



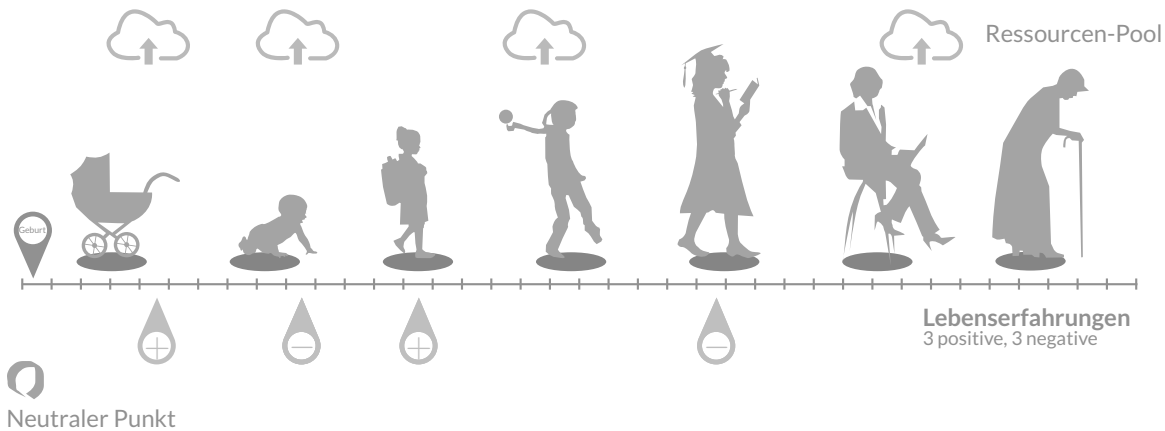
**Wie sind wir zu dem geworden was wir sind? Wenn wir zurückschauen auf unseren Erfahrungsschatz so haben gerade auch unsere persönlichen Krisen dazu beigetragen, dass wir einen Rucksack voller nützlicher Ressourcen mit uns tragen. Entdecken Sie Ihre versteckten Potenziale – in sich selbst.**

Jede Aufgabe die wir uns stellen, jedes Problem, nach dessen Lösung wir suchen, jede Entwicklung die wir vorantreiben, können wir nur aus der Gegenwart – dem Hier und Jetzt – angehen. Unser Heute wird allerdings aus einer Ansammlung von Erlebnissen und Eindrücken kreiert, die wir im Verlauf unseres gesamten Lebens gesammelt haben. Meist handeln, denken und fühlen wir aus diesen Erfahrungen heraus – mehr oder weniger unbewusst. Dies funktioniert in der Regel sehr gut und gibt uns Sicherheit in einer komplexen Welt, in der wir oft schnellstmöglichst (re-)agieren müssen. Manchmal allerdings glauben wir für eine bevorstehende Veränderung nicht genügend gerüstet zu sein, möglicherweise nicht genügend Ressourcen zur Verfügung zu haben. Dann kann es sinnvoll sein, sich sein ganz persönliches “Erlebensfeld” einmal genauer anzuschauen. Denn oftmals haben wir Ressourcen in unserem Leben gesammelt, die uns nicht bewusst geworden sind. Dann können wir sie auch nicht aktiv nutzen. Genauso wie ein gut gefülltes Bankkonto auf Ihren Namen, von dem Sie leider nichts wissen. Jetzt neigen viele Menschen dazu, sich noch einmal der positiven Erlebnisse oder Ereignisse, der Erfolge zu gedenken und zu erforschen, was Sie hierbei alles an Ressource einsammeln konnten. Gut so. Besser wird es noch wenn Sie den Mut finden, auch Ihre negativen Erlebnisse zu betrachten. Sie werden überrascht sein, was Sie dabei alles gelernt haben, welche Ressourcen Sie daraus schöpfen können. Wir versprechen Ihnen, Ihr Konto ist voller als Sie bislang dachten.

*Erfolg ist eine Denkweise. Wenn du Erfolg willst, fange an, dich selbst als Erfolg zu betrachten.*

– Joyce Brothers

## A Arbeitsfläche



## 1 Messen

Bestimmen Sie Ihre Lernbereitschaft:



## 2 Thema festlegen

Legen Sie Ihr Thema fest:

---



---

## 3 Bodenanker setzen

Setzen Sie zeitliche Bodenanker für ...  
... Geburt, ... Ist-Zustand  
... je 3 gefühlt negative/positive  
Lebenserfahrungen

## 4 Vorbereitungen

Neutralen Punkt festlegen:   
 Falls vorhanden Sabotagen lösen\*\*

## 5 Stationen durchlaufen

Von Geburt aus Stationen durchwandern

**Bei negativen Lebenserfahrungen:**

- Einspüren und Stress messen
- Sabotagen lösen
- Karte\* ziehen, Ausgleich, Ressourcen sammeln
- Ressourcen/Karte zur Station legen

**Bei positiven Lebenserfahrungen:**

- Einspüren in Bodenanker
- Ressourcen bewusst machen
- Ressourcenzettel zur Station legen

## 6 Überblick schaffen

Von neutralem Punkt Lebenslinie mit Ressourcen betrachten.  
(Bei offenem Stress weiter ausgleichen\*)

## 7 Follow-Up

**Meine Ressourcen:**  
Liste anlegen

**Täglich überprüfen:**  
Welche Ressource wurde wofür genutzt?

\* Spirit of Energy®-Karten  
\* Spirit of Energy®-Sabotagekarte



### Personal Coaching

In einem energetischen Coaching mit dem robusten Lebenskonzept können Sie mit Begleitung des Coaches noch gezielter Ihr Erlebensfeld erforschen. Möglicherweise ist dann Ihre heutige Aufgabe, Ihr Problem, gar keines mehr. Denn wer weiß, was er kann, der kann es auch anwenden.