



Kurz-Anleitung Selbstlernkurs

So nutzt du den **21-Schritte** SelbsthilfeProzess optimal.

1. Arbeite in deinem Rhythmus

Im Selbstlernkurs bestimmst du das Tempo.

Trotzdem empfehle ich dir **maximal EINE Übung pro Tag** zu machen und **mindestens EINE Übung pro Woche**.

Es ist *nicht* das Ziel, mit dem Selbstlernkurs so schnell wie möglich fertig zu werden.

Entscheidend für deinen Heilungsprozess ist es, die **Übungen in Ruhe (!)** zu machen, damit alte Verletzungen heilen können und die neuen Informationen auch wirklich in deinem Unterbewusstsein ankommen.

Insbesondere die ersten Lektionen, in denen es zurück in die Vergangenheit geht, wühlen mitunter ziemlich auf. Man braucht Zeit, um sich auf die Übung einzulassen und sie auf sich wirken zu lassen.

2. Halte dich an die REIHENFOLGE

Mache die Übungen in der vorgeschlagenen Reihenfolge.

Einige der Übungen bauen aufeinander auf und es ist hilfreich, wenn die Erkenntnisse der vorangegangenen Lektionen noch frisch sind.

3. Mache die Übungen in SCHRIFTFORM

In einigen Übungen wirst du dazu aufgefordert, deine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben.



Bitte beschränke dich bei diesen Übungen nicht nur auf das Nachdenken, sondern halte deine Gedanken, Erinnerungen und Gefühle auch wirklich in Schriftform fest.

Das ist wichtig, denn **Schreiben hat therapeutische Wirkung**.

Insbesondere bei blockierten Emotionen und unverarbeiteten Erlebnissen.

4. Diese ÜBUNGS-TYPEN erwarten dich

Der 21-Schritte SelbsthilfeProzess enthält **verschiedene Übungs-Typen**.

Grob lassen sich die Übungen in 3 Gruppen unterteilen.

1. Wiederholungs-Übungen

Wiederholungs-Übungen sind einfache Techniken, die du mehrmals über den Tag verteilt anwendest, um dir **neue Denkmuster** anzueignen und **Verhaltensänderungen** einzuleiten.

2. Verständnis-Übungen

Verständnis-Übungen sprechen das **logische Denken** an und dienen der **Selbstreflexion**.

Hier geht es darum, über dich selbst nachzudenken und dich besser zu verstehen

Wenn man erkennt, warum man etwas tut, ist es leichter sich zu verändern. Viele dysfunktionale Glaubenssätze lösen sich auf, sobald einem bewusst wird, dass sie unlogisch sind.

3. Übungen zur Bewältigung von traumatischen Erlebnissen

Bei den Übungen zur Bewältigung von wenig erfreulichen oder traumatischen Erfahrungen in der Vergangenheit, stehen die **Freisetzung von blockierten Emotionen** sowie das **Auflösen der unverarbeiteten Erlebnisse** im Mittelpunkt.

Hier geht es vor allem um das das Fühlen der aufgestauten Emotionen, sowie das Ausdrücken in schriftlicher Sprache.

Andernfalls bleiben die Erlebnisse unverarbeitet im Unterbewusstsein stecken und sabotieren weiterhin das eigene Wohlergehen.

Bei diesen Übungen ist weniger der Verstand gefragt, sondern viel mehr die Fähigkeit, sich auf seine Emotionen einzulassen, sie zu spüren und zuzulassen.

Wundere dich also nicht, wenn dein Erwachsenen-Gehirn die eine oder andere Übung merkwürdig findet.

Ich würde dir die Übungen nicht empfehlen, wenn sie nicht funktionieren würden. 😊

5. Schütte das Baby nicht mit dem Wasser aus der Wanne

Höchstwahrscheinlich werden dir einige Übungen mehr helfen als andere. Das hängt davon ab, wo du gerade stehst und was du brauchst.

Schütte das Baby nicht mit dem Wasser aus der Wanne und verurteile nicht den gesamten SelbsthilfeProzess, wenn du mal eine Ansicht nicht teilst oder dir eine Übung nicht hilfreich erscheint.

Konzentriere dich statt dessen auf das, was dir nützlich ist und profitiere davon.

6. Der SelbsthilfeProzess endet, wenn du wieder strahlst

Ziel ist es, mit Hilfe des 21-Schritte SelbsthilfeProzess, 21 Techniken und Methoden kennenzulernen, um emotionale Verletzungen zu heilen und nicht dienliche Denkmuster aufzulösen.

In den nächsten Wochen wird viel in dir in Bewegung kommen.

Du wirst feststellen, dass einige Übungen dich besonders berühren oder dir besonders gut tun.

Das sind dann genau die Übungen, die du nach Beendigung des 21-Schritte SelbsthilfeProzess, weiterhin machen solltest.



Wähle dir nach Abschluss des 21-Schritte SelbsthilfeProzess von deinen Favoriten-Übungen zunächst nur eine oder zwei Übungen aus und wiederhole diese so lange, bis sie dir in Fleisch und Blut übergegangen sind.

Dann nimm das Workbook erneut zur Hand, suche dir wieder eine oder zwei der Übungen aus und wende sie an, bis du sie im Schlaf machst.

Beziehungsweise, bis du spürst, dass die emotional beladenen Ereignisse aus der Vergangenheit keine Gefühlswallungen mehr auslösen, weil sie aufgelöst sind.

So heilst du dich Schritt für Schritt und löst dysfunktionale Denk- und Verhaltensmuster auf.

Bist du bereit?

Prima! Dann auf geht's, zur ersten Übung. 😊