

## Motto – Buch

**Ich bin ein Motto – Buch. Ich kann Dich unterstützen, wenn Du möchtest, dass etwas Bestimmtes in Dir wächst – oder auch dass Du auf Dauer darin noch stärker wirst, zu Dir selbst zu stehen.**

**Lass mich kurz erklären, wie:**

**Wenn Du möchtest, dass eine bestimmte Fähigkeit oder Haltung stärker in Dir wird, so beschreibe diese in einem möglichst konkreten Bild.**



Maximal Format DIN a 6

Ein paar Beispiele:

**„Selbstbewusstsein“:** Wie willst Du Selbstbewusstsein spüren - in welcher Situation, welchem Menschen gegenüber?

„Ich möchte heute mindestens einmal „Ja“ zu mir selbst sagen, gerade dann, wenn ich mich nicht so gut fühle.“ - „Ich möchte heute die Person X mit einem guten, uns Beide anerkennenden Blick ansehen und dabei tief durchatmen, sobald ich ihr über den Weg laufe.“ - „Ich möchte mir heute Abend vor dem Einschlafen Anerkennung dafür geben, was mir gelungen ist.“

**„weniger Stress“:**

„Ich möchte mir heute in der Arbeit/ in der Schule/ zu Hause ein- bis zweimal fünf Atemzüge Zeit nehmen und auf meinen inneren Kommentar hören zu dem, was gerade läuft.“ „Ich möchte mir heute vor dem Einschlafen vor Augen führen, wann es mir gelungen ist, meinen Stress wahrzunehmen und mir Mut machen, dies morgen wieder zu tun.“

**„Glücklich Sein“:**

„Ich möchte mir heute Abend vor dem Einschlafen einen kleinen Glücksmoment des heutigen Tages bewusst machen.“

„Ich möchte heute (auf der Straße/ im Bus/ in der Arbeit/ zu Hause) zwei oder drei Mal einen Menschen anlächeln – wenn mir gerade danach ist.“

**Nimm Dir morgens, bevor Du frühstückst, ein paar Atemzüge Zeit und schau, welcher Satz in dieser Form Dein Tagesmotto sein könnte. Verwende eine ganze Seite in diesem Buch, Deinen Satz zu notieren und schreib das Datum dazu.**

**Am nächsten Morgen, bevor Du mich öffnest, nimm Dir wieder ein paar Atemzüge Zeit zu spüren, was heute Dein Motto sein soll. Dann schau nach, bevor Du es aufschreibst, welches Motto du gestern hattest. Es ist möglich, dass Du dasselbe Motto ein paarmal hintereinander verwendest, Du wirst es selbst spüren, ob Du es nochmals haben möchtest, oder ob ein Neues aufkommt.**

**Wenn Du das drei - bis viermal die Woche schaffst, kannst Du in einen Prozess hineinkommen, wo Dich Dein Inneres immer mehr zu Dir selbst hinführt. Es können spontan ganz andere Mottos entstehen, die Dir helfen, für Dich gut zu sein; zB: „Ich möchte heute jeden Bissen genießen.“ „Ich möchte heute mindestens eine Situation erkennen, wo es was zu lachen gibt.“**

**Es ist einfach erklärbar: durch diesen Vorgang öffnet sich ein Lernfenster, das aktiv wird, wenn die Situation da ist. Du brauchst tagsüber nicht bewusst daran denken. Dadurch, dass Du Dich regelmäßig morgens und - je nach Vorsatz auch abends – ein paar Atemzüge auf dieses innere Bild fokussierst, wird es wirksam. Wichtig ist, dass Du vor dem Festlegen Deines Mottos so lange durchatmest, bis Du innere Ruhe verspürst.**

**Ich wünsche Dir viel Freude mit Deinem Prozess!**