



SO PROGRAMMIERST DU EINEN GLAUBENSSATZ ZUM THEMA EMOTIONALE INTELLIGENZ:

Hinweis: Verwende das Arbeitsblatt zum Tutorial, um Deine Glaubenssätze zu identifizieren, definieren und programmieren. Zu dem Arbeitsblatt gehört auch eine Ausfüllhilfe, an der Du Dich orientieren kannst.

Wichtig ist, dass Du Deine eigenen Worte verwendest! Schreibe so, wie Du denkst!

1. Begib Dich an einen ruhigen Ort, entspanne Dich und aktiviere Deine Ich Frequenz. Denke an jemanden, den Du liebst oder etwas, das Du liebst.

2. Denke darüber nach, wie Du Deine Emotionale Intelligenz bei Begegnungen mit Menschen, in verschiedenen Situationen oder Lebensbereichen einsetzt. In welchem Ausmaß kannst Du Dich in die Menschen hineinversetzen, mit ihnen eine emotionale Bindung aufbauen? Beobachte, wie Du Dich fühlst, z.B. wenn Du darüber nachdenkst, wie Du bestimmte Menschen aus Deinem Umfeld siehst bzw. einschätzt? Wie reagiert Deine Ich Frequenz wenn Du Dir selber sagst, dass Du eine hohe Emotionale Intelligenz besitzt und sehr gut auf Menschen eingehen kannst?



DEINE ICH FREQUENZ WIRD STÄRKER



DEINE ICH FREQUENZ WIRD SCHWÄCHER

3. Wenn Du Dich gut fühlst, weil Deine Ich Frequenz stärker wird, analysiere den Inhalt Deiner Gedanken. Wie denkst Du über Deine Fähigkeit auf Menschen einzugehen, ihre Emotionen zu erkennen und verstehen? Welche Wörter verwendest Du? Warum fühlst Du Dich gut, wenn Du darüber nachdenkst?

Notiere ein paar Stichpunkte dazu im Arbeitsblatt unter ①.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

4. Überlege Dir, ob Du weiterhin so denken möchtest, oder ob Du Deine Gedanken noch etwas optimieren willst, damit Du Dich noch besser fühlst und noch mehr Liebe und Selbst-Vertrauen ausdrückst, wenn Du über Deine Emotionale Intelligenz nachdenkst

Wenn Du Dir im Klaren darüber bist, wie Du denken möchtest, notiere die Inhalte im Arbeitsblatt unter ⑤.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache hier bei Punkt 5. weiter.

3. Wenn Du Dich nicht gut fühlst bzw. Deine Ich Frequenz abfällt, hast Du einen unvoreilhaftigen Glaubenssatz identifiziert. Dieser Glaubenssatz drückt in irgendeiner Form aus, dass Du nicht gut auf Menschen eingehen kannst, irgendwie limitiert bist oder an Dir zweifelst. Versuche herauszufinden, bei welchem Thema Du Deine Ich Frequenz verlierst und analysiere die zugrundeliegenden Gedanken Deines Glaubenssatzes. Wie drückst Du noch Abwesenheit, Trennung, Mangel oder Wollen (Angst) aus? Identifiziere die Worte, durch die Du ausdrückst, dass Du glaubst keine ausreichende Emotionale Intelligenz zu besitzen.

Notiere diese Inhalte unter im Arbeitsblatt ①.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du bisher gedacht hast.

4. Definiere jetzt für Deinen neuen Glaubenssatz Gedanken, die Anwesenheit einer ausgeprägten Emotionalen Intelligenz ausdrückt. Formuliere Gedanken, die zu Deiner Ebene passen: Feststellungen, die Du ohne Widerstand denken und fühlen kannst, d.h. Deine Ich Frequenz bleibt konstant oder bessert sich. Nicht gleich ganz nach oben!

Notiere diese Inhalte (als Stichpunkte) unter ⑤ im Arbeitsblatt.

Dieser Bereich beschreibt, wie Du jetzt denken willst.

Mache hier bei Punkt 5. weiter.



5. Formuliere als nächstes, wie Du Dich fühlen willst wenn Du Deine Emotionale Intelligenz spürst, sie *ausübst* und notiere es unter ②.

6. Formuliere dann, was Du in Bezug auf Deine Emotionale Intelligenz wahrnehmen möchtest und notiere es unter ③.

7. Kombiniere jetzt die Punkte ② und ③ zu einer einzigen Feststellung (kann aus mehreren Sätzen bestehen!) und notiere sie im Arbeitsblatt unter ④.

8. Kombiniere Deine Feststellung ④ mit den Inhalten unter ⑤ zu Deinem neuen Glaubenssatz (ebenfalls als Feststellung!). Notiere ihn im Arbeitsblatt unter ⑥.

9. Notiere Deinen Glaubenssatz an so vielen Stellen wie möglich. Schreibe Dir kleine Zettel und verteile sie. Schreibe den Glaubenssatz in ein Notizbuch und führe es immer bei Dir. Es geht darum, dass Du so oft wie möglich an Deinen neuen Glaubenssatz erinnert wirst.

Du kannst Dir auch Gedankenstützen bauen, wie z.B. kleine bunte Punkte zum Aufkleben, die Du überall verteilst. Diese erinnern Dich un(ter)bewusst an Deinen neuen Glaubenssatz.

Sei kreativ!

10. Denke ausschließlich diesen neuen Glaubenssatz! Denke ihn so oft wie möglich, z.B. wenn Du mit Menschen Interagierst - oder mit Dir selbst! Wende den Glaubenssatz auch an wenn Du merkst, dass Deine Ich Frequenz abfällt, weil Du noch etwas unsicher bist, ob Du Dich auf Deine Emotionale Intelligenz verlassen kannst - sie stark ausgeprägt ist. Immer dann, wenn das Thema relevant ist.

11. Du musst handeln! Fange an und bleibe diszipliniert dabei, bis Dein neuer Glaubenssatz programmiert ist und Du bemerkst, dass Deine Emotionale Intelligenz stärker ausgeprägt ist als zuvor und Du merkst, dass Du immer richtig liegst, wenn Du Menschen einschätzt bzw. Du Dich immer besser in sie hineinversetzen kannst!

12. Absolviere weitere Tutorials, da alles zusammenhängt und Deine Fähigkeiten sich gegenseitig beeinflussen. Daher ist es sehr wichtig, dass Du an allen Deinen Fähigkeiten arbeitest bzw. eine starke Ausprägung erreichst.

Deine Ich Frequenz zeigt Dir jederzeit, wo noch Handlungsbedarf besteht.

Höre auf sie!