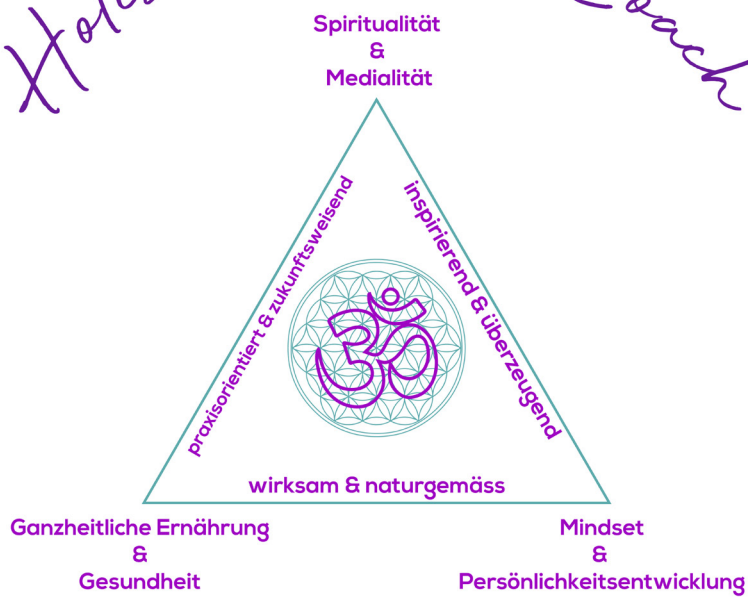


Holistic Lifestyle Coach



by *Juliane Davidshofer*

www.juliane-davidshofer.com

MODUL B 4 - Mindset & Persönlichkeit



INHALT

- 1. Das Lebensrad**
- 2. Die Magie der Imagination**
- 3. Das Visionboard**
- 4. Schicksalsgesetze – die Spielregeln des Lebens**
- 5. Das Spiegelgesetz**
- 6. Die 5 Schritte der Transformation (Verwandlung)**



Dieses «Rad» (Kreis) teilt man in die wichtigsten 6–10 Lebensbereiche ein.

Diese sind meist:

- Beziehungen
- Partnerschaft/Liebe
- Familie
- Gesundheit/Wohlbefinden
- Finanzen
- Beruf
- Persönlichkeitsentwicklung/Mindset
- Spiritualität
- Freizeit/Freunde
- Wohnen



Diese Lebensbereiche sind nicht fix, man kann sie auch selber in einer neutralen Vorlage einteilen.

Es ist zum einen eine gute Möglichkeit für die eigene Reflektion und Standortbestimmung, aber auch ein gutes Tool, um mit Klienten/Mitarbeitern/Teammitgliedern einen bewussten Weg zu gehen.

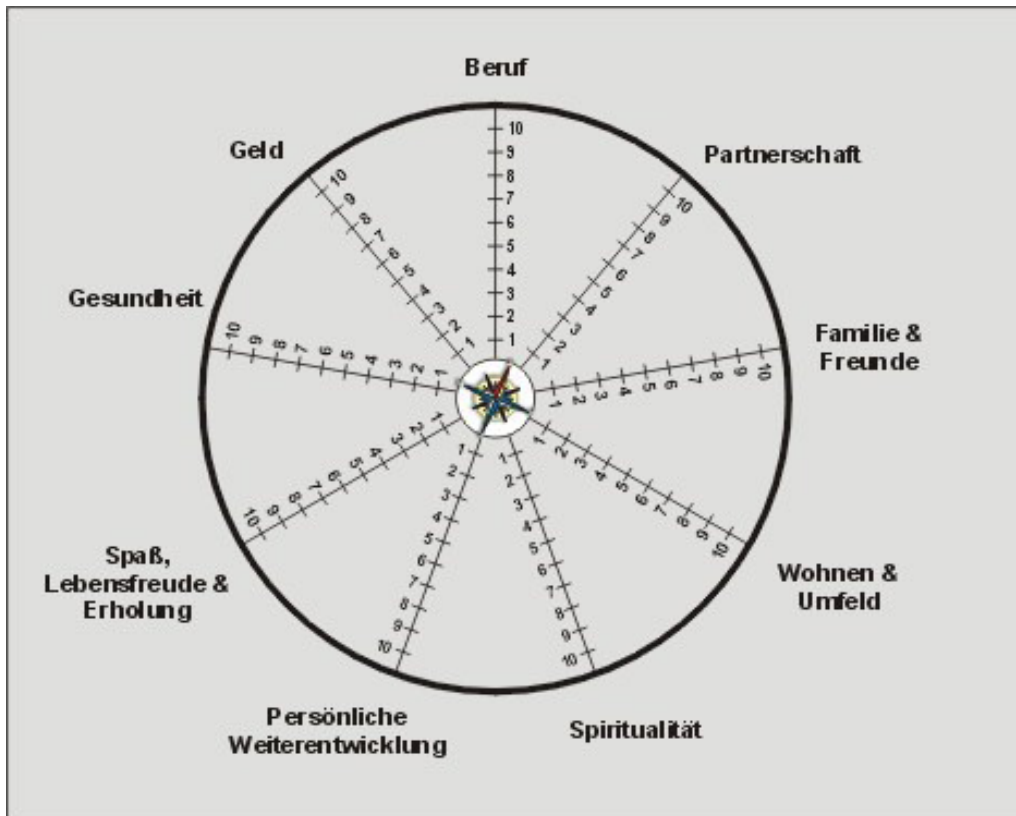
Anhand des Lebensrades kann festgestellt werden, ob alle Bereiche «rund» laufen und welche mehr Aufmerksamkeit/Unterstützung brauchen.



