



WORKBOOK

.....

Leben im Flow

Mit der **Resilienz-Flow-Methode** zu mehr
Resilienz und emotionaler Souveränität!



André Otto
COACHING & CONSULTING

Leben im Flow!

Einführung

Schön, dass Du da bist!

In diesem Workbook zum Webinar erfährst Du, wie du Dich mit Hilfe der **Resilienz-Flow-Methode** von negativen Emotionen nicht mehr blockieren lässt und handlungsfähig bleibst!

Leben im Flow bedeutet, Deine Emotionen bewusst wahrzunehmen, anzunehmen und auf gesunde Weise damit umzugehen.

Du wirst weniger impulsiv reagieren, Deine Gefühle dabei aber nicht einfach unterdrücken. Im Gegenteil!

Du wirst Dir Stück für Stück immer näherkommen, Dich befreien, Dich heilen und hast die Möglichkeit an jeder Herausforderung zu wachsen.

Dadurch behältst Du auch in schwierigen Situationen den Überblick und kannst für Dich und andere stark sein.

Langfristig verbessert das Deine Beziehungen privat und beruflich. Zudem wirst Du als authentischer und kompetenter wahrgenommen und etablierst eine gesunde Durchsetzungsstärke, die Dir sowohl im Umgang mit Mitarbeitern als auch mit Vorgesetzten einige Vorteile einbringt!

Dieses Workbook bietet dir Werkzeuge, Techniken und Übungen. Du lernst, deine Emotionen zu beobachten, zu verstehen und anzunehmen.

Du wirst negative Denkmuster und Gewohnheiten loslassen und eine gesunde Balance finden.

Bist du bereit, den Weg zur emotionalen Freiheit zu gehen?

Lass uns gemeinsam diese transformative Reise beginnen, um ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Los geht's!

Die Resilienz-Flow-Methode

Was hat Resilienz mit Flow zu tun?

Die Resilienz-Flow-Methode habe ich aus der Zusammenarbeit mit mehr als 600 Menschen entwickelt.

Gerade im Bereich der Verhaltenstrainings habe ich mit verschiedenen Ansätzen gearbeitet und einen Weg gesucht, grundlegende Mechanismen so einfach und anwendbar wie möglich zusammenzufassen.

Dabei vereinen sich Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation, der Transaktionsanalyse, dem neurolinguistischen Programmieren und den Ansätzen verschiedener Hirnforscher.

Der Flow kommt bei der Anwendung dazu, wenn Du die Schritte im Konflikt durchgehst und mitten in der Herausforderung Deine Resilienz erhöhst.

Somit hast Du auch in schwierigen Situationen, die Dich unvorbereitet treffen immer ein starkes Werkzeug zur Verfügung.

Die Methode im Überblick

Selbstbeherrschung

Selbstwahrnehmung

Selbstannahme

Reflektion

Strategie

Notizen

Hier ist Platz für Deine Gedanken und Reflektionen

Schritt 1

Selbstbeherrschung

Lerne, Deine Reaktionen zu kontrollieren und behalte den Überblick!

Selbstbeherrschung spielt eine entscheidende Rolle in unserem Leben, insbesondere in Situationen, die uns stark triggern oder emotional herausfordern.

Sie bezieht sich auf die Fähigkeit, unsere Reaktionen, Impulse und Emotionen bewusst zu kontrollieren, um rationalere Entscheidungen zu treffen und mögliche negative Konsequenzen zu vermeiden.

Sofortmaßnahmen, die Dir in der Situation helfen

Tiefes und ruhiges Atmen

Nutze die beruhigende Wirkung tiefer und bewusster Atmung. Nimm mehrere ruhige und tiefe Atemzüge. Damit versorgst Du Deinen Körper mit Energie und beruhigst Dein Herz-Kreislauf-System.

Die Situation kurzzeitig verlassen

Schau ob Du die akute Situation unterbrechen oder verlassen kannst. Nutze jede Sekunde, die Du zur Verfügung hast, um direkt mit dem Durchlaufen der Resilienz-Flow-Methode zu beginnen.

Neuronale Anker nutzen

Anker sind bewusst gelernte Triggerpunkte, die Dich unterstützen emotional stabil zu bleiben. Nutze Gegenstände wie Ringe und Ketten oder schaffe Dir Punkt am Körper, bei deren Berührung Du einen emotionalen Zustand hervorholen kannst.

Wichtigstes Element ist und bleibt das Training!

