

Workbook



Alle meine Ich's und wie wir glücklich werden!

Die Kunst Dein Inneres Team kennen- und lieben zu lernen und gelassener durchs Leben gehen.

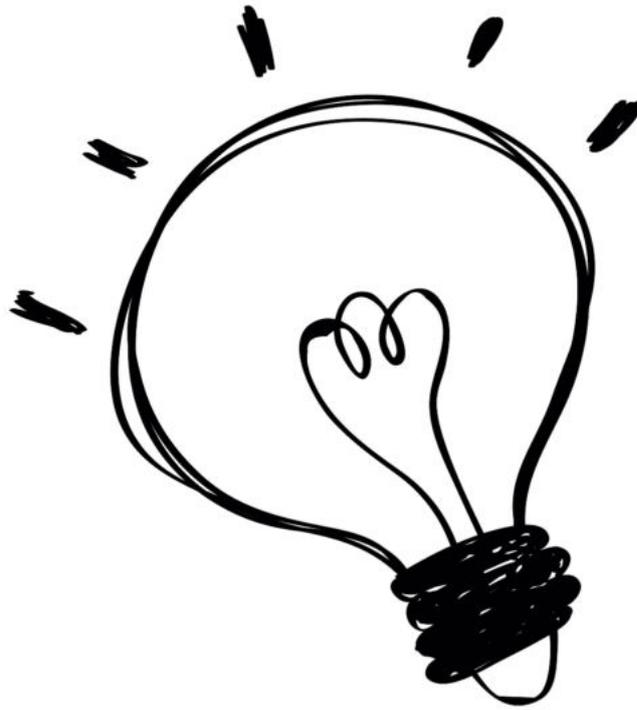


HALLO, ICH BIN ILONA!

Lösungsorientierung und die Gewissheit, dass wir alle die Lösungen in uns tragen sind Grundpfeiler meines Denkens. Besonders neurowissenschaftliche Erkenntnisse, wie wir unser Leben selbst gestalten und auch in schwierigen Lebensphasen positiv steuern können faszinieren mich. Unterstützung bei Lebenskrisen, der Feststellung von Stressoren und bei Sinnsuchen durch Achtsamkeit, mentalem Training und Resilienzförderung zu meistern, sind erlernbar. Ein sehr wichtiger Bestandteil unseres Selbst ist unser inneres Team. Gefühle, Gedanken, Handlungsweise, die uns als einzigartigen Menschen ausmachen. Wenn wir in uns hineinhorchen, können wir lernen uns selbst besser zu verstehen. Ein wichtiger Schritt zu einem Leben mit mehr Klarheit und Gelassenheit.

Kommst Du mit auf diese Entdeckungsreise?

Ilona Daun



DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...

- ✓ Du erfahren möchtest wer und was Dein Inneres Team ist
- ✓ Wie Du durch aktives Aufstellen Deiner inneren Teammitglieder zu mehr Klarheit gelangst
- ✓ Wie Du dieses Wissen nutzen kannst, um entspannter zu leben

Agenda

01 Alle meine Ich's

Was ist das Innere Team und woher kommen seine Mitglieder überhaupt?

02 Dein Inneres Team kennenlernen

Wer sind Deine Inneren Teammitglieder und wie kannst Du mit Ihnen arbeiten?

03 Klarheit und Gelassenheit im Leben

Wer sich selbst gut kennt, findet auch in schwierigen Situationen Lösungen. Klarheit schafft Gelassenheit!

KAPITEL

Workbook

EINS



01

ALLE MEINE ICH'S

„Wer bin ich und wenn ja wie viele?“ eine berechtigte Frage, die der Philosoph und Autor Richard David Precht in einem seiner Bücher aufgeworfen hat. Du kennst das bestimmt: stehst Du vor einer Frage, einem Problem, einer Entscheidung und hörst in Dich hinein kann es passieren, dass Du nicht nur eine Stimme, sondern gleich viele verschiedene hörst. Die eine ruft Dir vielleicht zu „oh, das ist alles viel zu schwierig“ oder „da blamiere ich mich doch total“, etc. um nur zwei kleine Beispiele zu nennen, die uns als Gedanken, flüchtig oder penetrant dann durch den Kopf geistern. Das ist keine Persönlichkeitsstörung oder ein anderes Defizit. Ganz im Gegenteil. Eine außerordentlich sinnvolle Fähigkeit unseres Geistes, um uns zu entwickeln und ein lebenswertes Leben zu leben.

