



Christina Welter

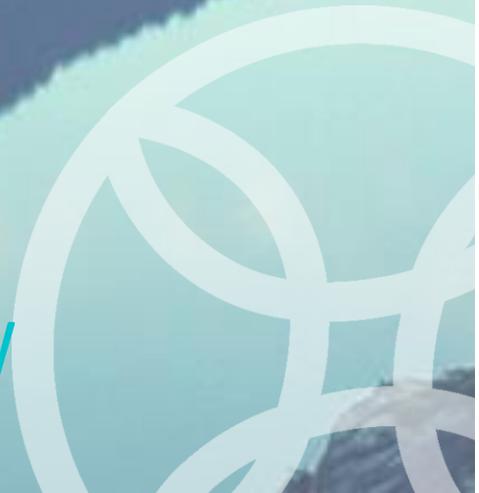


RE-CONNECT
your Life

Mindset

Christina Welter

WE LOVE TO SEE YOU GROW





RE-CONNECT
your Life

mit Christina Welter

Willkommen!



Christina Welter

MODUL 2 | MINDSET

Willkommen zum zweiten Modul des Re-Connect your Life Programms «Mindset».

Wir sprechen in dieser Woche über Veränderung und Wachstum. Was Deine Einstellung, neudeutsch Dein Mindset, damit zu tun hat. Warum es Dein Schweinehund in seiner Komfortzone so gemütlich findet. Du wirst erfahren, warum Du genau auf dem richtigen Weg bist, wenn sich Ängste bei Dir bemerkbar machen. Wir räumen mit alten Glaubenssätzen auf und kreieren neue, die Dich weiterbringen.

Und Du wirst Deine Antreiber kennenlernen, das, was Dich automatisch quasi ohne, dass Du was dafür kannst, antreibt und handeln lässt.

Durch das Kennenlernen all dieser Mitspieler in Deiner Persönlichkeit, machst Du sie Dir bewusst. Und alles, was Dir bewusst ist, kannst Du verändern ☒.

Wir runden diese Woche ab mit einer gehörigen Portion Selbstliebe für Dich. Lass Dich überraschen.

Du wirst Dich gut und immer besser fühlen, je mehr Du den alten Kram in Dir ausmistest und je mehr Platz Du machst für die neue Seite in Dir.

Ob Du denkst, Du kannst es oder Du kannst es nicht ... Du wirst auf jeden Fall Recht behalten.

MODUL 2 | 1 WACHSTUM UND VERÄNDERUNG

In welchem Bereich Deines Lebens möchtest Du wachsen?

Was bist Du bereit, dafür zu tun?



Woran erkennst Du, dass Du Dich im Wachstum befindest?

Wann hast Du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht?

Was war es?



Was nimmst Du Dir für die nächste Woche vor (eine Qualität, eine neue Gewohnheit, ein Geständnis, eine Versöhnung, eine Tat oder ganz etwas anderes)?

Wer immer nur tut, was er schon kann, bleibt immer nur der, der er schon ist.

Schön, dass Du da bist.



Bis zum nächsten Video.

MODUL 2 | 2 DEINE KOMFORTZONE

Was möchte ich täglich in mein Leben integrieren, um mich noch besser zu fühlen, um zu wachsen und meine Komfortzone größer zu machen?

Beispiele: 10 Minuten Meditation, 10 Minuten Morgengymnastik, 5 Minuten intensiv und bewusst atmen, 20 Minuten Walking in der Mittagspause oder nach dem Aufstehen, 5 Minuten laut singen, malen, gesund kochen ...

Ich gelobe



Hiermit verspreche ich mir selbst, dass ich alles tun werde, damit ich mich noch besser fühle! (sprich diesen Satz jetzt laut für Dich aus, so dass alle deine inneren Mitbewohner ihn klar und deutlich hören können)

Und los geht's – heute ist der erste Tag vom Rest Deines wundervollen Lebens!

Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Ich weiß nur, dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll!

Schön, dass Du da bist.



Bis zum nächsten Video.

MODUL 2 | 3 GLAUBENSSÄTZE

Deine Gedanken der Vergangenheit haben Dich dahin gebracht, wo Du heute stehst und Deine Gedanken von heute bestimmen Deine Zukunft!