Das Lebensrad

Man teilt den Kreis in «Stücke» auf und bestimmt die Linien mit der Zahl 1–10, wobei das im Innenbereich bei null (sehr schwach) und am Außenbereich bei zehn (Optimum) ist.

Hier ein Beispiel:



Dann werden die Punkte verbunden und oft sieht es eher wie ein «Spinnennetz» aus, anstatt wie ein rundes Rad.

Anhand dieser visuellen Möglichkeit ist es leichter sich bewusst zu werden, welche Bereiche nicht so optimal sind.

Zudem kannst du den Innenbereich vom Ist-Zustand bis zum Nullpunkt in einer bestimmten Farbe ausmalen.

Zum Beispiel Spiritualität in violett, Gesundheit in grün ... dadurch ist es noch besser sichtbar, welche Bereiche «mager» sind und durch die Farben setzt sich das noch besser ab.

Nun setzt man **das Datum beim Ist-Zustand** und du kannst nun **gemeinsam mit deinem Klienten / deiner Klientin ein Ziel gemeinsam festlegen**.

Beispiel:

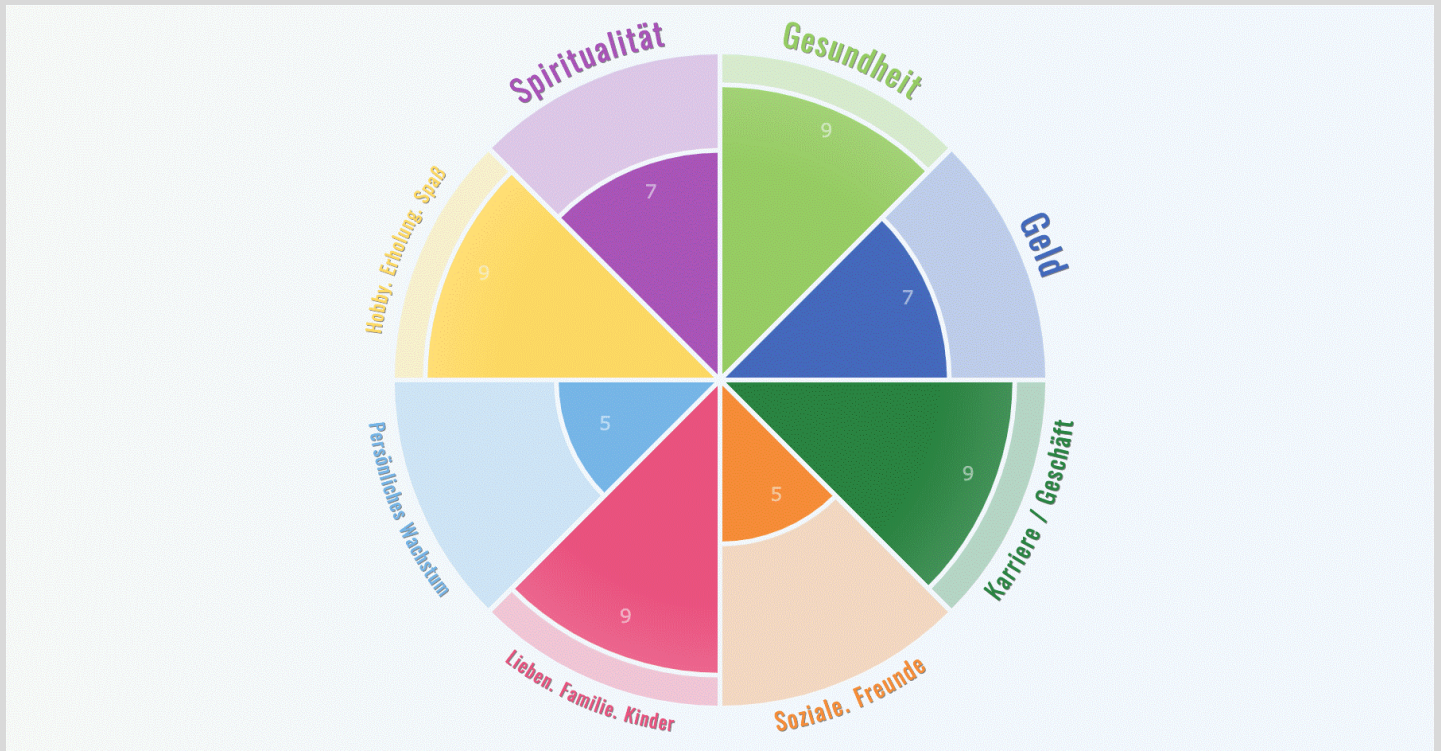
Deine Kundschaft steht im Bereich «Gesundheit» bei vier, dann wird ein Ziel gesetzt (z. B. in drei Monaten – bitte realistisches Ziel): dann zusammen festlegen, z. B. in drei Monaten bei sieben. Dann gemeinsam einen «Fahrplan» erarbeiten, was in diesen drei Monaten «zu tun» ist.

Oder z. B. wenn jemand bei der Persönlichkeitsentwicklung bei zwei steht, kannst du dann z. B. Tipps geben, Bücher, Hörbücher, Meditationen, Gespräch, Mindset-Arbeit, The Work, Glaubenssätze etc. (Dinge aus der HLC Ausbildung).