In unserem Team
denken wir im Miteinander
hören wir dem Anderen zu
Sind wir auch mal
im Gespräch anderer
Meinung
Wir erarbeiten, tragen zusammen, diskutieren
WIRD JEDER GEBRAUCHT
sind wir tolerant und großzügig
macht die Arbeit auch Spass
**sind wir ein
tolles Team**

FACETTEN UNSERER PERSÖNLICHKEIT

Woher kommen diese Stimmen? Dass wir Menschen sehr komplexe Wesen sind, steht außer Frage. Wir sind nicht eindimensional, sondern ein fantastisches 3-D-Werk mit zahlreichen Gefühlen, Emotionen, Gedanken, Ideen, Ängsten, Sorgen, Kraft, Mut und noch viel mehr. In uns, gibt es viele verschiedene Anteile, die sich je nach Frage, Problem oder Herausforderung zu Wort melden möchten und dies auch bisweilen lautstark tun. Oft reden alle Anteile wild durcheinander und wir kommen gar nicht weiter bei der Lösungsfindung oder Umsetzung dessen, was wir eigentlich vorhatten. Diese inneren Anteile sind unser ganz persönliches Inneres Team, das angehört werden möchte. Jedes Teammitglied hat seine Daseinsberechtigung und wir sollten ihm zuhören. Wie in jedem gut funktionierenden Team, gelangt man nur zu einem guten Ergebnis, wenn man zusammenarbeitet. Schaffen wir es unserem Inneren Team zuzuhören und alle Mannschaftsmitglieder auf die Bühne zu lassen, schaffen wir es zu einer für uns guten Lösung zu kommen. Mit vereinten Kräften unseres Inneren Teams. Niemand von uns ist zu 100% das Eine oder zu 100% das Andere. Unsere Persönlichkeit ist vielschichtig und das aus gutem Grund. Unsere inneren Anteile haben unterschiedliche Aufgaben und dienen uns, uns zu entwickeln, zu wandeln, zu wachsen, zu verstehen und schlussendlich zu leben.

Stress, Krisen oder schwierige Entscheidungen können unsere inneren Anteile durcheinander wirbeln und uns die Klarheit nehmen, um den für uns richtigen Weg einzuschlagen.

