

A16 - Der 6 Fragen Prozess

Aufgabe: **Ihr Ziel ins Unterbewusstsein programmieren**

Der 6 - Fragen Prozess

Der Prozess, der jetzt folgt, ist äußerst wichtig um Ihr Ziel fest in Ihr Unterbewusstsein einzubrennen, zu „programmieren“. Der erste und wichtigste **Schlüssel sind die Emotionen, die Sie empfinden**. Positive und auch negative. Jede Emotion, die wir hier gemeinsam entstehen lassen, hat ihren Zweck. Wir brauchen sowohl starke positive Emotionen als auch starke negative Emotionen.

Der zweite Schlüssel sind die **Wiederholungen**. **Je öfter Sie sich Ihr Ziel als bereits erreicht vorstellen, desto stärker erfolgt die Speicherung in Ihrem Unterbewusstsein.**

Machen Sie diese Übung unbedingt beim ersten Mal schriftlich. Sie dient Ihnen gleichzeitig als Vorlage für all Ihre anderen Ziele. Genau nach dieser Anleitung können Sie später diesen Teil des „Programmierungsprozesses“ allein machen. Wenn Ihnen meine Stimme und die Fragen bei Ihrem gedanklichem Vorstellungsprozess helfen, nutzen Sie das Video oder Hörbuch „A16 Mein Autopilot - Der 6 Schritte Prozess - Teil 1“ um jedes Ihrer Ziele immer wieder tiefer in Ihr Unterbewusstsein einzubrennen.

Drucken Sie sich jetzt die Seiten 2 bis 4 aus Datei A16 aus.

Nehmen Sie sich jetzt Ihr wichtigstes Ziel hervor.

Setzen Sie sich bequem hin und entspannen Sie sich. Lesen Sie jetzt Ihr Ziel und beantworten die folgenden Fragen schriftlich. Schreiben Sie auf, was Ihnen gerade einfällt, ganz spontan. Ohne zu bewerten, nur aufschreiben.



1 - Was hat Sie bisher abgehalten, Ihr Ziel zu verwirklichen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vielleicht haben Sie gedacht: Ich habe nicht genug Zeit oder Sie haben es sich nicht zugetraut. Vielleicht hat früher, in Ihrer Vergangenheit jemand zu Ihnen gesagt: „Lass das, das kannst Du nicht“ oder: „Hör auf damit, das wird sowieso nichts“ und Sie denken auch heute noch, das Sie das nicht können. Obwohl Sie wissen, das es Blödsinn ist und eine Veränderung nur eine Entscheidung weit weg liegt. Vielleicht hatten Sie Angst vor Konsequenzen, Angst vor der Reaktion anderer Menschen, Angst zu versagen? Manchmal muss man eine Sache loslassen um eine andere, viel wichtigere zu bekommen. Manchmal müssen Sie einen Schlussstrich ziehen und neu beginnen. Möglicherweise haben Sie es vor sich hergeschoben, weil Sie zu bequem waren? Warum haben Sie nicht eher gehandelt? Obwohl Sie innerlich wussten, wie wichtig es für Sie ist? War es Ihr innerer Schweinehund, der Sie abgehalten hat? Warum haben Sie sich abhalten lassen? Schreiben Sie es auf, was hat Sie bisher abgehalten, Ihr Ziel zu verwirklichen?

2 - Mit welchen negativen Konsequenzen muss ich rechnen, wenn sich jetzt nichts ändert?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schauen Sie in Ihre Zukunft, wie wäre es in 3 Jahren, wenn sich jetzt nichts ändert? Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie in 3 Jahren noch immer nichts unternommen hätten? Welche negativen Auswirkungen hätte das auf Ihr Selbstwertgefühl, wenn Sie jetzt nichts unternehmen? Spüren Sie diese negativen Auswirkungen, die Ihre Entscheidungsschwäche hätten. Wie würden Sie sich fühlen, wenn auch noch in 5 Jahren alles beim Alten wäre? Wie würden Sie sich emotional fühlen. Welche negativen Konsequenzen müssten Sie ertragen? Vielleicht können Sie diese negativen, unangenehmen Gefühle spüren, sie kommen meist aus der Bauchgegend. Von einem kleinen Punkt breiten sie sich über den ganzen Bauchbereich aus. Wie fühlt es sich an, wenn Sie nichts ändern würden. Wie unzufrieden, wie frustriert würden Sie sein? Sie wissen zwar, wie wichtig es wäre aber würden nichts unternehmen. Fragen Sie sich: „Mit welchen negativen Konsequenzen muss ich rechnen, wenn ich jetzt nichts ändere?“ Schreiben Sie es jetzt auf.

3 - Warum ist es mir wichtig, dieses Ziel zu erreichen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stellen Sie sich dabei vor, Sie haben Ihr Ziel bereits erreicht. Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge die Situation vor, so wie Sie sie sich wünschen. Sind Sie der Akteur? Sehen Sie die Situation genau an, vielleicht hören Sie Geräusche, während Sie es genießen, Ihr Ziel erreicht zu haben. Spüren Sie, wie es sich anfühlt, es geschafft zu haben. Warum ist es Ihnen wichtig, Ihr Ziel zu erreichen? Schreiben Sie Ihre Gedanken auf. Warum ist es Ihnen wichtig, Ihr Ziel zu erreichen?