Schritt 1: Glaubenssätze erkennen und akzeptieren

Vervollständige die folgenden Sätze mit dem ersten Gedanken, der Dir in den Sinn kommt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Antworte spontan, intuitiv und schnell:

Geld ist _____

Reiche Menschen sind _____

Reiche Menschen haben _____

Wer reich ist, _____

In Bezug auf Geld glaube ich, dass ich _____ muss.

Mir wurde gesagt, ich sollte _____

Meine Mutter sagte mir, dass ich _____

Mein Vater brachte mir bei, dass ich _____

In der Schule lernte ich, dass ich _____

Zu Geld fällt mir sofort ein: _____
(Sprichwort oder Satz).



Schritt 2: Glaubenssätze behalten oder ändern

Im zweiten Schritt überprüfst Du, ob dieser Glaubenssatz zu jeder Zeit stimmt?

Du hast Dir bereits ein Vorhaben, ein Ziel vorgenommen – überprüfe es jetzt:

Ist dieser Glaubenssatz meinem Ziel zuträglich oder hinderlich?

Gibt es Gegenbeispiele zu Deinem Glaubenssatz?

Fühlst Du Dich wohl, wenn Du Deinen Glaubenssatz laut vorliest?

Wie fühlt sich das genaue Gegenteil Deines Glaubenssatzes an?

Wie heißt mein neuer positiver Glaubenssatz?

Schritt 3: Glaubenssätze nachhaltig auflösen

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten:

Möglichkeit Nummer 1

Du verinnerlichst Deinen neuen positiven Glaubenssatz! Täglich lesen, denken, aufsagen, leise, laut, vor dem Spiegel, beim Zähneputzen, in der Dusche, auf der Toilette, denke und fühle diesen neuen Satz 10'000 Mal (10000 x übt ein Profi-Tennispieler jeden Ball, dann sitzt es), auf Post-it und überall verteilen (am Bett, unterm Kopfkissen, am Spiegel, in der Küche, im Büro ... überall) so dass Dein Unterbewusstsein es möglichst oft sieht.

Möglichkeit Nummer 2

Mache Meditationen zum Auflösen Deiner Glaubenssätze. Ich habe eine für Dich entworfen, mit der Du einen der Kern-Glaubenssätze ‚ich bin nicht gut genug‘ auflösen kannst. Die Meditation hängt unten für Dich dran. Sie wirkt sehr stark, nimm Dir ausreichend Zeit – eine gute halbe Stunde absolute Ruhe für Dich.

Möglichkeit Nummer 3

Eine weitere Möglichkeit sind Affirmationen, die ergänzend hervorragend wirken. Dazu kommen wir auch noch in diesem Modul.

Und denk immer dran: Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab!

Also Sorge dafür, jeden einzelnen Tag Deines Lebens, dass Du das denkst, was Dir selbst und Deinen Vorhaben zuträglich ist. Alles andere fliegt raus!

Schön, dass Du da bist.



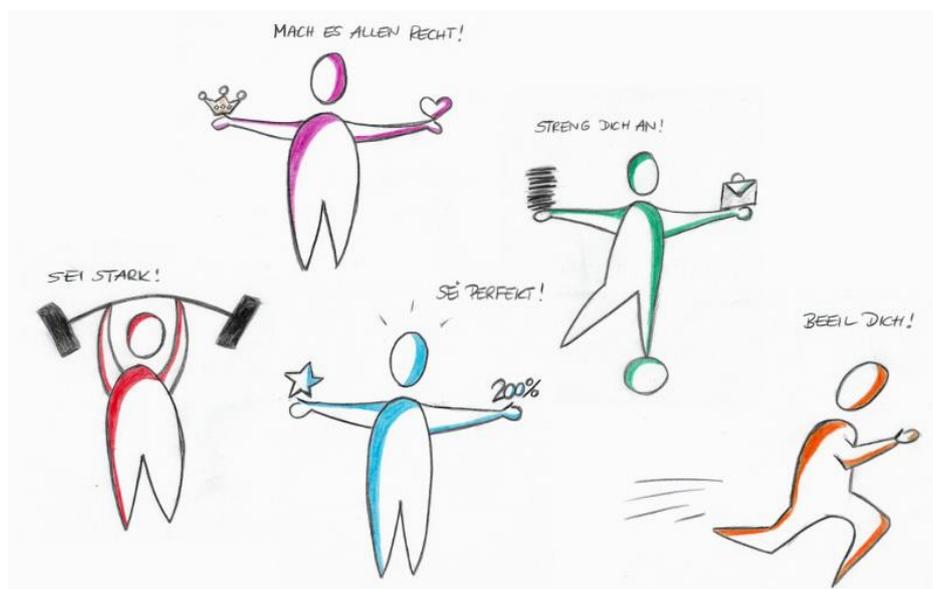
Bis zum nächsten Video.

