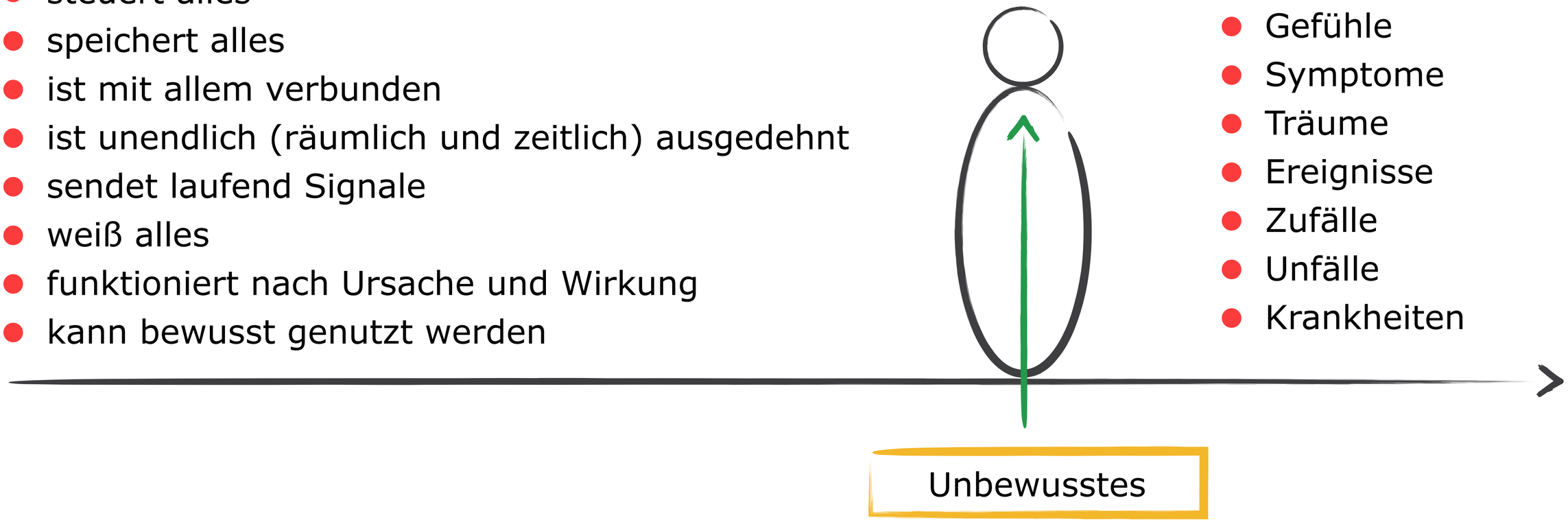
Unbewusstes nutzen

SelbstCoaching

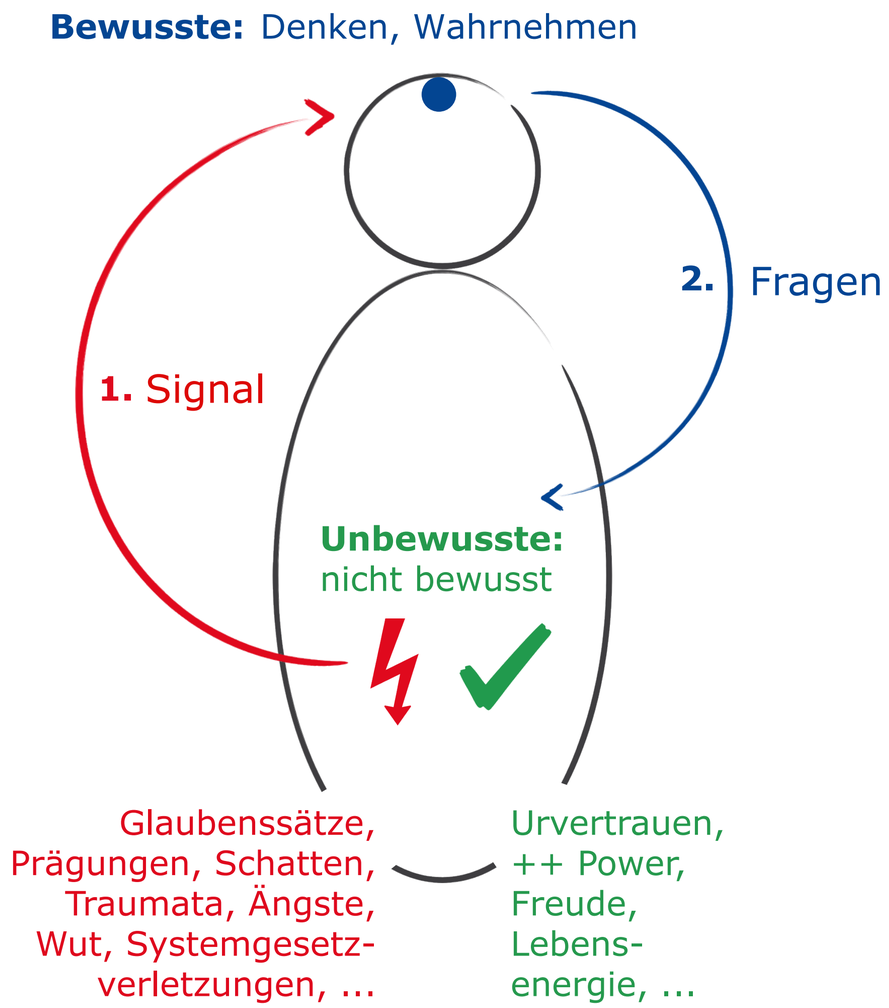
Unbewusstes = nicht bewusst

- steuert alles
- speichert alles
- ist mit allem verbunden
- ist unendlich (räumlich und zeitlich) ausgedehnt
- sendet laufend Signale
- weiß alles
- funktioniert nach Ursache und Wirkung
- kann bewusst genutzt werden



Signalarbeit - Fragen ans Unbewusste

SelbstCoaching



1. *Was ist die positive Absicht (das Gute) dieses Signals?*

2. *Was muss ich tun, damit dieses Signal nicht mehr nötig ist?* Antworten sind meist spontan auftretende Gedanken. Es kann auch ein Gefühl sein, ein Traum, ein Impuls, innere Bilder...

3. *Ist die Antwort bzw. die Umsetzung klar, dann handeln*

   Wenn nicht, weiter das Unbewusste fragen: Wie genau …? Bitte gebe mir eine weitere Antwort, die ich besser verstehen kann.

4. *Solange weiterfragen, bis Handeln möglich ist.*

5. *Abschlussfrage: Ist das alles, was ich tun soll? Wenn ja, dann handeln.*
   Wenn nein: Was muss ich noch tun? (Punkt 3-5 wiederholen)

Wünsche - Signalarbeit - Fragen ans Unbewusste

1. Wunsch / Ziel
Das Denken beeinflusst das Unbewusste, z.B. positives / negatives Denken, Wünschen, Ängste, Zweifel, Entscheidung ...

2. Antwort
Als Antwort sendet das Unbewusste das Signal: stimmig oder unstimmig.

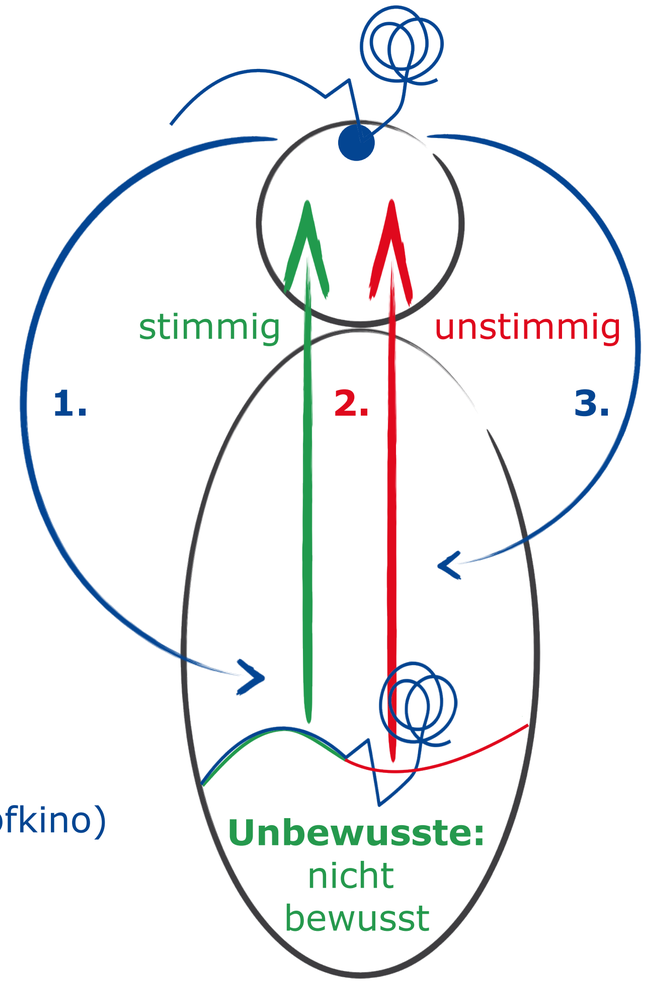
stimmig:
Denkgefühl = Basisgefühl

unstimmig:
Denkgefühl ≠ Basisgefühl

Denkgefühle
(entstehen durch das Denken - Kopfkino)

Basisgefühle
unabhängig vom Denken

Bewusste: Denken, Wahrnehmen



3. Wenn unstimmig: Fragen ans Unbewusste

Was muss ich tun, damit es stimmig wird?

Ist die Antwort bzw. die Umsetzung klar, dann handeln

Wenn nicht, weiter das Unbewusste fragen: Wie genau …? Bitte gebe mir eine weitere Antwort, die ich besser verstehen kann.

Solange weiterfragen, bis Handeln möglich ist.

Abschlussfrage: Ist das alles, was ich tun soll? Wenn ja, dann handeln.
Wenn nein: Was muss ich noch tun? (Punkt 3-5 wiederholen)