ICH

DAS ARBEITSBUCH FÜR EHRLICHE SELBSTFÜHRUNG

DIE IDENTITÄTSAKTE

Wer bist Du, wenn keiner guckt?

Keine Wunschliste. Kein Positivdenken-Test. Eine ehrliche Bestandsaufnahme Deiner automatischen Identität - und eine klare Entscheidung darüber, wer ab jetzt führt.

14 SEITEN: ERKENNEN, ENTSCHEIDEN, VERKÖRPERN

Mit Identitätsprofil, Paul-Übersetzer, Standards, Rückfallplan und 7-Tage-Beobachtung.

ICH BIN. PUNKT. | Innen entschieden. Außen gelebt.

Identität ist das, was für Dich selbstverständlich ist

Nicht der schönste Satz entscheidet, sondern die Version von Dir, aus der Du automatisch deutest, erwartest, annimmst und handelst.

WUNSCH

Etwas, das Du gern erleben würdest. Ein Wunsch kann wahr sein und trotzdem auf Abstand gehalten werden: schön, aber noch nicht meins.

IDENTITÄT

Das, was Du über Dich, andere und das Leben als normal annimmst. Von hier aus entsteht Deine überwiegende innere Richtung.

DIE ENTSCHEIDENDE FRAGE

Nicht: Was will ich? Sondern: Wer bin ich in Bezug auf das, was ich will?

Dieses Arbeitsbuch sucht keine Fehler. Es zeigt Dir, welche Identität bisher unbemerkt geführt hat.

Fakt. Bedeutung. Identität.

Die meisten inneren Dramen entstehen, weil diese drei Ebenen in einer Sekunde zu einem einzigen scheinbaren Beweis verschmelzen.

FAKT

Was wäre auf einer Kamera oder einem Kontoauszug wirklich zu sehen?

BEDEUTUNG

Welche Geschichte macht Dein Verstand daraus?

IDENTITÄT

Was sagt diese Geschichte scheinbar darüber aus, wer Du bist?

DEIN BEISPIEL

Vier Lebensbereiche. Vier ehrliche Momentaufnahmen.

Vervollständige jeden Satz spontan. Nicht klug, nicht spirituell - ehrlich.

LIEBE

In Beziehungen bin ich meistens ... Von anderen erwarte ich ...

GELD

Geld bedeutet für mich ... Wenn eine Ausgabe kommt, bin ich ...

KÖRPER

Meinen Körper behandle ich wie ... Über Veränderung glaube ich ...

BERUF

Mit meinem Wert verbinde ich ... Sichtbarkeit fühlt sich an wie ...

Was hast Du unbewusst über Dich vereinbart?

Ein verdeckter Vertrag klingt wie eine Tatsache. In Wahrheit ist er eine alte Annahme, die immer wieder dieselbe Rolle erzeugt.

Ich muss leisten, damit ...

Ich darf erst entspannen, wenn ...

Menschen verlassen mich, sobald ...

Geld bleibt nur, wenn ...

Wenn ich sichtbar bin, dann ...

Ich bin sicher, solange ...

Sie war nicht dumm. Sie hatte einen Auftrag.

Die Wartende, Kämpfende oder Kontrollierende ist keine Feindin. Sie ist eine alte Lösung. Du musst sie nicht bekämpfen - aber Du musst ihr auch nicht weiter das Steuer überlassen.

MEINE ALTE ROLLE

Wie würdest Du sie nennen?

IHR AUFTRAG

Wovor wollte sie Dich schützen?

IHR PREIS

Was kostet es Dich, wenn sie weiterführt?

WAS HEUTE WAHR IST

Welche Fähigkeit und Wahl hast Du heute, die früher fehlte?

Was Paul sagt - und was tatsächlich dahintersteckt

PAUL: "Es passiert nichts."

ÜBERSETZT: Ich suche im Außen nach Erlaubnis, meiner Entscheidung zu vertrauen.

PAUL: "Ich mache es falsch."

ÜBERSETZT: Ich glaube, Perfektion sei wichtiger als Identität.

PAUL: "Ich muss noch etwas tun."

ÜBERSETZT: Ich versuche, Alarm durch Aktion zu beruhigen.

PAUL: "Das ist doch unrealistisch."

ÜBERSETZT: Ich behandle Gewohnheit wie Wahrheit.