MODUL 2 | 4 ANTREIBER

Mit Hilfe des nachfolgenden Tests kannst du die Intensität der einzelnen Antreiber herausfinden.

Überall dort, wo Dein Wert höher als 25 ist, ist von einem Ungleichgewicht auszugehen. Stark ausgeprägte Antreiber (ab etwa 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln – sie kontrollieren immer stärker deine innere Einstellung und dein Verhalten.

Ab einer Höhe von etwa 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken.



Nimm Dir 15 bis 20 Minuten Zeit für den Antreiber-Test. Wenn Du magst, lasse über YouTube Musik: Mozart Sonate für 2 Klaviere in D-dur dazu laufen. Gerade dieses Stück fördert laut wissenschaftlicher Studie unsere gute Laune und gleichzeitig unsere Konzentration.

Beantworte alle Fragen mit Hilfe der Bewertungsskala (1–5), so wie du Dich momentan selbst siehst.



Bewertungsskala

Die Aussage trifft auf mich zu:

Voll und ganz	5
Ziemlich	4
Etwas	3
Kaum	2
Gar nicht	1

Kreuze bei jeder Formulierung den für Dich passenden Zahlenwert an.

Beantworte alle Fragen spontan und intuitiv, ohne zu viel nachzudenken und ohne zu „erraten“ nicht, was richtig sein könnte.

1	1 2 3 4 5	Wenn ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2	1 2 3 4 5	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben sich wohlfühlen.
3	1 2 3 4 5	Ich bin ständig auf Trab.
4	1 2 3 4 5	Wenn ich raste, roste ich.
5	1 2 3 4 5	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
6	1 2 3 4 5	Häufig gebrauche ich den Satz "Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen."
7	1 2 3 4 5	Ich sage oft mehr als eigentlich nötig wäre.
8	1 2 3 4 5	Ich habe Mühe Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9	1 2 3 4 5	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.



10	1 2 3 4 5	"Nur nicht lockerlassen" ist meine Devise.
11	1 2 3 4 5	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie.
12	1 2 3 4 5	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13	1 2 3 4 5	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrere Male überarbeitet habe.
14	1 2 3 4 5	Leute, die herumtrödeln, regen mich auf.
15	1 2 3 4 5	Es ist für mich wichtig, von anderen akzeptiert zu werden.
16	1 2 3 4 5	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17	1 2 3 4 5	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
18	1 2 3 4 5	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19	1 2 3 4 5	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20	1 2 3 4 5	Ich löse meine Probleme selbst.
21	1 2 3 4 5	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22	1 2 3 4 5	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23	1 2 3 4 5	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24	1 2 3 4 5	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
25	1 2 3 4 5	Erfolge fallen nicht vom Himmel, ich muss sie hart erarbeiten.
26	1 2 3 4 5	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.



27	1 2 3 4 5	Ich schätze es, wenn andere meine Fragen rasch und bündig beantworten.
28	1 2 3 4 5	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe.
29	1 2 3 4 5	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30	1 2 3 4 5	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zugunsten der Bedürfnisse anderer Personen zurück.
31	1 2 3 4 5	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32	1 2 3 4 5	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch (bin oft ungeduldig).
33	1 2 3 4 5	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: erstens, zweitens, drittens.
34	1 2 3 4 5	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
35	1 2 3 4 5	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
36	1 2 3 4 5	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37	1 2 3 4 5	Ich streng mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38	1 2 3 4 5	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39	1 2 3 4 5	Ich bin nervös.
40	1 2 3 4 5	So schnell kann mich nichts erschüttern.
41	1 2 3 4 5	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.

