

## **Raum für bewusste Erkenntnisse**

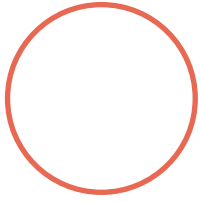
### **Du mit Dir - dein Fokus**

Im Raum für bewusste Erkenntnisse hast du die Gelegenheit, tief in dich einzutauchen und dir auf sehr ehrliche Weise zu begegnen. Unbewusstes wird bewusst, unklares klar.

#### **MEINE ERKENNTNISSE**

Welche Fragen mit dem Fokus auf andere, hindern mich im Prozess meiner Selbstverwirklichung und bringen mich weg von mir?

Welche Fragen bringen mich stattdessen zu mir und dienen mir aktuell am meisten?

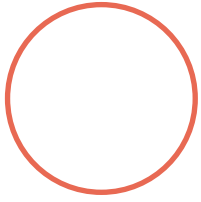


## **Raum für bewusste Erkenntnisse** **Du mit Dir - deine Haltung**

### **MEINE ERKENNTNISSE**

In welchen falschen Haltungen verharre ich und bewege mich nicht?

Welche echten und essentiellen Haltungen möchten in mir eingenommen werden?

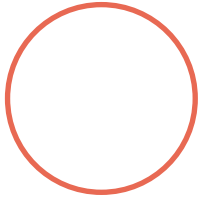


## **Raum für bewusste Erkenntnisse** **Du mit Dir - deine Themen**

### **MEINE ERKENNTNISSE**

Welche Themen habe ich durch falsche Haltungen zu meinen eigenen gemacht, obwohl sie kein Thema für mich sind?

Welche Themen sind meine echten?

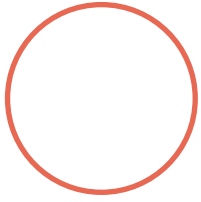


## **Raum für bewusste Erkenntnisse** **Du mit Dir - deine Ansprüche**

### **MEINE ERKENNTNISSE**

Worauf habe ich falsche Ansprüche?

Was Essentielles nehme ich nicht für mich in Anspruch?

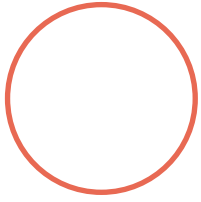


## **Raum für bewusste Erkenntnisse** **Du mit Dir - deine Erwartungen**

### **MEINE ERKENNTNISSE**

Welche Erwartungen habe ich an andere, die ich selbst nicht bereit bin für mich zu leben?

Welche Erwartungen an mich selbst, halten mich davon ab, einfach ich selbst zu sein?

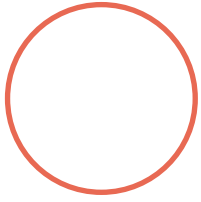


**Raum für bewusste Erkenntnisse**  
**Du mit Dir - deine Verweigerung**

**MEINE ERKENNTNISSE**

Was in mir selbst lehne ich ab?

Hinter wem oder was verstecke ich mich?

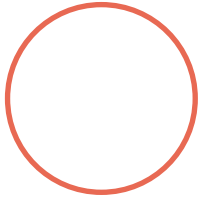


## **Raum für bewusste Erkenntnisse** **Du mit Dir - dein Unfrieden**

### **MEINE ERKENNTNISSE**

Worin belüge und betrüge ich mich selbst und bin nicht ehrlich zu mir?

Worüber rege ich mich über mich selbst auf und bin mit mir am Motzen?

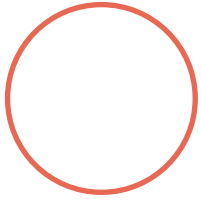


## **Raum für bewusste Erkenntnisse** **Du mit Dir - deine Zurückhaltung**

### **MEINE ERKENNTNISSE**

Worin halte ich mich in meiner Essenz zurück?

Was macht das mit mir und den anderen?

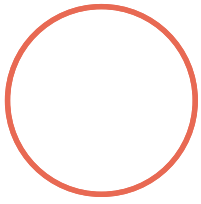


# Raum für bewusste Erkenntnisse Du mit Dir

## MEINE ERKENNTNISSE

Meine Frage lautet:

Meine Frage lautet:



## Impulse von Kate



### **Impulse für Begegnungen mit dir selbst im Raum für bewusste Erkenntnisse**

„Hallo! Einige Fragen, die bei mir im Raum für bewusste Erkenntnisse aufgetaucht sind, habe ich gesammelt. Gerne möchte sie mit dir teilen.

Vielleicht dienen sie dir als Impulse oder es sind Fragen, in die du gerne konkret eintauchen möchtest.

Meine persönliche Empfehlung ist, genau mit der Frage zu beginnen, bei der du schon beim Lesen direkt in einen Widerstand gehst und sie ablehnst anstatt sie neutral wahrzunehmen.