PAUL: "Was, wenn es nicht klappt?"

ÜBERSETZT: Ich will eine Garantie, bevor ich mich innerlich entscheide.

Wenn das Außen zum Richter wird

Du prüfst, ob eine Nachricht, Zahl oder Reaktion Deine neue Identität bestätigt. Damit übergibst Du dem Alten die Entscheidung über das Neue.

DREI FRAGEN, BEVOR DU KONTROLLIERST

1. Welche Antwort will ich gerade im Außen finden? 2. Was würde ihr Fehlen scheinbar über mich bedeuten? 3. Welche Identität gebe ich damit ab?

MEIN HÄUFIGSTER AUSSEN-CHECK

DIE BEDEUTUNG, DIE ICH IHM GEBE

Neue Führung: Das Außen informiert mich über einen Moment. Es definiert nicht, wer ich bin.

Was ist für Deine neue Identität normal?

Ein Standard ist keine Forderung an andere. Er beschreibt, wie Du Dich selbst behandelst, was Du wählst und wofür Du verfügbar bist.

BEZIEHUNGEN

Für mich ist selbstverständlich ...

GELD

Für mich ist selbstverständlich ...

KÖRPER

Für mich ist selbstverständlich ...

BERUF

Für mich ist selbstverständlich ...

Bau keine Kunstfigur. Triff eine Entscheidung.

Deine neue Identität muss nicht ständig stark, fröhlich oder sicher wirken. Sie braucht eine klare innere Grundlage.

ICH BIN

Wer bist Du? Ohne Zukunftsform. _____

ICH ERWARTE

Was ist für diese Version von Dir normal? _____

ICH WÄHLE

Wozu sagst Du klar Ja? _____

ICH BEENDE

Welche alte Verhandlung ist vorbei? _____

ICH VERKÖRPERE

Woran ist diese Identität im Alltag erkennbar? _____

Nicht spielen. Anders entscheiden.

Verkörperung zeigt sich selten im großen Auftritt. Sie zeigt sich im nächsten Satz, in einer Grenze, in einer Pause und darin, was Du nicht mehr jagst.

Wie spricht diese Version von Dir mit sich?

Was kontrolliert sie nicht mehr?

Welche Grenze wird selbstverständlich?

Was darf sie empfangen, ohne es zu verdienen?

Welche eine Handlung verschiebt sich heute?

Dein Rückfallplan ohne Drama

Ein alter Gedanke ist kein Widerruf. Ein schlechter Tag ist kein Identitätsverlust. Entscheidend ist, wer danach wieder führt.

1. BEMERKEN

Was wurde gerade ausgelöst?

2. BENENNEN

Welche alte Rolle und Annahme sprechen?

3. NICHT VERHANDELN

Welche Entscheidung bleibt trotzdem wahr?

4. NEU FÜHREN

Was ist jetzt der kleinste klare Schritt?

Beobachten statt bewerten

Kein Zeugnis und keine Gedankenbilanz. Du beobachtest nur, aus welcher Identität Du überwiegend geführt hast - und wo Du neu wählen willst.

TAG 1 Wo führte ich mich? | Wo übernahm das Außen? | Was wähle ich neu?

TAG 2 Wo führte ich mich? | Wo übernahm das Außen? | Was wähle ich neu?

TAG 3 Wo führte ich mich? | Wo übernahm das Außen? | Was wähle ich neu?

TAG 4 Wo führte ich mich? | Wo übernahm das Außen? | Was wähle ich neu?

TAG 5 Wo führte ich mich? | Wo übernahm das Außen? | Was wähle ich neu?

TAG 6 Wo führte ich mich? | Wo übernahm das Außen? | Was wähle ich neu?

TAG 7 Wo führte ich mich? | Wo übernahm das Außen? | Was wähle ich neu?

Meine Identitätsentscheidung

Lies sie nicht hundertmal, um etwas zu erzwingen. Nutze sie als Erinnerung an die Entscheidung, die Du bereits getroffen hast.

ICH BIN ...

FÜR MICH IST SELBSTVERSTÄNDLICH ...

ICH BIN VERFÜGBAR FÜR ...

ICH BEHANDLE MICH WIE ...

WENN PAUL LAUT WIRD, ERINNERE ICH MICH ...

DEIN ICH BIN BEGINNT MIT DEINER ERSTEN WHATSAPP **0170 290 73 96**