42	1 2 3 4 5	Ich sage oft: "Tempo, Tempo ... Das muss rascher gehen!"
43	1 2 3 4 5	Ich sage oft: "genau" "exakt" "logisch" "klar" o.ä.
44	1 2 3 4 5	Ich sage oft: "das verstehe ich nicht."
45	1 2 3 4 5	Ich sage gerne: "Könnten Sie es nicht einmal versuchen?" und sage nicht gerne "Versuchen Sie es einmal".
46	1 2 3 4 5	Ich bin diplomatisch.
47	1 2 3 4 5	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48	1 2 3 4 5	Ich mache manchmal zwei Tätigkeiten gleichzeitig.
49	1 2 3 4 5	"Die Zähne zusammenbeißen" heißt meine Devise.
50	1 2 3 4 5	Trotz enormer Anstrengungen will mir Vieles einfach nicht gelingen.



Um Dein Ergebnis zu bekommen:

Übertrage Deine Antworten aus dem Fragebogen auf den Auswertungsbogen in Anlage 1 (MODUL 2 | 4 ANLAGE 1). Zähle dann die Punkte pro Block zusammen.

Schau Dir danach die Charaktere in der Übersicht (MODUL 2 | 4 ANLAGE 2) an und versetze Dich in die Rolle eines neutralen Beobachters Deiner eigenen Person.



Jetzt wirst Du Deine Antreiber umkehren, indem Du Auflösungssätze formulierst. Bitte erarbeite erst selbst Deine eigenen Lösungssätze, bevor Du weiterliest.

ANTREIBER	AUFLÖSER
Sei stark	
Sei perfekt	
Mach's allen recht	
Beeil Dich	
Streng Dich an	

Beispiel

Mögliches Auslösungs-Muster:

ANTREIBER	AUFLÖSER
Sei stark	Ich erlaube mir, auch mal schwach zu sein und mir Hilfe zu holen.
Sei perfekt	Ich darf Fehler machen – meine Fehler sind Helfer in meiner Entwicklung.
Mach's allen recht	Ich darf auf meine Bedürfnisse achten. Und sie mindestens genauso wichtig nehmen wie die der anderen.
Beeil Dich	Ich darf mir Zeit und Gelassenheit schenken.
Streng Dich an	Ich darf meine Aufgaben so erledigen, wie es mir gut tut und wie es mir entspricht.

Der eine Weg ist immer die Bewusstmachung eines Themas, denn alles, was Du kennst, Dir bewusst ist, alles, was Du verstehst, kannst Du auch verändern.

Der andere Weg, der nicht in Konkurrenz, sondern vielmehr in Ergänzung zum ersten Weg steht, ist, direkt im Unterbewusstsein anzusetzen und dort alles aufzulösen, was Dir im Wege steht auf Deiner Wegstrecke von A(Ausgangspunkt) nach Z(ielpunkt).

Weg Nummer 1 zum Thema Antreiber identifizieren und erkennen bist Du schon gegangen oder Du bist gerade dabei.

Und für den Weg 2 habe ich wieder eine Meditation für Dich vorbereitet.



Höre Dir jetzt die Meditation «Reise Antreiber auflösen» an. Du kannst sie Dir auf Dein Handy runterladen und über das Programm hinweg auch öfter anhören.

Nur ein Esel muss angetrieben werden und vermutlich läuft sogar er ohne besser!

Schön, dass Du da bist.



Bis zum nächsten Video.

MODUL 2 | 5 SELBSTLIEBE

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das Gesunden Egoismus,
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Charly Chaplin

Wie könnten wir etwas besser erfahren als in Übungen und deshalb habe ich Dir
2 Übungsmöglichkeiten mitgebracht.

Challenge 1



Lade Dir die Audio Datei «Spiegelübung Augen Herz» auf Dein Handy
runter, nimm es mit vor einen Spiegel und Sorge dafür, dass Du, Dein
Handy und der Spiegel die nächsten 10 Minuten ungestört zusammen
sein können.

Challenge 2



Nimm Dir diese Woche 1 x 45 Minuten Zeit, ziehe Dich zurück an einen
bequemen, gemütlichen Ort, an dem Du 45 Minuten ungestört sein
kannst.

