollte mich mehr wertschätzen“ ist dann formuliere diesen um zu deinem **Medizinsatz** damit es zu einer **neuen Entscheidung** kommt. „Ich entscheide mich, mich selbst mehr wertzuschätzen!“

Zweites Tool

„HERZZEIT“ nach Christina Grahn-Hommelsheim und Walter Hommelsheim (Herz über Kopf)

Quelle: Buch“ Täglich neu verliebt“ Seite 29

Ihr setzt euch zusammen, am besten gegenüber. Jeder von euch bekommt 5 min Redezeit. Während der eine spricht, hört der andere nur zu. Derjenige wo zuhört kommentiert nicht und stellt auch keine Zwischenfragen. Sondern ist mit seiner vollen Aufmerksamkeit nur beim Zuhören. Versuche auch kein Nicken oder Kopfschütteln, sondern bleib einfach bei deiner Präsenz.

Nach 5 min wird gewechselt und der andere berichtet nun von sich wie es ihm geht, was ihn beschäftigt. Achte auch hier darauf das du mit deiner vollen Aufmerksamkeit zuhörst und das gesprochene unkommentiert lässt.

Ihr könnt die 5 min jeweils euch so einteilen wie ihr möchtet. Sollte nach 2-3 min alles gesagt sein, genießt dann noch 2 min der Stille. Jeder kommuniziert auf seine Art und Weise. Lasst euch nach den jeweils 5 min nicht auf Diskussionen ein, es geht nur darum um es auszusprechen. Auch solltet ihr darauf achten das wenn gewechselt wird, derjenige wo dann dran ist, nicht auf das vorher gesprochene „Antwortet“.

Ihr werdet merken, wenn ihr dieses Tool bei euch im Alltag einbaut und mindestens 1x die Woche bei euch einbringt, dass sich eure Kommunikation verändern wird und ihr euch sogar aufmerksamer begegnet im Alltag.

Versucht es einmal und nehmt euch die 10 min mal Zeit für euch, den 10 min kann man bestimmt in seine Partnerschaft investieren 😊