Atemübungen

Probiere verschiedene Atemtechniken aus und praktiziere die, die Dir am besten gefällt täglich.

Achtsamkeitsübungen

Lerne bewusst Deine Fokussierung zu steuern! Probiere Übungen der Achtsamkeit und praktiziere die, die Dir am besten gefällt mehrmals pro Woche.

Dopamin-Entzug

Trainiere immer wieder auf kurzfristige Belohnungen zu verzichten. Nicht in jeder freien Sekunde zum Smartphone zu greifen zum Beispiel ;-)

Notizen

Hier ist Platz für Deine Gedanken und Reflektionen

Schritt 2

Selbstwahrnehmung

Finde heraus, was die Situation mit Dir macht!

Deine Selbstwahrnehmung spielt eine zentrale Rolle in Deiner Fähigkeit, Dich selbst zu verstehen und angemessen auf Situationen zu reagieren, die Dich stark triggern.

Sie bezieht sich auf Deine Fähigkeit, bewusst wahrzunehmen, wie Du Dich in bestimmten Momenten fühlst, wie diese Gefühle sich körperlich ausdrücken und welchen Einfluss sie auf Dich haben.

Deine Selbstwahrnehmung ermöglicht es Dir, Dich mit Deinen Emotionen und körperlichen Empfindungen zu verbinden, was Dir dabei hilft, eine bessere Selbstkontrolle und Selbstfürsorge zu entwickeln.

Fragen, die Dir helfen Deine Gefühle wahrzunehmen:

Welche Gefühle habe ich in dieser Situation?

Wie und wo fühle ich das in meinem Körper?

Wie alt und wie handlungsfähig fühle ich mich in dieser Emotion?

Was würde ich in diesem Moment am liebsten tun?

Hier findest Du 50 Beispiele von Gefühlen

Angst	Hilflosigkeit	Misstrauen	Unruhe	Selbstzweifel
Wut	Reue	Ekel	Bitterkeit	Panik
Traurigkeit	Enttäuschung	Langeweile	Unwürdigkeit	Verlust
Frustration	Sorge	Hoffnungslosigkeit	Betrug	Nervosität
Scham	Niedergeschlagenheit	Verletzlichkeit	Verlassenheit	Verwirrung
Schuld	Ablehnung	Bedauern	Betäubung	Demütigung
Eifersucht	Überforderung	Überwältigung	Aggression	Hoffnungslosigkeit
Neid	Unsicherheit	Unzufriedenheit	Verachtung	Verbitterung
Einsamkeit	Peinlichkeit	Zorn	Missgunst	Reizbarkeit
Verzweiflung	Gereiztheit	Unruhe	Paranoia	Isolation

Notizen

Hier ist Platz für Deine Gedanken und Reflektionen

Schritt 3

Selbstannahme

Nimm an was ist!

Was Dich in schwierigen Situationen am meisten blockiert, sind nicht die Dinge, die passiert sind oder gesagt wurden. Es ist Deine **Ablehnung** gegen das, was ist und dagegen, wie Du dich damit fühlst!

Selbstannahme dient dazu, den aktuellen Zustand als Gegebenheit anzunehmen und alle Widerstände dagegen loszulassen.

Dadurch erzeugst Du die Entspannung, die Du für den weiteren Weg benötigst.

Der Mechanismus des Annehmens

Schreibe jetzt auf wie Du Dich fühlst.

Schreibe danach auf, dass es in Ordnung ist, dass Du Dich so fühlst.

Solltest Du dabei Ablehnung spüren, schreibe auf, dass Du diesen Zustand ablehnst.

Schreibe danach auf, dass es in Ordnung ist, dass Du diesen Zustand ablehnst.

Affirmative Fragen, die Dich im Training unterstützen:

Warum ist es verständlich, dass ich mich in dieser Situation so fühle?

Warum darf ich mich selbst lieben und akzeptieren, genau so, wie ich bin, auch wenn ich gerade verwundbar oder unsicher bin?

Warum ist es wichtig, dass ich mir selbst mit Mitgefühl und Freundlichkeit begegne, gerade wenn ich Fehler gemacht habe?

Warum ist es verständlich, dass ich mich manchmal überfordert fühle und nach Unterstützung suche?

Warum ist es in Ordnung, dass ich Grenzen setze und meine Bedürfnisse respektiere, selbst wenn andere sie nicht verstehen?

Warum habe ich es verdient, von mir selbst liebevoll behandelt zu werden?