Oder z. B. wenn jemand unglücklich in der Partnerschaft ist und dort nur bei vier oder fünf steht: dann kannst du fragen, was sich die Person mehr wünscht und wie es auch z. B. um die Selbstliebe steht. Dann ein paar Tipps aus dem passenden Modul, Glaubenssätze, Meditation, Natur, Massage etc. erwähnen ...



Dann den Zielzustand auch ankreuzen und auch farblich ausmalen, z. B. in der Pastell-Farbe des Bereiches.



Wenn man dann alle drei Monate das Lebensrad «updatet» oder eine neue Lebensrad-Vorlage ausmalt, kann man gut vergleichen, wie der Fortschritt ist.

Eine gute Möglichkeit ist auch, sich einen Ordner anzulegen mit den verschiedenen Lebensrädern, um über die Zeit diese gut vergleichen zu können.

Das Lebensrad ist auch eine gute visuelle Unterstützung für Klienten für die Bewusstwerdung seines holistischen Lifestyles und bietet dir als Holistic Lifestyle Coach eine schnelle und leichte Standortbestimmung!!



Ein weiterer Weg, mit dem Lebensrad zu arbeiten, ist, indem man auf dem Boden Bereiche abklebt (mit Klebestreifen) und die Bereiche bestimmt.

Dann stellt sich der/die KlientIn in diesen Bereich rein (dies geht schon in das morphologische Feld) und fühlt, wie es sich in dem Feld z. B. «Beruf» anfühlt. Man reagiert schnell mit Veränderungen (z. B. weiche Knie (keinen Stand, Enge, Druck ...).

Es ist nochmal etwas anderes, ob man das vom Kopf weiß oder ob es gefühlt wird.

