

DIE 8+WENDE

Bei der 8+Wende wird der Glaubenssatz oder auch belastende Gedanke genauer überprüft. Machen Sie diese Übung unbedingt schriftlich, damit es Ihnen leichter fällt, den Fokus zu halten.

- ☉ Kehren Sie den ursprünglichen Gedanken in der Bedeutung ins Gegenteil.
- ☉ Finden Sie für den neuen Gedanken, mindestens 8 Beweise/ Argumente, die genauso wahr für Sie sind, wie bisher Ihr alter Gedanke.
- ☉ Lassen Sie sich Zeit und bleiben Sie dran.
- ☉ Führen Sie diese Übung für alle Umkehrungen durch.
- ☉ Überlegen Sie sich, welchen Einfluss diese Erkenntnis auf Ihr zukünftiges Handeln hat.

Machen Sie diese Übung mit jedem Gedanken, der sie belastet oder den Sie überprüfen wollen. So bleiben Sie flexibel im Kopf und bilden Ihre neuronalen Vernetzungen aus.

Beispiel:

Alter Gedanke:	Ich muss den anderen etwas beweisen.
Neu1:	Ich muss den anderen <u>nichts</u> beweisen.
Neu2:	Ich muss <u>mir</u> etwas beweisen.
Neu3:	<u>Die anderen</u> müssen <u>mir</u> etwas beweisen.

Min. 8 Argumente je Umkehrung

Neu1: Ich muss den anderen nichts beweisen, **WEIL**

- ☉ ich meinen Job gut mache
- ☉ es viele gibt, die meine Arbeit schätzen
- ☉ ich viel Erfahrung habe
- ☉ ich sogar die Urlaubsvertretung für 2 Kollegen gemacht habe
- ☉ usw.

Viel Erfolg bei der Umsetzung.