



B O N U S 2

Ü B U N G - D E I N L I F E S C R I P T

Ein Lifescript ist ein sehr machtvolles Werkzeug.

Ich lade dich ein, dir dein Leben als ein Drehbuch vorzustellen, einen Film, in dem du die Hauptrolle spielst. Du bist der Star und nicht ein Nebendarsteller. So viele Menschen sind in ihrem eigenen Drehbuch leider nur Statisten.

Dein Lifescript wird in den nächsten Wochen eine unglaublich wichtige Bedeutung haben. Wir wollen unser Selbstbild neu programmieren. Und wir erschaffen ein Bild für die Umprogrammierung, einen Anker für unsere Gedanken. Was wir brauchen, ist eine zielgenaue Umprogrammierung. Du wirst erleben, was passiert, wenn du anfängst, so über deine Träume zu sprechen, als ob sie bereits verwirklicht sind.

Was ist ein Lifescript?

Dein Lifescript ist eine schriftliche Beschreibung des Lebens, das du wirklich leben willst. Es geht dabei um die wunderbarste, glücklichste und erfüllteste Version deines Lebens. Frag dich ganz tief in deinem Inneren, wie du wirklich leben willst. Wie würdest du deinen Traum beschreiben? Deine beruflichen und persönlichen Ziele haben sich in deinem Lifescript erfüllt. Du hast alle Ziele erreicht und bewegst dich nun in deinem Tag, deiner Woche, deinem Jahr. Du bist in deinem eigenen Film. Du genießt deinen Erfolg und die Früchte deines Lebens. Du gestaltest deine Abläufe, du verreist, du erschaffst und arbeitest. Wie tust du das, was siehst du, wo wohnst du, wie und wo arbeitest du? Schmücke deinen Film lebendig aus.



B O N U S 2

Ü B U N G - D E I N L I F E S C R I P T

Wie gehst du konkret vor?

1. Lifescript schreiben

Nimm dir Zeit. Nur wenn du entspannt über dein perfektes Leben nachdenkst, werden schöne Bilder in dir aufsteigen.

Schreibe die erste Version deines Lifescripts mit der Hand. So gelangt es schneller in dein Unterbewusstsein. Später kannst du es natürlich digitalisieren.

Schreibe in der Gegenwart.

Schreibe so, als ob du alle Ziele schon erreicht hättest. Das heißt, schreibe dein Lifescript vom Ende her.

Verwende Wörter, die dich emotional berühren.

Schreibe nur positiv. (nicht: Ich bin nicht krank, sondern: Ich habe einen gesunden Körper)

Nutze ausnahmslos positive, kreative und stark beschreibende Worte.

Beschreibe deinen Tag, deine Woche, dein Jahr so bildhaft wie möglich.

Es hilft, den perfekten Tag/die perfekte Woche/ das perfekte Jahr vor deinem inneren Auge ablaufen zu lassen.

Füge auch schöne Bilder in dein Lifescript ein.

In deinem Lifescript sollten sich alle für dich wichtigen Lebensbereiche wiederfinden. (z.B.: Familie. Partnerschaft. Beruf, Finanzen. Freizeit, Urlaube)

Passe dein Lifescript immer wieder an.



B O N U S 2

Ü B U N G - D E I N L I F E S C R I P T

Schau dich Im Zielbild um:

Fragen, die dich hier unterstützen können:

- Zu welcher Person bist du geworden? Wer bist du? Ich habe mir hierfür auch Vorbilder gesucht, Menschen., die mich inspirieren, die ich toll finde und habe ihre Eigenschaften für mich sozusagen kopiert, natürlich nicht die ganze Person, aber bestimmte Eigenschaften, Verhaltensweisen.
- Wie soll deine Identität aussehen, wenn du dein Ziel erreicht hast?
- Wovon bist du überzeugt? Was sind deine positiven Glaubenssätze, Affirmationen?
- Was sind deine produktiven Denkweisen, Verhaltensweisen?
- Wie fühlst du dich?
- Wie triffst du Entscheidungen?
- Wie möchtest du sprechen?
- Wie möchtest du auftreten?
- Welche Spuren möchtest du hinterlassen?
- Warum tust du etwas und für wen?
- Mit welchen Menschen möchtest du Zeit verbringen?
- Wie investierst du Geld?

Hast du Herzklopfen, wenn du dir dein Lifescript durchliest? Kannst du die Energie deines zukünftigen Ichs spüren? Bist du in deinem Lifescript die Person, die du immer sein wolltest? Dann hast du es richtig gemacht.

Wichtig ist, dass du dein Lifescript mit Emotion auflädst. Mit Freude mit Dankbarkeit, dass alles so oder noch besser eingetreten ist. Beende dein Lifescript gerne mit diesem Satz: “So oder noch besser. Danke, danke danke!”



B O N U S 2

Ü B U N G - D E I N L I F E S C R I P T

2. Wiederholen, wiederholen, wiederholen

Mache jetzt eine Audio Aufnahme deines Lifescripts. Du kannst es zum Beispiel über dein Handy aufnehmen, mit Musik hinterlegen. Höre die Aufnahme mehrmals am Tag an. Höre die Aufnahme, wenn du morgens aufwachst oder kurz bevor du ins Bett gehst. Lies es dir so oft wie möglich durch, schau dir die Bilder an.

3. Fange an, danach zu leben

Studiere deine Rolle, lerne sie auswendig. Werde jeden Tag ein bisschen mehr zu dieser Person. Mach es spielerisch und hab Spaß dabei!

Heute beschreibst du die Person. Und dann spielst du sie und dann wirst du zu ihr.

Fake it until you make it!