Du entscheidest, welche Variante du wählst für die Anwendung – die zweite Variante kann auch online getätigt werden, wenn dein(e) KlientIn den Bereich selber am Boden abklebt (bzw. auch ein Blatt beschriftet mit dem Bereich und sich auf das Blatt stellt).

Es können auch beide Varianten kombiniert werden.

*Nun viel Spaß beim
Erstellen deines eigenen
Lebensrades.*



Image = das Bild

Imaginieren = sich ein Bild vorstellen

Du weißt ja bereits aus vorherigen Modulen, dass wir einen starken Geist haben.

Das, was wir uns vorstellen, können wir auch manifestieren.

Viele glauben noch zu wenig, dass das, was sie imaginieren, eine große Wirkung hat. Das zeige ich dir gleich auch anhand einer Übung.

Was immer du siehst um dich rum, ob der Stuhl auf dem du sitzt, oder der Computer oder das Handy, das Auto, das du fährst etc. **waren vorher als Imagination in einem Kopf / im Geist von einer Person, die sich das imaginiert hat.**

Dort ist immer der Ursprung.

*Das geistige Bild ist
der Ursprung.*

So wie auch ein Haus entsteht ..., was zuerst im geistigen Bild da ist und dann umgesetzt wird als Skizzierung auf einem «Blatt Papier» ...

Aus der geistigen Ebene auf die materielle Ebene umgesetzt wird.

Aus dem geistigen Bild in das materielle Bild übersetzt wird.

Es sind also «nur» verschiedene Stufen des Prozesses, wo aus der inneren Imagination auf die äußere Imagination verschoben wird und das dann im weiteren Schritt «angepackt» wird und gebaut wird.

Anhand folgender ÜBUNG kannst du nur durch die Imagination auch Materielles verändern.

Dort sagt evtl. der Verstand «... es geht nicht» und dennoch kann Einfluss genommen werden, selbst auf physische Komponenten.

Übung:

Stell/Setz dich gerade hin und nimm deinen linken oder rechten Arm ausgestreckt auf Augenhöhe vor dich mit Fingern in Blickrichtung nach vorne zeigen. (Leichter zu beobachten vor Spiegel)

Nun führst du mit ausgestrecktem Arm seitlich auf Augenhöhe den Arm nach hinten, soweit es geht – bis es «weh» tut und nicht mehr weitergeht. Dein Körper ist weiter nach vorne ausgerichtet.

Merke dir möglichst anhand des Spiegels eine Stelle, wie weit es ging.

Nun nimmst du den Arm wieder runter, schließt die Augen und imaginierst nun, wie du wieder diese Übung machst, jedoch geht es dieses Mal viel weiter – und das ganz leicht. Dies wiederholst du noch zweimal und kommst jedes Mal weiter und du freust dich total dabei, wie leicht das geht und wie weit du kommst.

Dann öffnest du die Augen und machst die Übung nun nochmal physisch und schaue/staune, wie viel weiter du dieses Mal kommst – vergleiche es mit der Stelle, die du dir beim ersten Mal gemerkt hast als Vergleichspunkt.

Im Wort **Imagination** ist auch das Wort MAGI(E).

Durch die Imagination können Ebenen auch im physischen/materiellen Bereich verändert werden.

Wenn wir sogar durch so eine kurze Übung eine physische Grenze ausweiten können, kannst du ahnen, was sonst noch möglich ist!!

Du hast nun selber erlebt/ gespürt, was möglich ist. Dies ist nun in dir verankert.



Wie oft imaginieren wir leider das, was wir nicht wollen!

Du hast ja gesehen, wie schnell die Auswirkung sein kann ...

Daher:

Sei ab jetzt die Aufpasserin/Beobachterin, was du permanent imaginierst:

«Imaginerst du das, was du möchtest oder das, was du nicht möchtest?»

Achte bei der Imagination auch auf das Gefühl.

Der «Turbo» ist bei Imagination immer das Gefühl der FREUDE hinzuzufügen.

Natürlich müssen auch die passenden Aktionen zur Imagination dazu kommen.