KAPITEL

Workbook

ZWEI



02

DEIN INNERES TEAM KENNENLERNEN

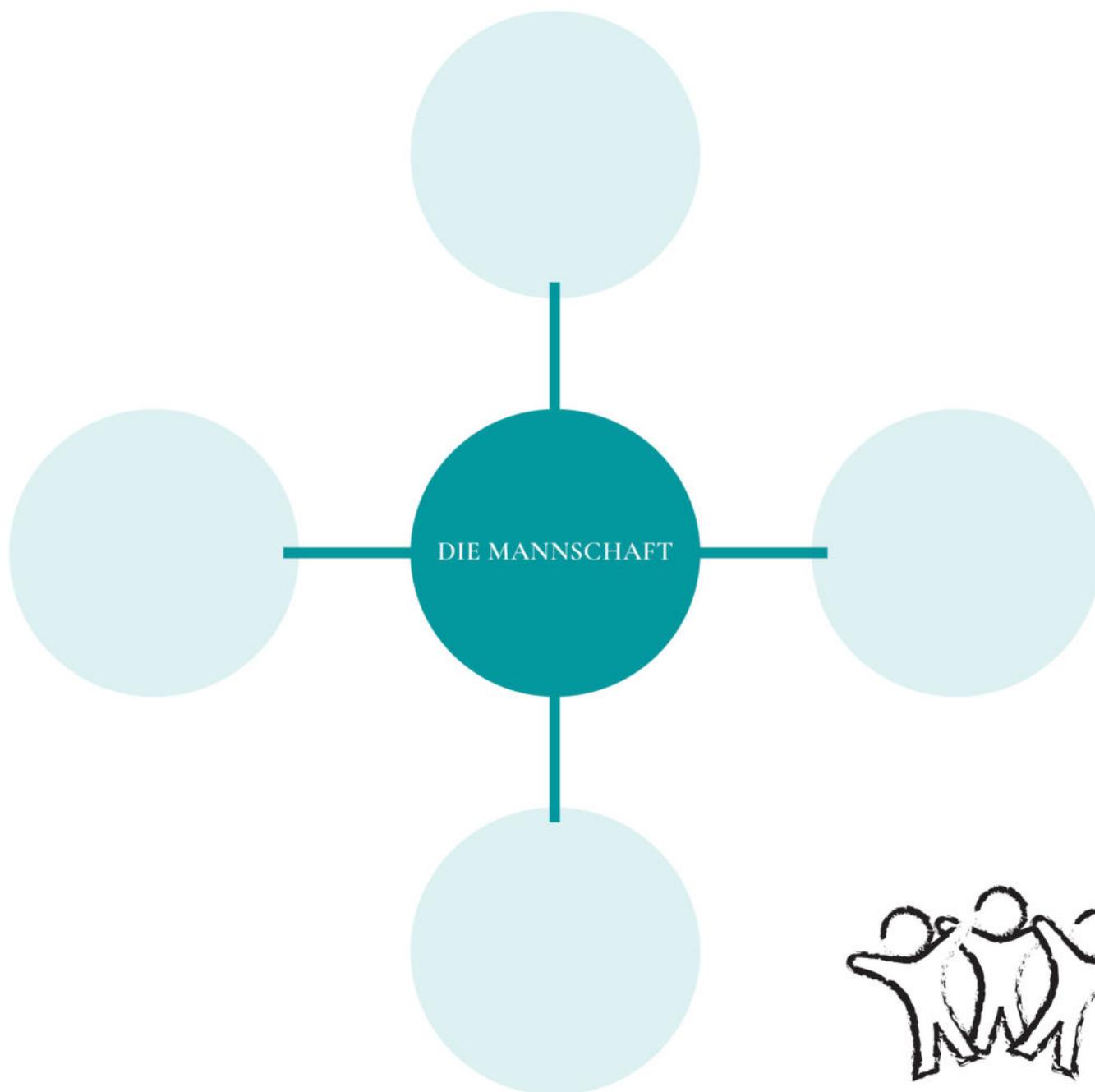
„Hallo! Ich bin Linda Lustig. Ich bin fröhlich, lache viel. Ich mag Spaß und gute Laune. Ein Kollege von mir, Egdar Ernst ist das komplette Gegenteil von mir. Der nervt vielleicht. Dauernd ermahnt er mich, doch mal meine rosarote Brille auszuziehen.“

„Hallo! Ich bin Edgar Ernst und das Leben ist kein Ponyhof. Nur wer die Welt realistisch sieht, und zwar nicht rosarot und gut gelaunt, läuft auch nicht Gefahr, enttäuscht zu werden. Meine Kollegin Linda Lustig lacht immer nur, sie verkennt den Ernst der Lage. Nur wer hart arbeitet, bringt es zu was“

So oder so ähnlich könnten zwei gegensätzliche Persönlichkeitsanteile in jedem von uns wohnen. Linda Lustig nimmt das Leben leicht, aber ganz oft bremst Edgar Ernst sie aus, denn er findet, das Leben sei kein Spaß und wer sich nicht ernsthaft dahinterklemmt und nur Spaß haben möchte, wird es nicht weit bringen. Beide gehören demselben Team an. Das kann zu Unruhe führen. Mal übernimmt Edgar Ernst die Führung, mal Linda Lustig und manchmal geraten sich die Beiden sogar richtig in die Wolle. Der Teamcoach, das Selbst, gerät unter Stress, ist genervt von dem Theater und weiß nicht mehr ein noch aus. Aber wenn der Coach Linda Lustig und Edgar Ernst kennt, kann er einschreiten und sie zur Raison bringen.