4 - Welches schöne Gefühl werde ich haben, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bleiben Sie in Ihrer Vorstellung. Nehmen Sie Ihr Ziel gedanklich in Besitz. Sie haben Ihr Ziel erreicht. Schauen Sie sich die Situation an. Sie haben es geschafft. Genießen Sie es, vielleicht können Sie dieses angenehme, warme Gefühle spüren, wie es sich in Ihrem Bauch beginnen auszubreiten, während Sie tief einatmen und aus und mit jedem Einatmen verstärkt sich dieses angenehme Gefühl, breitet sich aus, erfüllt Sie. Und nun beschreiben Sie dieses Gefühl. Welches schöne Gefühl haben Sie, wenn Ihr Ziel erreicht ist?

5 - Was wird sich für mich zum Positiven ändern, wenn mein Ziel erreicht ist?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schauen Sie in Ihrer Vorstellung, welche wunderbaren Auswirkungen es für Sie haben wird. Was wird sich zum Positiven ändern, wenn Sie ihr Ziel erreicht haben? Malen Sie sich die Situation in den prächtigsten Farben aus. Was wird sich in Ihrem Leben verbessern? Was wird sich für mich zum positiven ändern, wenn mein Ziel erreicht ist? Schreiben sie jetzt die Antworten auf.

6 - Wenn Sie sich jetzt entscheiden, Ihr Ziel in die Tat umzusetzen, welche positiven Auswirkungen würde Ihre Entscheidung in 5 Jahren auf Ihr Leben haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stellen Sie sich vor, Sie haben Ihr Ziel erreicht. Nehmen Sie Ihr Ziel gedanklich in Besitz und spüren Sie, die tiefe Befriedigung, es geschafft zu haben. Schauen Sie sich die vielen positiven Auswirkungen in 3 Jahren an, die Ihre Entscheidung, Ihr Ziel zu erreichen, auf Ihr Leben hat. Wie viel mehr Selbstvertrauen werden Sie haben, wenn Ihr Ziel erreicht ist? Wie wird es sich auf Ihre Lebensqualität auswirken? Wie viel an Qualität wird Ihr Leben dazu gewinnen? Spüren Sie die Freude, spüren Sie die tiefe Befriedigung. Wie dankbar sind Sie, dass Ihr Ziel nun zu Ihrer Realität geworden ist? Notieren Sie jetzt all die Vorteile, die Sie genießen, wenn Ihr Ziel erreicht ist.

Der Schlüssel für die Wirkungsweise dieses effektiven Prozesses sind Ihre Emotionen.

Je stärker die Emotionen, die Sie fühlen, während Sie die Bilder in Ihrer Vorstellung betrachten, desto intensiver erfolgt die Speicherung in Ihrem Unterbewusstsein.

Wiederholen Sie diesen 6 - Fragen Prozess pro Ziel mindestens einen Monat lang jeden Tag mindestens einmal. Sie werden bemerken, dass Ihre Fähigkeiten, sich Ihr Ziel vorzustellen, mit jedem Mal zunimmt.

Gleich am ersten Tag des Prozesses machen Sie den ersten Schritt, der Sie in Richtung Ihres Ziel führt. Sie beginnen zu handeln. Sie bringen den Stein ins Rollen.

Nach einem Monat intensiver Vorstellung brauchen Sie sich Ihr Ziel nur noch als Bild anschauen (Ihre Fotocollage) **und sich freuen, dass Sie es schon (gedanklich) in Besitz genommen haben.** Immer noch sind die Emotionen, die Sie dabei empfinden, der Schlüssel.

Nach einem Monat nehmen Sie sich Ihr nächstes Ziel vor und machen einen Monat lang wieder den 6 - Fragen Prozess. Wenn Sie sich am ersten Tag die 6 Fragen schriftlich beantwortet haben, brauchen Sie sich die Beantwortung nur noch in Ihrer Fantasie vorstellen. Dazu planen Sie pro Tag ca. 3 bis 9 Minuten ein. Am besten vor dem Einschlafen. Am zweitbesten: nach dem Aufwachen.

Denken Sie daran, immer am ersten Tag des 6 - Fragen Prozesses, den ersten Schritt zu tun um den Stein ins Rollen zu bringen. Sie können den 6 Fragen - Prozess auch gleichzeitig mit mehreren Zielen machen. Beachten Sie dabei, dass Sie eine Erholungspause zwischen den einzelnen Zielen einlegen.

Nachdem Sie den 6 - Fragen Prozess für Ihre 7 wichtigsten Ziele gemacht haben, nehmen Sie sich jeden Tag Ihre Zielcollagen und Ihre schriftlich formulierten Ziele zur Hand und stellen sich vor, alles bereits erreicht zu haben, das alles bereits perfekt ist.

Bei all Ihren Zielen wollen wir auch **Ihre 12 wichtigsten Werte** im Auge behalten. Sie haben die kleinen Zettel mit Ihren 12 wichtigsten Werten an verschiedene Stellen verteilt und lesen sie jeden Tag mindestens einmal. **Machen Sie das weiter. Jeden Tag.** Es dauert nur eine oder 2 Minuten. Beantworten Sie sich am Ende eines jeden Tages ehrlich die Frage:

Habe ich heute nach meinen Werten gelebt und gehandelt?