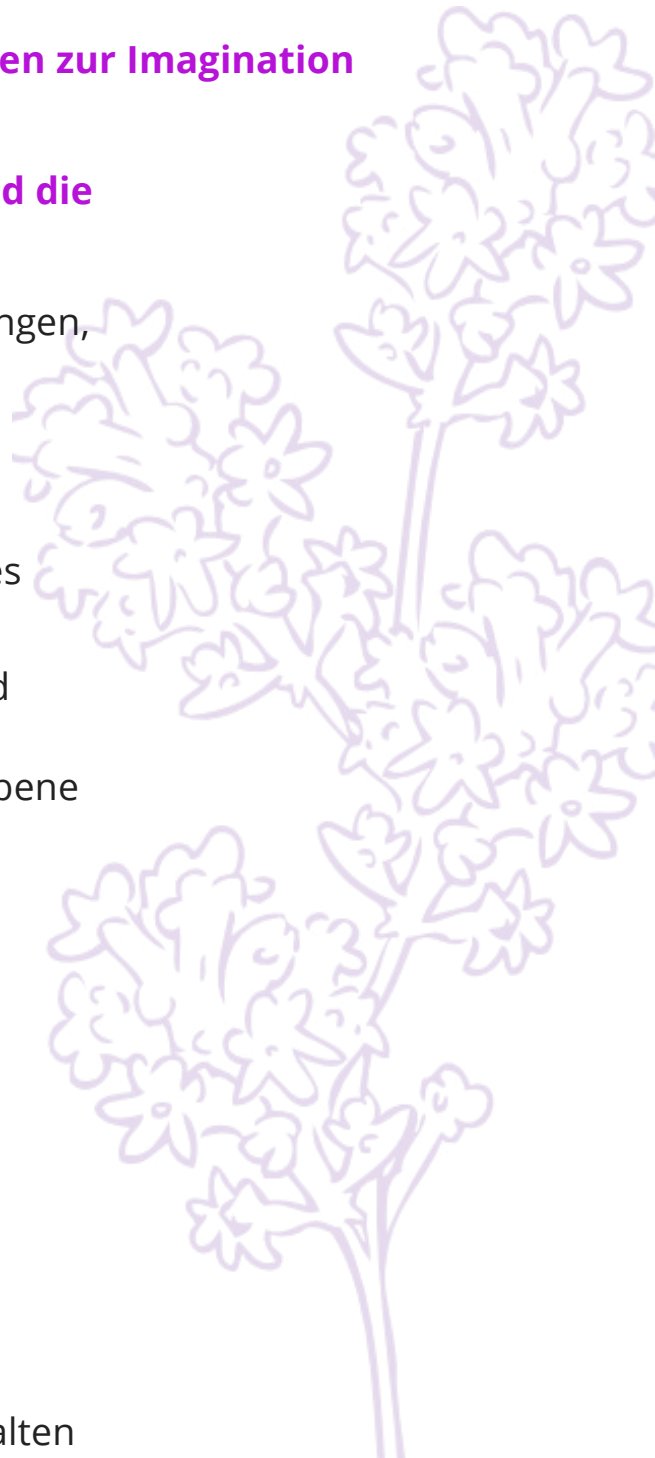
Der Architekt muss schon die Pläne malen und die Bauarbeiter organisieren etc.

Beispiele im Video auch von Prüfungsvorbereitungen, Wohnungen etc.:

- Prüfung als «Bestanden» imaginiert mit allem Jubel ...
- Pläne der Wohnung geholt, eingezeichnet, imaginär dort alles eingerichtet, dort gelebt etc.

Es ist wichtig, diese imaginären Bilder andauernd präsent zu haben und aktiv mit freudvollen Gefühlen zu «würzen» und auf der physischen Ebene die passenden Aktionen dazu zu machen.

Mach diese Übung auch mit deinen Klienten, denn wer es selber erlebt hat, weiß um die Magie der Imagination.



Ein Visionboard hat eine Größe von ca. 1 m x 1 m (A1) und auf dieses Visionboard kommen vor allem Bilder und Schlagworte der Dinge, die du haben/sein/erleben/besuchen willst und du dir aus ganzem Herzen wünschst und du mit Freude daran denkst.

Es ist egal, was dein Verstand sagt!!! Lass ihn «plappern», dass das alles nicht möglich sei oder «unrealistisch» sei ... **Es geht nicht um das WIE.**

Hier ein Beispiel aus dem Internet:



Lass das analytische Plappern des Verstandes.

