

12 Tage-Online-Event

Starkes ICH

- mein Lebenskompass für die neue Zeit -
vom 26. Januar bis 7. Februar 2025



Begleitende Aufgaben zum

Impuls-Video #1

„Vertraue der Stimme deines Herzens“

Aufgabe 1

Bitte beantworte folgende Fragen:

Was war mir in diesem Video besonders wichtig?

Wie kann ich das konkret in die Praxis umsetzen?

Wie kann es dir gelingen, deine Stimme des Herzens wieder mehr und mehr wahrzunehmen und ihr dann auch zu folgen?

Indem du dir Zeit nimmst und mit Bewusstheit die Fragen beantwortest, die ich dir nachfolgend zusammengestellt habe. Und ich möchte dich bitten, dir dafür wirklich Zeit zu nehmen und diese Fragen sehr gewissenhaft zu beantworten.

Und dann - wenn du alles beantwortest hast, dann nimm dir bitte auch noch genügend Zeit, um die Antworten zu analysieren - um mit deinen Antworten dann auch Schritt für Schritt deinen eigenen neuen Weg zu finden und ihn zu dann auch mutig zu gehen.

Aufgabe 2

Wie du wieder auf deine Herzensstimme hören kannst?

Gehe in dich und beantworte bitte die nachfolgenden Fragen sehr ehrlich und möglichst klar:

- **Warum suchst du immer wieder Anerkennung im Außen und von anderen?**

- **Welche deiner Sehnsüchte sind fremdbestimmt?**
Beispiele: Berufswahl, Besitz, Erfolg etc.

- **Welche Ziele wurden dir von außen durch andere eingepflanzt?**
Beispiele: Eltern, Chef, Freunde, Medien, Vorbilder etc.

- **Wie weit sind deine Gedanken, Gefühle und Handlungen davon abhängig, was andere denken, sagen oder tun?**

- **Was tust du aus Rücksicht auf deine Eltern/deinen Partner/dein Umfeld?**

- **Was unterlässt du aus Rücksicht auf deine Eltern/deinen Partner/dein Umfeld?**

- **Wie gehst du damit um, wenn du etwas finanziell Wertvolles verlierst?**

- **Welche Erwartungen hast du bewusst oder auch unbewusst an deinen Partner/deine Kinder/deine Eltern/deinen Chef/deine Freunde etc.**

- **Erlaubst du dir in der einen oder anderen Situation zu beurteilen, was andere tun?**

- **Gibt es Gründe, die dich davon abhalten, das zu tun, wonach du dich eigentlich sehnst - z.B. Ängste, Zweifel, irgendwelche Vernunftgründe oder anderes?**

- **Was hält dich auf, das zu tun, was du eigentlich tun möchtest? Wovon lässt du dich aufhalten?**

Aufgabe 3

Welche Erkenntnisse habe ich aus den Fragen/Antworten zu Aufgabe 2 gewonnen?

Was möchte ich definitiv verändern? Und wie kann/will ich das in mein Leben integrieren?

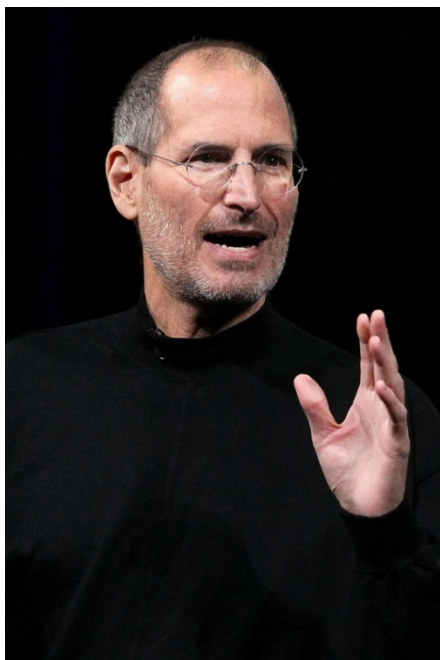
Welche Vorteile und welcher Nutzen ergibt sich daraus für mich?

Aufgabe 4:

Wenn du magst, kannst du hier und jetzt die eine oder andere neue Entscheidung für dein zukünftiges Leben treffen.

Beginne bitte jede Entscheidung mit den Worten: *Ich treffe folgende Entscheidung für mich und mein weiteres Leben*

Und dann formuliere deine Entscheidungen, wie es für dich stimmt.



"Liebe Studentinnen und Studenten - Ihre Zeit ist begrenzt; also verschwenden Sie sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben. Lassen Sie sich nicht von irgendwelchen Dogmen in die Falle locken. Lassen Sie nicht zu, dass die Meinungen anderer Ihre innere Stimme ersticken. Aber am wichtigsten ist es, dass Sie den Mut haben, Ihrem Herzen zu folgen. Alles andere ist nebensächlich."

Steve Jobs