Auf der nächsten Seite kannst Du, wenn Du magst einmal Dein Inneres Team aufzeichnen. Male so viele weitere Ballons wie Mitglieder in Deinem Team sind dazu. Gib ihnen Namen und schreibe ihre jeweilige Aufgabe unter ihren Namen. Wie in unserem Beispiel „Linda Lustig – ist für den Spaß im Team zuständig“.

DEIN INNERES TEAM



Notizen

KAPITEL

Workbook

DREI



03 KLARHEIT UND GELASSENHEIT IM LEBEN

Je besser wir uns selbst kennen, umso mehr Selbstbewusstsein haben wir. Wir kennen unsere Schwächen und unsere Stärken. Wenn wir unsere zahlreichen Persönlichkeitsfacetten akzeptieren und sogar zu schätzen lernen, werden wir in die Lage versetzt, ruhig und gelassen durchs Leben zu gehen. Auf Seite 22 dieses Workbooks hast Du die Möglichkeit, in Ruhe über ein für Dich wichtiges Ziel für mehr innere Ruhe und Gelassenheit nachzudenken. Gedanken aufzuschreiben ist ein effektiver Weg, sich zu fokussieren. Die Wahrscheinlichkeit, sein Ziel oder seine Ziele zu erreichen, steigt um 40%, wenn man sie aufschreibt. Einfach ausgedrückt, signalisiert Aufschreiben Deinem Gehirn: es ist wichtig, speichere es im Langzeitgedächtnis ab. So bleiben Dir Deine Ziele erhalten und es fällt Dir leichter, sie zu realisieren.

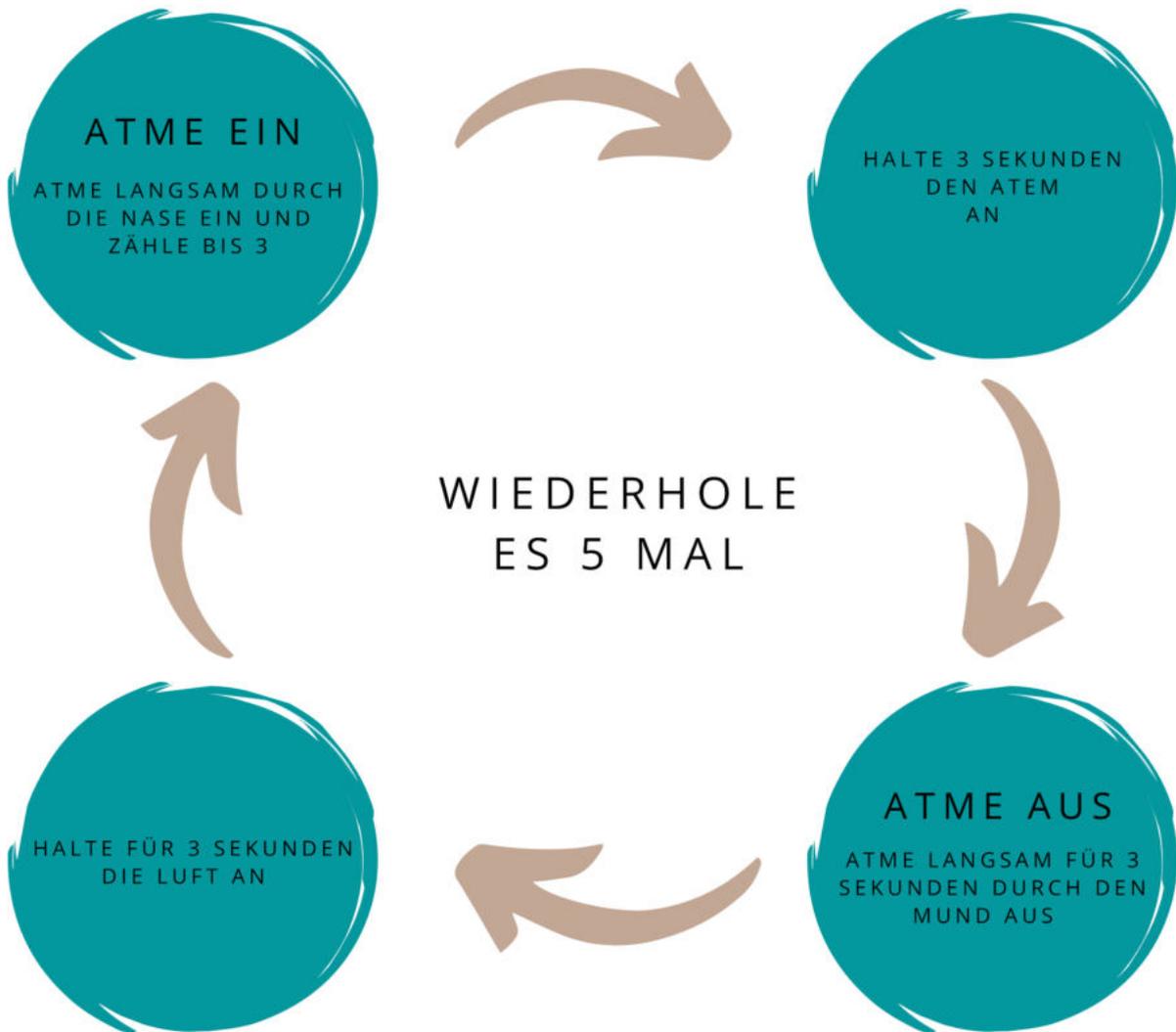
Allerdings können wir auch immer wieder mal von äußeren Einflüssen bei der Verfolgung unserer Ziele beeinträchtigt werden. Dazu ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass wir nicht alles unter Kontrolle haben. Wir können einiges beeinflussen aber eben nicht alles. Auf den folgenden Seiten bekommst Du einen Überblick, über Dinge, die Du beeinflussen kannst und Dinge, bei denen das eben nicht möglich ist. Tricks und Kniffe wie man üben kann, diejenigen Dinge, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen, auch dort entspannt zu lassen, stelle ich Dir ebenfalls in diesem Kapitel.

GELASSENHEIT IST GESUND

Unser Gehirn ist seit Urzeiten darauf programmiert, Gefahren zu erkennen, damit wir überleben. Heute lauert allerdings für gewöhnlich kein Säbelzahn tiger mehr hinter der nächsten Ecke und wir laufen nicht Gefahr, gefressen zu werden. Dieser eingebaute Negativfilter ist aber da und es ist an uns, unsere Gedanken positiv zu beeinflussen. Wenn wir uns selbst kennen, Ordnung in unserem inneren Team haben, unsere Anteile akzeptieren und wertschätzen, wissen was wir kontrollieren können und worauf wir keinen Einfluss haben und was wir in „Säbelzahn tigersituationen“ tun können, um negative Gedanken, innere Unruhe und Aufgeregtheit zu stoppen, trainieren wir unser Gehirn stetig darauf, entspannt und gelassen zu bleiben. Gedankenkarusselle kommen so kaum noch zustande, wir schlafen besser ein und durch, unser mentales und körperliches Wohlbefinden steigt. Nehmen wir als Coach unser Inneres Team an, entwickeln wir auch mehr Empathie für unser Gegenüber. Wenn wir wissen, dass wir nur uns selbst kontrollieren können, verblasst der Säbelzahn tiger immer mehr. Positive Gedanken, innere Ruhe und Gelassenheit werden zum Motor unseres Tuns. All die negative Energie, die wir beim Kampf mit uns und allen Säbelzahn tigern dieser Welt verloren haben, steht uns plötzlich voll und ganz zur Verfügung. Wir fühlen uns stark, mutig und voller Tatendrang.