*Es ist der GEIST,
der die Materie schafft.*

Geht dein Herz und deine Seele in Resonanz mit den Bildern und Schlagwörtern? DAS ist das Wesentliche!!!

Gut ist immer für jedes Jahr ein Visionboard zu machen als Ritual für das jeweilige Jahr. Möglichst viele Aspekte aus verschiedenen Bereichen deines Lebens.

Imagination ist nicht immer sofort wirksam – so wie bei der Übung. Manche Dinge brauchen Zeit – aber die Imagination wirkt dennoch!

Hänge dieses Visionboard gut sichtbar auf, beobachte es immer wieder voller Freude und lass es auf dich wirken!

Gehe im Detail durch all diese Bilder und «Szenen» durch und durchlebe diese immer und immer wieder mit großer Freude.

*FÜHLE DAS
VISIONBOARD!*

**FREU DICH AN DEN BILDERN UND DURCHLEBE ES
SCHON.**

Weitere geistige Prinzipien/Phänomene sind auch die sogenannten Schicksalsgesetze.

Jemand, der hier einen tollen Beitrag im deutschsprachigen Raum geleistet hat, ist **Dr. Rüdiger Dahlke**.

Er hat nicht nur ein sehr gutes Buch dazu geschrieben, sondern dies wurde un-
terdessen auch verfilmt.

**Es geht darum die Spielregeln zu kennen, da sie auch auf das Schicksal ein-
wirken und Einfluss nehmen.**

Wer auf das Fußballfeld geht und keine Ahnung von den Regeln hat, dann ist das
Eigentor sicher nicht weit entfernt.

Ich empfehle dir sowohl das Buch als auch den Film. Der Film ist etwas anders als
das Buch, da es dort auch auf Reisen geht in die anderen Kulturen.

Im deutschsprachigen Raum sind die Schicksalsgesetze und spirituellen Gesetze
weit nicht so bekannt, wie in alten Kulturen.

Bei uns ist am ehesten das Resonanzgesetz bekannt – wobei das Polaritätsgesetz
fast noch übergeordnet ist.

In der Persönlichkeitsszene und auch
spirituellen/Bewusstseins-Szene wird
vermehrt nur auf «das Schöne», nur auf
«das positive Denken» geschaut.

Wir leben aber (noch) in einer dualen Welt,
in einer Welt mit Polen. Pol und Gegenpol.

Viele spüren das sehr stark im eigenen
Leben, aber auch «in der Welt».
Die Pole sind gerade jetzt in der
Transformationszeit sehr stark zu bemerken ...



Einige Beispiele für Pol-Gegenpol:

Gut – Böse

Sommer – Winter

Licht – Dunkel

Leben – Tod

Liebe – Hass

ehrlich – lügend

Himmel – Hölle

freundlich – unfreundlich

Wenn wir uns dieser Polarität bewusster sind und sie auch annehmen, sind wir auch nicht so «überrascht»/irritiert, wenn beide Pole präsent sind und wir auf den Gegenpol stoßen.

Zudem verurteilst du dich selber nicht so, wenn du den Gegenpol in dir selber entdeckst.

Wir haben nun einmal diese gegenlaufenden Energien, diese Gegensätzlichkeiten. Menschen verurteilen jedoch schnell mal den Gegenpol und verdrängen ihn, anstatt diesen zu integrieren. Bei anderen und auch bei sich selber.

Dann kann diese verdrängte Polarität auf andere Art uns «anspringen» und wir erleben sie meist viel stärker.

Wenn die Polarität ignoriert wird, muss es sich auf einer anderen Ebene (meist stärker) zeigen. Wenn du mit der Polarität im Frieden bist und die Polarität integriert hast, (was nicht heißt, dass du ein Tag gut und ein Tag böse bist), dann ist es nicht «notwendig», auf anderer Ebene sich zu zeigen.



Auch im Erfolg wissen wir, dass Erfolg meist über den Gegenpol ging ... durch Verlust, Niederlage, Rückschlag.

Wenn du weißt, dass diese Polarität existiert, dann wird dich der Gegenpol nicht so vom Weg abbringen.

Wenn diese Spielregeln bewusst einberechnet sind, dann sind die «Ausschläge» des Gegenpols meist nicht so heftig. Es gelingt leichter, im Frieden das zu akzeptieren, anstatt sich davon voll «aus der Bahn schmeißen zu lassen» oder sich selber stark zu verurteilen.