Nimm Dir ein Glas stilles Wasser mit. Und höre Dir die geführte
Meditation zum Thema Selbstliebe an. Führe diese Meditation bitte im
Sitzen durch, im Liegen wäre aufgrund der Länge der Meditation die
Gefahr, dass Du einschläfst. Und Du willst doch alles mitbekommen;-)!

Ich hoffe, Du wirst wundervolle Erfahrungen in Sachen Selbstliebe machen.
Schreibe Dir bitte Deine 3 wertvollsten Erfahrungen in Deinem Workbook auf.



Meine 3 wertvollsten Erfahrungen zum Thema Selbstliebe



1



2



3

Schön, dass Du da bist.



Bis zum nächsten Video.

MODUL 2 | 6 AFFIRMATIONEN

Niemand, absolut niemand, kann Affirmationen für Dich besser machen als Du selbst!



Deshalb hast Du jetzt die höchst spannende Aufgabe, Deine Affirmationen für Dich selbst zu gestalten.

Suche Dir einen Lebensbereich aus:

Familie, Beruf, Finanzen, Selbstliebe, Gesundheit, Partnerschaft.

Und dann formulierst Du 10 – 20 knackige positive Affirmationen dazu!

Wähle kraftvolle Formulierungen:

Ich bin ...

Ich habe in Bezug auf ... unglaubliche Bewältigungskräfte und Fähigkeiten.

Ich kann im Bereich ... alles bewirken, was ich mir vornehme.

Ich ermächtige mich, zu tun | zu sein | zu haben

Ich erlaube mir, ... zu tun | zu sein | zu haben

Ich halte nichts zurück, um zu erreichen.



Meine 15 Affirmationen zum Thema _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15



Als weitere Inspiration oder natürlich auch zum Downloaden und Anhören habe ich Dir zum Bereich ‚Selbstliebe‘ ein paar Affirmationen aufgenommen, die für mich sehr gut wirken.

Vielleicht magst Du diese zum Thema Selbstliebe nutzen und Dir noch zu einem anderen Thema selbst Deine eigenen Affirmationen schreiben, aufnehmen und täglich anhören, beim Spaziergehen, zum Einschlafen (Du kannst gut schlafen, während sie laufen) und für Zwischendurch.

Schön, dass Du da bist.



Bis zum nächsten Video.

MODUL 2 | 7 Liebesbrief & Wrap Up Diamonds

Nimm Dir bitte 20 Minuten Zeit, suche Dir einen ruhigen Platz, an dem Du gut schreiben kannst. Lege Dir schönes Papier und einen Stift, mit dem Du gerne schreibst, zurecht. Natürlich kannst Du auch im Workbook Deinen Brief schreiben, wir haben 4 Seiten für Dich reserviert. Wenn Du magst, mit einer Tasse Tee oder Kaffee. Dann such Dir eine schöne Musik aus, die Du laufen lässt, wären Du in die Challenge gehst.

Nimm ein paar tiefe Atemzüge zur Einstimmung und lasse Dich ganz auf die nächsten Minuten ein. Nimm wie so oft eine Beobachter Position außerhalb von Dir ein und schaue Dir von oben liebevoll zu.

Gehe durch verschiedene Bereiche Deines Lebens und sieh Dir dabei zu, wie hingebungsvoll, wie aufopfernd, wie wohlwollend, wie altruistisch wie auch immer Du Dich siehst, Du alles erledigst.

Dein Beobachter schreibt Dir jetzt den schönsten Liebesbrief, den Du je bekommen hast. Bringe Deine ehrliche, tiefe, aufrichtige Liebe Dir selbst gegenüber auf das Blatt Papier vor Dir. Schreib alles raus, was Dir einfällt, ohne groß darüber nachzudenken. So wie es aus Dir rauskommt, bringst Du es aufs Papier. Das ist kein rationaler Liebesbrief (sollte es ja auch nie sein), sondern ein hoch emotionales Liebes-Bekenntnis an Dich.

Richte Dich bequem ein mit allem, was Du brauchst, stelle Dir einen Timer und jetzt schreib 20 Minuten, was das Zeug hält.

Herzlichen Glückwunsch, Du hast bereits das Modul 2 absolviert!
Ich gratuliere Dir ganz herzlich!

