



LESSON 9

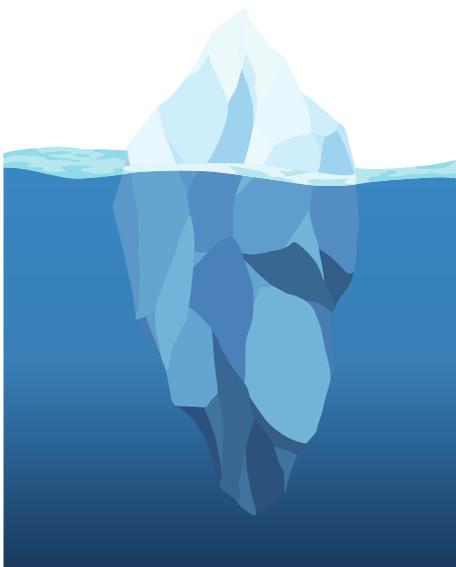
VERSTEHE DEIN UNTERBEWUSSTSEIN

ÜBUNG - REVERSE ENGINEERING

Der menschliche Verstand ist ein großartiges Geschenk. Du kannst alles damit erschaffen. Aber du musst verstehen, wie er funktioniert, und du musst ihn entwickeln.

Das Problem ist, dass niemand den Verstand je gesehen hat. Aber es ist der Verstand, den du ändern musst, um deine Realität und deine Ergebnisse zu ändern. Der Mensch denkt in Bildern und wir haben kein Bild für den Verstand.

Hier kann uns das Eisbergmodell des Psychoanalytikers Sigmund Freud helfen. Mit diesem Modell beschreibt Freud, dass die menschliche Psyche ähnlich einem Eisberg ist.



Sichtbar: 10-20%
Bewusstes Denken,
Handeln, Fühlen, Ergebnisse

Unsichtbar: 80-90%
Überzeugungen, Glaubenssätze, Werte,
Bedürfnisse, Ängste, Antreiber,
Erfahrungen, emotionale Verletzungen

Nur ein Bruchteil von allem, was du täglich tust, was du denkst, fühlst, sagst und welche Entscheidungen du während eines Tages triffst, sind bewusst. Es sind circa 10 bis 20%.

Die restlichen 80 bis 90% kommen aus deinem Unterbewusstsein.
In unserem Leben wirkt also zu einem großen Teil unser Unterbewusstsein.



LESSON 9

VERSTEHE DEIN UNTERBEWUSSTSEIN

ÜBUNG - REVERSE ENGINEERING

Für die **Übung "Reverse Engineering"** nimm den Identity Loop zur Hand und starte bei deiner Identität.

1. Dein „Ich bin...“ finden

Werde dir deiner Identität bewusst.

Schließe deine Augen und spüre in dich hinein, was du über dich selber denkst.

Wer bist du?

Was denkst du über dich?

Ergänze die Worte: "Ich bin ..."

2. Gedanken bewusst machen

Versetze dich in dein gefundenes „Ich bin...“ und formuliere Gedanken, die dir intuitiv kommen.

Welche Gedanken ergeben sich aus deiner Identität?

Was denkst du über dich und die Welt?

Sammele 4-5 Gedanken, die du öfters über dich und die Welt denkst.

3. Gefühle benennen

Benenne nun die Gefühle, die dir bei deinen bewusst gemachten Gedanken kommen.

Welche Gefühle kommen bei diesen Gedanken hoch?

Wo in deinem Körper kannst du die Emotionen fühlen?

4. Entscheidungen verstehen

Reflektiere nun, welche Entscheidungen du aufgrund der Gedanken und Gefühle getroffen hast.

Welche Entscheidungen hast du aufgrund deiner Gedanken und Gefühle getroffen?

Sammele 4-5 Entscheidungen, die du in der Vergangenheit getroffen hast.



LESSON 9

VERSTEHE DEIN UNTERBEWUSSTSEIN

ÜBUNG – REVERSE ENGINEERING

5. Erfahrungen reflektieren

Sieh dir nun die Erfahrungen an, die du aufgrund deiner Entscheidungen gemacht hast. Welche Erfahrungen hast du aufgrund dieser Entscheidungen gemacht?

6. Den Kreislauf erkennen

Deine Erfahrungen führen dazu, dass du dich immer wieder in deinem Selbstbild und deinen Überzeugungen bestätigst.

Welche Konsequenzen wird das Festhalten an deiner alten Identität für deine Zukunft haben?

7. Aus dem Kreislauf aussteigen – Reverse Engineering

Nun steigst du aus dem Kreislauf aus und erarbeitest eine neue Identität. Dafür gehst du den Identity Loop rückwärts.

Welches Ergebnis möchtest du in deinem Leben gerne haben?

Welche Erfahrungen möchtest du in deinem Leben gerne machen?

Welche Entscheidungen musst du dafür treffen?

Welche Gefühle würde diese Entscheidung in dir auslösen?

Welche Gedanken würden diese Gefühle in dir hervorrufen?

Welche Identität würde das Resultat deiner Gedanken sein?

8. Neue Identität stärken

Schreibe deine neue Identität auf.

Visualisiere sie täglich. Fühl dich in dein neues "Ich bin" wirklich hinein.

LESSON 9
VERSTEHE DEIN UNTERBEWUSSTSEIN
ÜBUNG - REVERSE ENGINEERING