Besonders Frauen neigen dazu, wenn sie den Gegenpol bei anderen oder bei sich selber entdecken, «drauf rumzureiten».

Je mehr du um die Polarität weißt und sie akzeptierst, desto «lockerer» gehst du damit um.

Solange wir den Gegenpol jedoch negieren und im Widerstand damit sind, muss der Gegenpol «lauter» werden.

Es geht nicht nur darum, diese Spielregeln zu wissen, sondern sie auch anzuwenden. Sonst bist du nur Zuschauer.

Es geht darum, mitzuspielen beim «Spiel».

Wie beim Fußballspiel. Nur weil du um die Abseitsfalle Bescheid weißt, bist du noch lange nicht trainiert, nicht in die Abseitsfalle zu geraten. Daher ist das Üben und Anwenden so entscheidend.

**Untersuche in deinem Leben,
wo du die Polarität evtl. noch nicht integriert hast.**



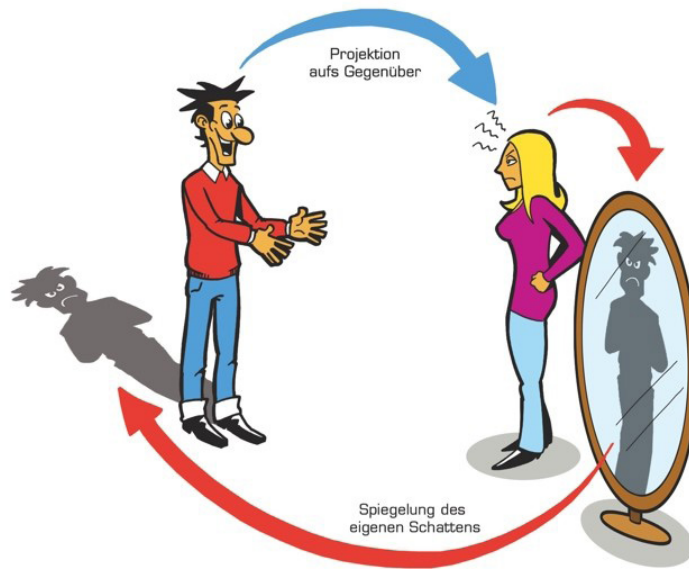
Das Spiegelgesetz ist besonders aktuell in unserem täglichen Leben.

Die Schattenarbeit von C. G. Jung ist ein guter Ansatz des Spiegelgesetzes ...

Im täglichen Leben erkennst du das Spiegelgesetz z. B. wenn

1. eine Eigenschaft am anderen dich aufregt/triggert/stört. Dann hat das was mit deinem Schatten zu tun. Du trägst diese Eigenschaft in dir, aber entweder negierst du sie (bewusst oder unbewusst) oder erlaubst es dir nicht – und reagierst dann stark, wenn jemand das macht. (Das ist nicht zu verwechseln mit, wenn jemand sehr unethisch oder brutal sich verhält und du dich aufregst darüber ...)
2. jemand dich aufgrund deiner Eigenschaften kritisiert etc. und es dich trifft/triggert, dann ist es auch dein Schatten, der sich meldet. («Wenn es dich trifft – trifft es zu»). Entweder ist dir diese Eigenschaft nicht bewusst oder du negierst sie (z. B. findest es unmöglich und erlaubst es dir daher nicht). Immer wenn du dich sehr bewegst/aufbringst – bist du in Resonanz mit dem Schatten. Sobald du etwas beruhigt bist, darfst du dann hinschauen und dich fragen, was da dran ist und in dir reagiert hat.
3. jemand dich kritisiert über eine Eigenschaft und das an dir «abprallt» und es dich nicht berührt – ist es eher so, dass du als Spiegel für dein Gegenüber fungierst und diese Person selber das ist/hat und auf dich projiziert. (Bitte zu differenzieren zu wenn jemand komplett ignorant ist gegenüber Kritik). (Siehe Beispiele im Video!!)
4. du etwas in einer anderen Person bewunderst oder toll findest, ist es auch in dir. Du hast es evtl. bisher nur nicht bewusst wahrgenommen oder es dir nicht erlaubt. Du könntest es sonst gar nicht im anderen erkennen. Dann ist das Gegenüber ein Spiegel für dich. Wenn du es in dir bewusst erkennst, dann hat es keine «Ladung» mehr, sondern es ist einfach da. Sobald was eine Ladung hat und du emotional reagierst, darfst du in dir suchen und es erlösen. In beide Richtungen – ob eine negative Ladung oder eine positive Ladung. Beides ist in dir.