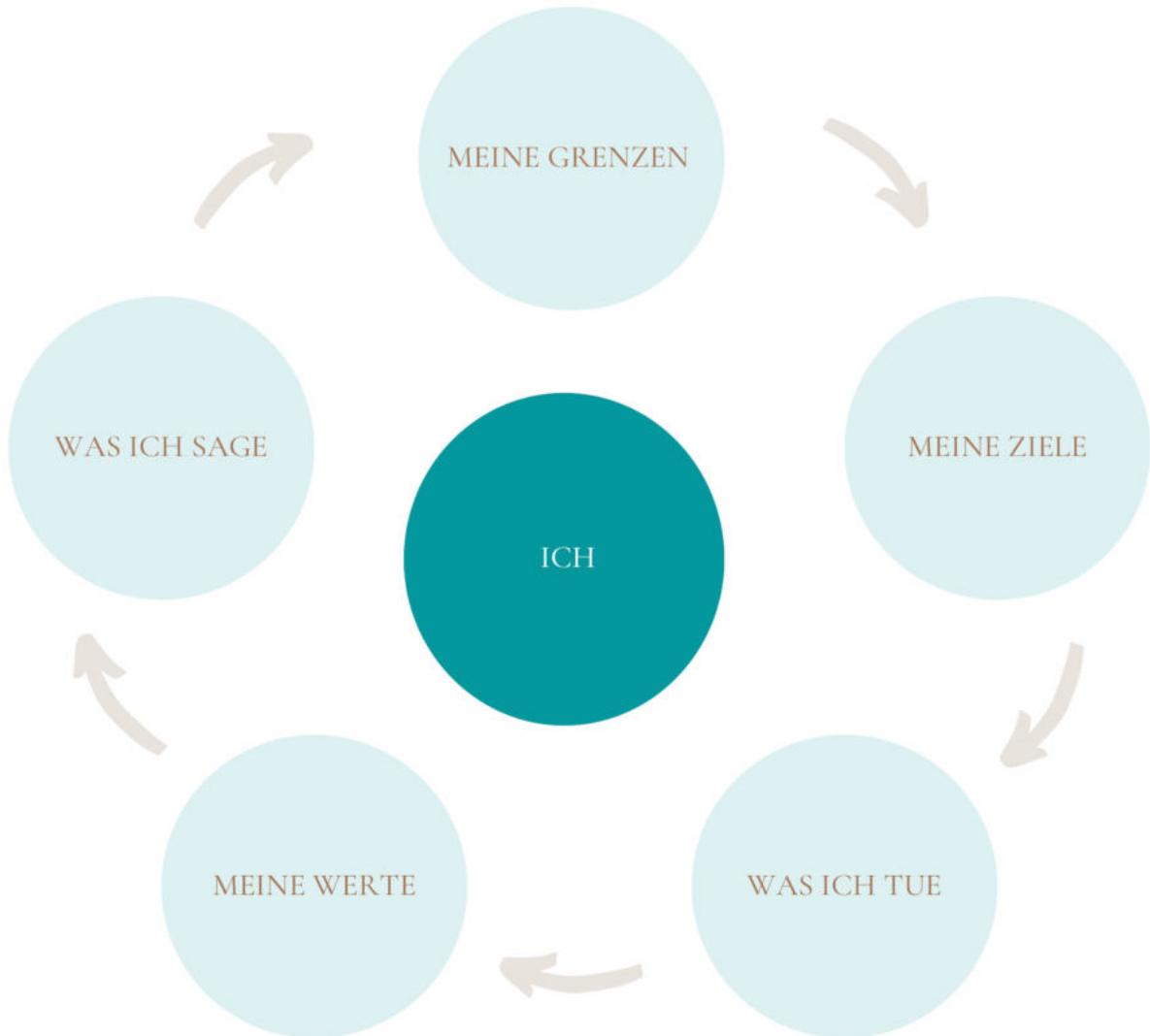


DEN SÄBELZAHNTIGER IN DIE FLUCHT SCHLAGEN



Notizen - Eigene Idee für 1 Minute Gelassenheit

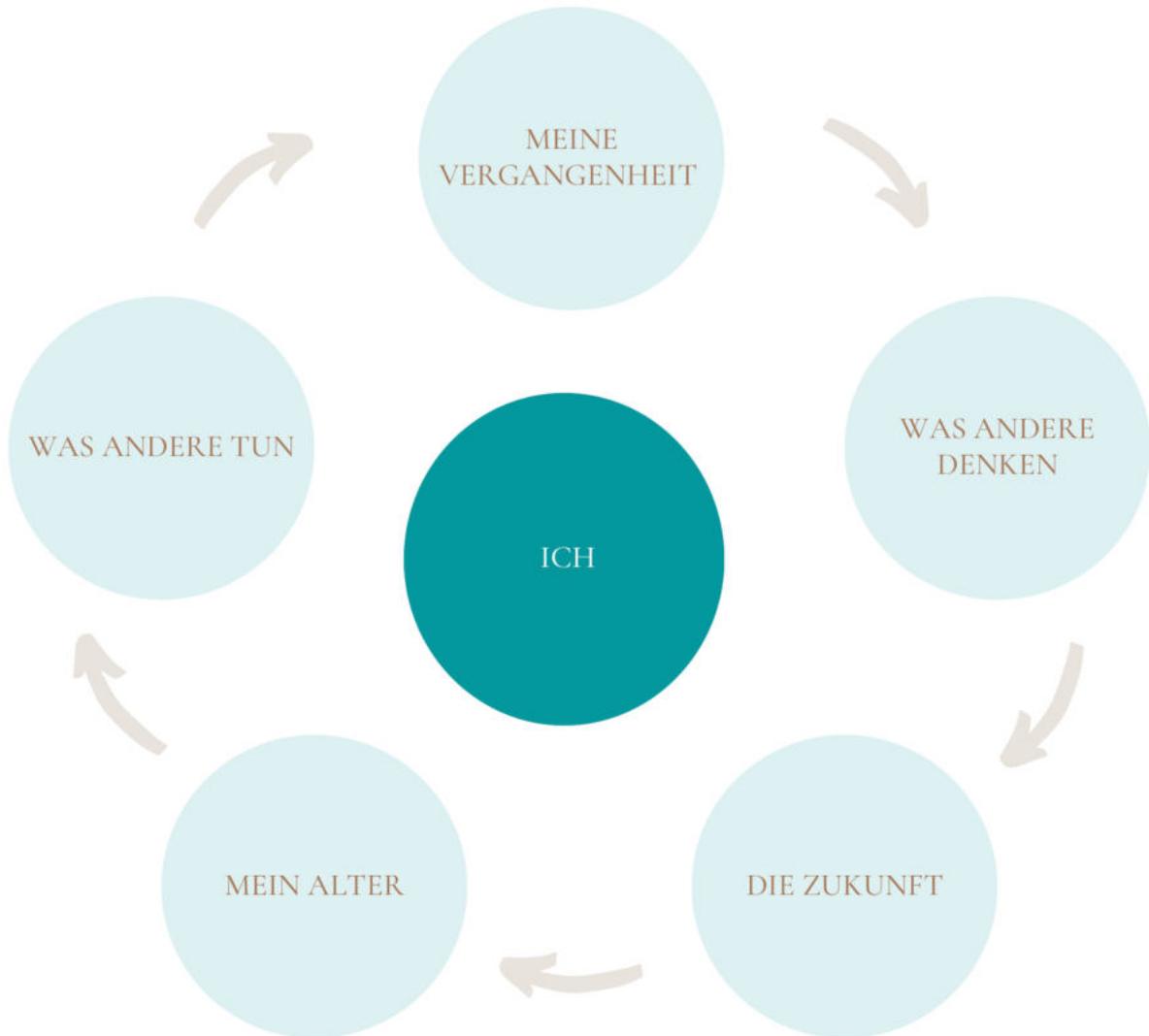
WAS ICH KONTROLLIEREN KANN



Trage ein, was Dir noch einfällt



WAS ICH NICHT KONTROLLIEREN KANN



Trage ein, was Dir noch einfällt



GLÜCKSHORMONE UND WIE DU SIE AKTIVIERST

Tricks für mehr Gelassenheit



SEROTONIN - DER STIMMUNGS-AUFHELLER

- Meditation
- In der Sonne liegen
- Sport, Bewegung
- In der Natur spazieren
- Magnesium einnehmen

OXYTOCIN - DAS LIEBESHORMON

- Einen Hund streicheln
- Kuscheln, Berührungen
- Ein Baby halten
- Komplimente geben
- Die Liebsten umarmen

DOPAMIN - DAS BELOHNUNGSHORMON

- Eine Aufgabe erledigen
- Self-care betreiben
- Lieblingsessen essen
- Kleine Erfolge feiern

ENDORPHIN - DER SCHMERZHEMMER

- Lustige Filme ansehen
- Bitterschokolade essen
- Auspowern, Fitness
- Lachen

*Schreibe Aktivitäten auf, die Du zur