Notizen

Hier ist Platz für Deine Gedanken und Reflektionen



Schritt 4

Reflektion

Worum geht es hier eigentlich?

Nachdem Du Dich wahrgenommen und angenommen hast, wird es Zeit die Situation zu beleuchten und zu reflektieren.

Hier erhältst Du wertvolle Erkenntnisse und die Möglichkeit massiv zu wachsen.

Dazu eignen sich die folgenden Reflektionsfragen!

Reflektionsfragen

Was genau ist vorgefallen? Was sind die Fakten der Situation?

Beschreibe hier die Fakten der Situation, ohne eine Interpretation.

Welche Interpretation der Situation erzeugt mein Verstand daraus?

Schreibe hier die Darstellung, die Dein Verstand auf Basis der Fakten erzeugt und formuliere es in einem Satz.

Welche Beweise hast Du, dass Deine Interpretation die einzig mögliche Variante ist?

Was bestätigt unumstößlich, dass es keine andere Möglichkeit der Interpretation gibt?

Entspricht die Interpretation der einzig möglichen Wahrheit?

Hier genügt ein einfaches "JA" oder "NEIN", nachdem Du reflektiert hast, ob Deine bisherige Sicht auf die Dinge wirklich die einzig richtige ist.

Welche Darstellung der Situation wäre noch möglich?

Schreibe hier mehrere andere Interpretationsmöglichkeiten auf. Sei kreativ und versetze Dich dabei auch in andere Personen.

Was will ich eigentlich in dieser Situation?

Beschreibe hier das Ziel, das Du ganz grundlegend in dieser Situation erreichen möchtest.

Welche konstruktive Interpretation hilft mir, das zu erreichen was ich will?

Interpretiere hier die Situation so objektiv und konstruktiv wie möglich.

Notizen

Hier ist Platz für Deine Gedanken und Reflektionen

Schritt 5

Strategie

Butter bei die Fische!

Jetzt geht es an die Umsetzung Deiner Erkenntnisse!

Bei der Strategie geht es um die in dieser Situation mögliche Vorgehensweise. Gerade in akuten Konfliktsituationen wirst Du manchmal keine optimale Sofortlösung parat haben.

Hier ist es völlig in Ordnung, wenn Du einfach bestmöglichst vorgehst und das als aktuellen Stand annimmst!

Es geht hier also nicht um Perfektion, sondern um Authentizität und Umsetzung!

Nutze dazu folgende Fragen:

Was werde ich jetzt tun?

Warum?

Wie hilft mir das, das zu erreichen, was ich in dieser Situation erreichen will?

Wie hilft es anderen Beteiligten dieser Situation?

Welche Erkenntnis nehme ich aus diesem Prozess mit?

Notizen

Hier ist Platz für Deine Gedanken und Reflektionen



Abschluss

Nimm den Prozess an und wachse an jeder Herausforderung!

Durch die Anwendung der vorangegangenen Schritte wirst du eine deutliche Verbesserung in deinem Handeln und deiner Reaktion auf Triggersituationen erfahren.

Mit langfristigem Training werden sich deine Fähigkeiten zur Selbstbeherrschung, Selbstwahrnehmung, Selbstannahme, Reflektion und Strategieentwicklung verstärken.

Du wirst besser darin, deine Bedürfnisse zu erkennen, negative Emotionen zu regulieren und angemessen zu handeln. Dies führt zu erhöhter Resilienz, gestärktem Selbstbewusstsein und einem positiveren Umgang mit herausfordernden Situationen.

Du wirst dich selbst besser verstehen, deine Reaktionen bewusster steuern und in der Lage sein, auf eine Weise zu handeln, die deinen langfristigen Zielen und Werten entspricht.

Indem du diese Schritte regelmäßig übst und in dein Leben integrierst, legst du den Grundstein für eine nachhaltige persönliche Entwicklung und eine verbesserte Selbstführung.

Du wirst in der Lage sein, dein volles Potenzial auszuschöpfen und dein Wohlbefinden sowie deine Beziehungen zu anderen positiv zu beeinflussen.

Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du immer mehr Kontrolle über deine Reaktionen und dein Verhalten hast und Dir somit immer mehr emotionale Freiheit in Deinem Leben schaffst.

**Ich wünsche Dir von ganzem Herzen ein Leben in Fülle und Freude!
Sei Du die Veränderung, die Du in der Welt sehen möchtest!**