Meinen Widerständen direkt zu begegnen, hat mir in all den Momenten, in denen ich ins Stocken und Holpern geraten bin, stets weiter geholfen. Habe ich sie ignoriert, hat sich meine Situation zunehmend verschlechtert und mich zunehmend Energie gekostet.

Probiere es aus, wieviel leichter es ist, ohne sie weiterzugehen, in dem du ihnen Aufmerksamkeit schenkst, anstatt sie ewig mitzuziehen oder vor dir herzuschieben.“

### **Neutrale Fragen, die dir in jedem Fall weiterhelfen und den Einstieg erleichtern:**

**Was möchte erkannt werden?**

**Was möchte mir bewusst werden?**

**Was ist die Frage, die jetzt im Moment für mich relevant ist?**

**Worin möchte ich Klarheit?**

## MODUL 2: ICH ORDNE MEINE ESSENZ

Womit hadere ich?

Wem oder was gebe ich Platz in mir?

Was möchte mehr Freiraum oder Platz in mir?

Worin bin ich unfrei und gebe mir selbst nicht meine Freiheit?

Worin halte ich mich selbst gefangen?

Womit lasse ich mich von anderen gerne fangen?

Wo bin ich gefangen und merke es nicht?

Worin bin ich frei und merke es nicht?

Wo arbeite ich unbewusst gegen mich selbst?

Worin kann ich mir absolut vertrauen?

Wo misstraue ich?

Welche Selbste in mir möchten echt etwas bewegen, welche nicht?

Auf was in mir, höre ich nicht, auf was schaue ich nicht, ignoriere ich, missachte ich?

Wo wende ich mich von mir selbst ab?

Was hindert mich daran, mich ganz klar zu fokussieren auf das, was jetzt gerade für mich ansteht? Was hält mich davon ab, mich auf das Wesentliche zu fokussieren?

Was ist der nächste Schritt für mich im Gesamten?

Was ist der nächste Schritt für mich in einer aktuell belastenden Situation?

Was ist essentiell wichtig für die nächste Begegnung mit Person/en XX ... ?

Was schleppe ich schon so lange mit mir herum und ich bin mir dessen nicht bewusst?

Was tut mir einfach gut?

Was bereichert mich?

Was nährt mich wirklich?

Wo halte ich mich überwiegend auf?

In der Vergangenheit, in der Zukunft, im Hier und Jetzt?

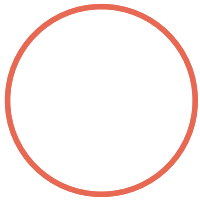
Mit was halte ich mich selbst auf?

Worin und wie kann ich meine Produktivität und Effektivität steigern?

Was brauche ich dafür?

Wen oder was stelle ich permanent in Frage?

Was verdiene ich nicht?



## Genau dann! von Kate



„Meine Erfahrung ist, gerade wenn du besonders verzweifelt bist, du dich unklar und unsicher fühlst und alles in Frage stellst, genau dann begib dich in den Raum der bewussten Erkenntnisse.

Wenn du nicht weiter weißt, orientierungslos bist oder du gerade nah am Wasser gebaut bist und dir einfach zum Weinen zumute ist und nicht weißt warum, genau dann begib dich in den Raum für bewusste Erkenntnisse.

Wenn du inneren Druck und Stress hast, dir gerade alles zu viel ist und du nicht weißt, wo anfangen und was der nächste Schritt für dich ist, genau dann begib dich in den Raum für bewusste Erkenntnisse und lass einfach alles geschehen und aus dir heraus auftauchen, was du innerlich an Fragen und Antworten mit dir herumträgst.

Wenn du Antworten bekommst, mit denen du aktuell nicht sicher bist oder es sich noch nicht zu 100% kristallklar anfühlt, dann lass die Fragen und Antworten einfach durchlaufen und begegne ihnen nochmals zu einem anderen Zeitpunkt. Dann ist es noch nicht dran und es gibt es in der Zwischenzeit zunächst anderes in dir zu ordnen und klären. Bis du klar bist.

Wenn du auf Körperebene ebenfalls verharrende Positionen, Bewegungseinschränkungen, Haltungsschäden, Anspannungen oder Verspannungen wahrnimmst, unterstütze dich mit lockernden Massagen, Bewegungsübungen oder Yoga. Auch Heilpraktiker, Osteopathen, Chiropraktiker und Physiotherapeuten, Menschen die auf Körperebene ganzheitliche Experten sind, können dich wunderbar dabei unterstützen, dich wieder in eine gesamtheitliche Beweglichkeit zu bringen. Damit dies gelingt, ist deine Bereitschaft für ein inneres Bewegen sinnvoll.“

# Essenz

## CHECKLISTE

# N° 15

### Ich ordne meine Essenz

Du mit Dir - dein Fokus

Du mit Dir - deine Haltung

Du mit Dir - deine Themen

Du mit Dir - deine Ansprüche

Du mit Dir - deine Erwartungen

Du mit Dir - deine Verweigerung

Du mit Dir - dein Unfrieden

Du mit Dir - deine Zurückhaltung

Du mit Dir