Das war ein voll gepacktes umfangreiches Modul – toll, dass Du dran geblieben bist.

Also, fassen wir nochmal die Haupt-Punkte aus diesem Modul zusammen:

- ✓ Alle Themen, die Dein Mindset stärken
- ✓ Grundlagen, mit denen Du Dich selbst Schritt für Schritt neu erfinden kannst
- ✓ Unser Leben ist von Natur aus auf Wachstum ausgerichtet
- ✓ Wachstum braucht immer Veränderung
- ✓ Veränderung findet außerhalb deiner Komfortzone statt
- ✓ Deine Glaubenssätze beeinflussen maßgeblich Dein Denken und Dein Handeln (Eisberg-Modell)
- ✓ Hurra, Du kennst jetzt die Kombination, Ausprägung und Wirkungsweise Deiner Antreiber und kannst Dich besser verstehen und einschätzen
- ✓ Selbstliebe ist der Schlüssel zu Deinem Lebensglück und ein lebenslanger Prozess
- ✓ Affirmationen helfen Dir dabei, eine neue Einstellung und Überzeugung von Dir selbst zu generieren



Was sind Deine 10 Diamanten aus dem ersten Modul?



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

Ich wünsche Dir weiterhin wundervolle Erfahrungen in Sachen Mindset. Wähle Dir 2-3 Lieblings-Audios (es können auch Deine selbst aufgenommenen Affirmationen oder Dein Liebesbrief sein) aus diesem Modul aus und höre sie regelmässig während des Kurses.

Meine Auswahl:

1

2

3

Liebe Dich jeden Tag ein Stückchen mehr.

Ich bin begeistert, dass Du da bist!



Bis zum nächsten Call



RE-CONNECT
your Life

mit Christina Welter



Anlagen



MODUL 2 | 4 ANLAGE 1

Auswertung Test Antreiber

Sei perfekt!

1	8	11	13	23	24	33	38	43	47	Total

Beeil Dich!

3	12	14	19	21	27	32	39	42	48	Total

Streng Dich an!

5	6	10	18	25	29	34	37	44	50	Total

Mach es allen recht!

2	7	15	17	28	30	35	36	45	46	Total

Sei stark!

4	9	16	20	22	26	31	40	41	49	Total

MODUL 2 | 4 ANLAGE 2

ANTREIBERMODELL

	Typ	Botschaft	Besser	Guter Kern
Sei stark	Kämpfer Konkurrent Anführer ,Harter Kern' Ego getrieben	Komme allein zurecht Immer Haltung bewahren Mein Inneres geht niemanden etwas an	Hilfe fragen Gefühle zeigen Maske ablegen	Treffen unpopuläre Entscheidungen Wirken ruhig in Krisen Zielorientiert Macher
Sei perfekt	Perfektionist	Mach keine Fehler Sei perfekt, immer Du bist nicht gut genug	Pareto 80/20	Verlässlichkeit Organisation Struktur
Mach es allen recht	Harmoniemensch Nett, lieb, gefällig, freundlich Buttler, Lakai	Ich muss alle zufrieden stellen Bloß nicht nein sagen, das verletzt Die anderen sind wichtiger als ich	Mal bewusst ,nein' sagen Eigenen Standpunkt entwickeln u einnehmen Abgrenzung üben	Guter Teamplayer Einfühlungsvermögen Harmoniefördernd
Beeil Dich	Hektiker Choleriker Drängler Streßer	Mach schneller – sonst wirst Du nicht fertig Keine Zeit vertun Bleib in Bewegung	Stopp den Ablauf! Nimm Dich raus. Ort wechseln – Atmen (aus lang) Entspannung und Geduld üben.	Hohe Effizienz (aber fehlerhaft) Hohe Auffassungsgabe
Streng Dich an	Überforderer Selbst-Ausbeuter	,ohne Fleiß, kein Preis' Nur nicht aufgeben. Erfolg muss man sich hart erarbeiten. Ich muss mich noch mehr anstrengen.	Prioritäten setzen. (80/20) Spaß und Freudefaktor definieren. Lass mal locker (Klopfttechnik)	Hohe Initiative für neue Aufgaben. Schwierige Projekte kommen in Gang. Fleißig.