



treffende Entscheidungen

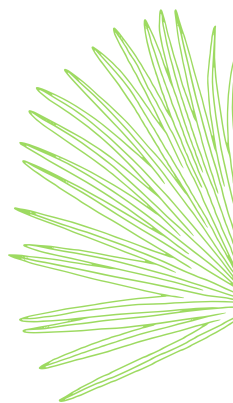
Tipps

Ritual



## 8 Tipps, um leichter Entscheidungen zu treffen

1. **Akzeptiere, was ist!** Sage ja und bleibe nicht in der Ausweglosigkeit stecken - wenn du zweifelst, handle!
2. **Vertraue deiner Intuition.** Schaffe Raum für deine Intuition und räume Hindernisse aus dem Weg.
3. **Achte auf deine Gefühle!** Hier liegen deine Chancen, Glaubenssätze und Potenziale verborgen.
4. **Energie folgt der Aufmerksamkeit!** Denke in Lösungen statt in Problemen.
5. **Begrenze deine Wahlmöglichkeiten!** Kleine Entscheidungshäppchen erleichtern die Wahl.
6. **Blicke nicht zurück!** Vermeide "Warum"-Fragen, sie sind rückwärts gerichtet.
7. **Wechsle die Perspektive!**  
Nutze verschiedene Blickwinkel.
8. **Achte auf deine Werte!** Löse dich vom Gruppendruck und finde deine eigenen Werte heraus. Frage dich: Was ist mir wichtig? Was hat meine früheren Entscheidungen beeinflusst?



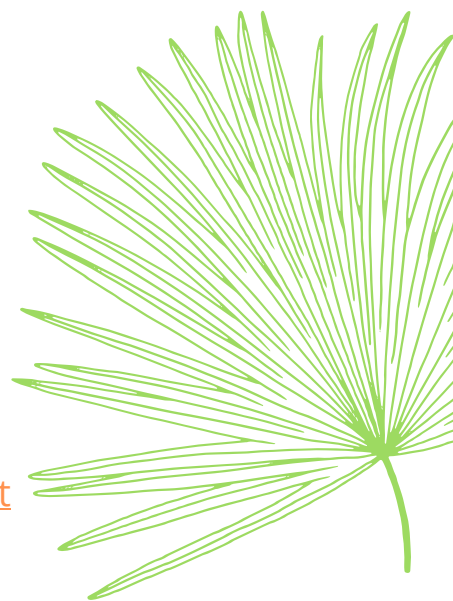
**Der Mensch kann nicht  
zu neuen Ufern aufbrechen,  
wenn er nicht den Mut aufbringt,  
die alten zu verlassen.“**

**André Gide**

Entscheidungen sind auch deshalb so schwer, weil wir an Bestehendem, das auch schmerzhaft sein kann, festhalten.

Wir halten das Hinderliche unbewusst fest. Meist sind es alte Erfahrungen, die in unserem Gehirn gespeichert sind und immer wiederholt werden.

Etwas **Neues** ist noch nicht vorstellbar, es ist quasi noch kein Platz für neue Ideen, Verhalten und den Mut, es zu tun und anzupacken.



# Kleines Ritual

Kleines Ritual, um dich von **Belastendem zu befreien** und Gutes zu integrieren:

In meinen Coachings erlebe ich auch die Wichtigkeit des **Loslassens** und Verabschiedens von Belastendem wie Gefühlen, Emotionen und schlechten Gewohnheiten, während wir gleichzeitig Gutes wie positive Gedanken regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung integrieren.

Dabei helfen uns alle körperlichen Empfindungen, die Signale des Körpers wieder wahrzunehmen.



# Kleines Ritual

Wenn du dich auf deinen **eigenen inneren Raum** einlässt, erleichtert es deinen Zugang zu den Signalen des Körpers.

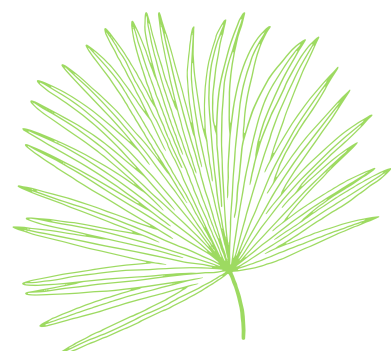
Meist nehmen die Kunden im Körper Druck, Last oder Unruhe wahr, die den Weg weisen.

Wenn du an ein bestimmtes Thema denkst, kann es sein, dass plötzlich ein Druck auf der Brust entsteht oder ein Gefühl, bei dem sich der Hals zuschnürt. Diese Signale des Körpers lassen sich „erleichtern“

Es gibt viele Möglichkeiten sich Schritt für Schritt auf deine körperlichen Empfindungen einzulassen.

Manchmal hilft es, sich die **Sorgen** zu einem Thema **von der Seele zu schreiben**. Beim bewussten Schreiben lassen sich die Themen und Hindernisse leichter erkennen, die dich hindern, eine Entscheidung zu treffen.

Dazu habe ich dir Fragen zusammengefasst, die möglicherweise zu deinem **Herzensanliegen passen**. Finde jene Fragen, die zu deinem Thema passen. Es öffnet sich dadurch ein Raum, in dem das tiefe Verständnis von Seele, Seelenaufgabe, kollektivem Feld und Beziehungsfeldern erkennbar wird.



# Kleines Ritual



**Heilsame Schreibübung um das Herz zu erleichtern.**

Ergänze folgende Satzanfänge:

## Loslassen:

Ich nehme mir übel, dass.....

Ich bin traurig,

weil.....

.

Ich lasse nun die alte Erfahrung los, die mir nicht gutgetan hat, um.....

Ich bin dankbar für.....