Höre also auf im Außen zu bewundern/dich aufzuregen. Suche genau DAS in dir!



Ein weiteres Spiegelbeispiel:

Wenn jemand mit dir respektlos umgeht – frage dich:
Wo gehst du respektlos mit dir um oder wo
gehst du respektlos mit anderen um?

Wenn jemand dir nicht vertraut – wo vertraust
du dir selber nicht?

Wenn jemand dich immer kritisiert – wo
kritisierst du dich selber oder andere?

Fragen:

- Wo mach ich das auch? Mir selber oder anderen gegenüber?
- Wo erlaube ich es mir nicht?
- Mach/Hab ich das evtl. unbewusst auch?

(Bitte differenzieren falls jemand sich sehr unethisch oder brutal verhält.)

Weitere Beispiele im Video.

Das Spiegelgesetz ist eine wunderbare Möglichkeit zur eigenen **Selbsterkenntnis und Erlösen** von Schattenprinzipien.

Genauso ist es eine gute Möglichkeit andere Menschen besser zu erkennen, wenn sie sich z. B. über andere aufregen etc.

Sobald eine emotionale Ladung besteht – bei dir oder anderen – ist dies oft ein Hinweis auf einen verdrängten Schatten. (Bitte nicht verwechseln mit Traumaaktivierung, Verletzung etc.).

Weitere Hinweise zum Vertiefen in den Links.



Diese sind anlehnend an die Lehre von Dipl. Psychologe Robert Betz.

1. Übernehme die Verantwortung für alle Schöpfungen (ob bewusst oder unbewusst erschaffen)

Öffne dich dem, dass du als Schöpfer die Situation erschaffen hast – auch wenn du es nicht so schön findest. (By the way: wenn du das erschaffen hast, selbst wenn du es nicht magst – kannst du auch etwas erschaffen, das du magst!!)

2. Annehmen, was ist. Anerkennen, was jetzt ist. (Es ist, was ist)

Bejahe das, was ist. (Das heißt nicht, dass du es toll findest). Denn zu oft sind wir im Widerstand mit dem, was ist. Damit gibst du auch deine Macht & Energie ab.

3. Erkenne deine Verurteilungen und nimm sie zurück.

Verurteilungen über die Situation oder dich selber oder andere Menschen. Wenn du in der Verurteilung bist, gibst du auch deine Macht und Energie ab. Erkenne sie und nimm sie zurück. Vergebe, damit du deine Kraft zurückbekommen kannst (solange die Vorfälle nicht grenzwertig sind).

4. Fühle dein Gefühl be-JA-hend.

Das, was da in dir gerade an Gefühl ist, ob Wut, Trauer etc., darf jetzt gefühlt werden. Ein Gefühl ist zum Fühlen da!! Ungefühlte Gefühle sind «festgefrorene» Energien. Unterstütze zu fühlen, damit die Energie sich auflösen kann. Fühle und atme dabei. Denn wenn die angestauten Gefühle zu lange im System bleiben, können Krankheiten entstehen und belasten uns energetisch und gesundheitlich.

5. Triff eine neue Wahl/Entscheidung.

In eine neue Richtung. Dies befreit und fühlt sich besser an. Du hast jederzeit die Option dich neu zu entscheiden. Dies gibt dir wieder Energie, Kraft und Selbstermächtigung. Du kannst dich somit auch von der Vergangenheit lösen. Damit nicht immer noch die «alte» Energie an dir hängt ... Nun kannst du vom unbewussten ins bewusste Erschaffen gehen und nach einer neuen Entscheidung öffnen sich oft die Schleusen ... Das fühlt sich kraftvoll an und du kannst somit selber bestimmen.

Gerade wenn etwas im Außen nicht leicht veränderbar ist, kannst du immer noch im Innen verändern.

Dies gibt dir sehr viel Macht/Ermächtigung.

*Und das ist
dein Geburtsrecht.*