Aktivierung
deiner Glückshormone machen möchtest*

A large rectangular area with a light blue background, containing several horizontal white lines for writing.

MEIN ZIEL



WARUM IST DIESES ZIEL WICHTIG?

NOTWENDIGE SCHRITTE

HINDERNISSE

MASSNAHMEN

FERTIG BIS: _____

ALS FERTIG MARKIEREN

GELASSEINHEIT IST
EINE ANMUTIGE
FORM VON
SELBSTBEWUSSTSEIN

Marie von Ebner-Eschenbach



Danke

Du hast bis hier hin gelesen? Das ist toll. Es freut mich, dass Du und alle Deine Ich´s bis zum Ende durchgehalten haben. Ich hoffe, die kurzen Einblicke in die Persönlichkeitspsychologie, Achtsamkeitstraining und Mentaltraining haben Dir gefallen und die kleinen Übungen haben Dir als Anregung dienen können. Eine positive Einstellung zu sich selbst ist entscheidend, um entspannt und zufrieden in unserer heutigen stressigen Zeit leben zu können. Du bist ein Meisterwerk und alle Deine Anteile sind genau richtig für Dich. Du als Coach möchtest das eine oder andere Teammitglied vielleicht zu einer Fortbildung schicken. Die Weichen dazu hast Du gelegt, denn nun steht Deine Mannschaft. Du kennst alle Mitglieder und weißt, wer was braucht, um im Team positiv mitzuspielen.

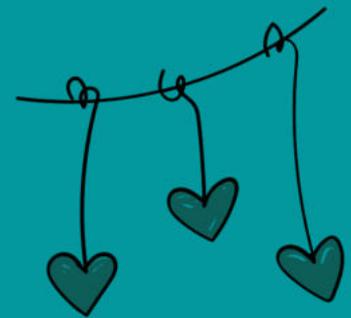
Ich wünsche Dir und Deinem Inneren Team viel Gelassenheit, innere Ruhe aber vor allem viele Jubelmomente, wenn Deine Mannschaft unter Deiner Führung grandiose Siege feiert.

Möchtest Du mehr über Positives Mentaltraining, Stressmanagement oder Achtsamkeitstraining erfahren, dann schaue gerne unter www.ilonadaunberatung.com nach.

Ich würde mich sehr freuen, von Dir zu erfahren, wie die Arbeit mit Deinem Team läuft!

Alles Liebe!

Ilona Daun



BLEIBEN WIR IN KONTAKT

INSTAGRAM
ILONA_DAUN_BERATUNG

WWW.ILONADAUNBERATUNG.COM

COPYRIGHT

Alle Bilder und Texte dieses Workbooks unterliegen
urheberrechtlichem Schutz.

Hona Daun

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG