

# Der Resonanzeffekt

## Was sendest du aus?

NAME

DATUM

### 1. Den Verstand herausfordern

Unser Bewusstsein hat eine Art Filtermechanismus integriert. Wir legen die Dinge in unserem Leben oft so aus, dass sie in unser Weltbild passen. Alles erscheint für uns in einem ganz bestimmten Licht und mit einer ganz bestimmten Qualität. Aber ist das wirklich wahr?

Bitte frage dich in bezug auf dein Thema:

Meine Antwort:

**1. Ist das wirklich wahr?**

Entspricht das wirklich meiner Realität?

**2. Verschafft mir der Gedanke einen Vorteil?**

**3. Formuliere um in eine positive Affirmation.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Beispiel: **Nehmen wir an, dein Thema ist mangelnde Wertschätzung.**

Dann könntest du antworten:

1) Nun es ist schon wahr, aber es gibt auch Beispiele, in denen man mir sagt, was ich gut mache. Nur nehme ich das eigentlich nicht richtig wahr.

2) Ich muss keine Verantwortung für mich übernehmen, ich "darf" in meiner Opferrolle bleiben.

3) Jeder Tag ist ein guter Tag, um an meiner eigenen Wertschätzung zu arbeiten.

# Der Resonanzeffekt

## Was sendest du aus?

NAME

DATUM

## 2. Dein Gefühl herausfordern

Ein Gefühl, das uns immer wieder begleitet und sich in verschiedenen Lebenssituationen zeigt, ist ein Muster, das eine Botschaft oder Lernaufgabe in diesem Leben für uns bereit hält. Wir erkennen es nur nicht als solches. Also gehen wir auf Ursachensuche!

Sieh dir das Gefühl aus Modul 1 an und stelle dir folgende Fragen:

Meine Antwort:

1. Wann ist mir dieses Gefühl in meinem Leben **schon mal begegnet?**

2. Was ist das **Geschenk dahinter?**

3. Formuliere um **in eine positive Affirmation.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Beispiel: **Nehmen wir an, dein Gefühl ist, sich ungeliebt fühlen.**

1) Oh ja, daran kann ich mich erinnern, als ich ein Kind war in meiner Beziehung zu meinen Vater.

2) Um die Aufmerksamkeit und Liebe meines Vaters zu bekommen habe ich mich in der Schule sehr angestrengt und hatte nie Probleme, mich selbst zu motivieren.

3) Ich bin liebenswert und ich liebe mich selbst.

# Der Resonanzeffekt

Was sendest du aus?

NAME

DATUM

## 3. Meine Zeitreise

Du kannst dir die Meditation anhören, sooft du möchtest. Es bietet sich sowieso an, dies öfter zu tun, denn jedesmal wirst du einen noch tieferen Zugang zum Ursprung deines Musters oder Themas entdecken. Notiere dir bitte hier deine Erkenntnisse.

Wichtige Erkenntnisse: