

Impulsletter No.7

Diesmal gehen wir auf Monsterjagd! Vielleicht fragst Du Dich welche Monster ich meine. Nun, bevor ich Dir diese Frage beantworte, überlege kurz, wie Du als Kind mit Monstern umgegangen bist um ihnen den Schrecken zu nehmen. Wahrscheinlich hast Du das Licht angemacht. Denn wenn Du die vermeintlichen Monster bei Licht näher betrachtest, wirst Du festgestellt haben, dass sie weniger schrecklich sind als erwartet.

Heute geht es nicht um wirkliche Monster mit scharfen langen Zähnen, sondern um innere Monster, die Dir Angst machen. Um Dir zu zeigen was ich meine, überlege Dir bitte folgendes:

- Welche drei Dinge, Eigenschaften oder Verhaltensweisen liebst Du an Dir?
- Nun stelle Dir vor, diese drei Dinge in einem Kreis von Menschen, die Dich vage kennen (Arbeitskollegen, Ausbildungsgruppe, Vereinsmitglieder o.ä.), laut auszusprechen in dem Du folgendermaßen formulierst: „Ich liebe an mir 1., 2., 3.“ Ohne die Worte „vielleicht“, „etwas“ oder „eventuell“ zu nutzen.
- Achte bei diesem Gedanken auf Deine Gefühle, Befürchtungen, Ängste oder einfach nur auf hochkommende Gedanken.

Was kam da in Dir hoch? Sei ganz ehrlich zu Dir selbst.

Die meisten Seminarteilnehmer, mit denen ich diese Übung durchführe erkennen in etwa folgende „Monster“:

- „Stimmt das denn wirklich-Monster?“
- „Wirke ich da nicht überheblich-Monster?“
- „Was wenn ich das nur so wahrnehme-Monster?“
- „Zweifel-Monster“
- „Bedenken-Monster“
- „Die lachen mich aus-Monster“
- Etc.

Diese Liste könnte ich noch lange weiterführen. Eine Erkenntnis habe ich aus den vielen Malen, in denen ich diese Übung durchgeführt habe gezogen: **Wir haben alle ganz ähnliche Monster!** Und diese halten uns davon ab, uns so anzunehmen wie wir sind. Uns anderen Menschen in unserer Ganzheit, mit all unseren Stärken und Schwächen zuzumuten. Uns selbst in den Arm zu nehmen und uns selbst zu lieben und zu zeigen.

Bringe Deine Monster ans Tageslicht, schau sie Dir genau an und erkenne, dass es nur Monster in Deinen Gedanken sind.

Diese Übung habe ich zum aller ersten Mal selbst als Teilnehmer bei meinem Freund und Kollegen Manfred Frank kennengelernt. Manfred ist im Dezember wieder bei uns in Beilstein und bietet ein Seminar an: [Hier geht's zum Seminar.](#)

Viel Spaß mit Deinem Oktober Impuls ☺

Empfehle gerne unseren Impulsnewsletter an Menschen weiter, denen hin und wieder unser Impuls eine Unterstützung sein kann ☺

Herzliche Grüße aus dem Westerwald,

Marco Plass

Organisationspsychologe FH
Lehrtrainer DVNLP
Master Trainer IN
Master-Coach DVNLP
Coach ICI



Wallendorf 16
35753 Greifenstein-Beilstein
Tel: +49 (0)2779-3120059
Mobil: +49 (0)151-11236947
Mail: info@masterpotenzial.de
Web: www.masterpotenzial.de

Schauen Sie auch bei Facebook vorbei! Ich freue mich über Ihr „gefällt mir“.



Solltest Du diesen Impulsletter nicht mehr erhalten wollen, lasse es uns über den folgenden Link wissen:
<http://www.masterpotenzial.de/newsletter-abbestellen/>