DEIN 10 SCHRITTE PLAN

FÜR EIN FREIES & SELBSTBSTIMMTES LEBEN & BUSINESS

VON JESSYCA HAAS
EMBODIMENT COACH & VISIONARY SOUL

BODY | MIND | BUSINESS

HI, ICH BIN JESSYCA

Embodiment Coach, spirituelle Träumerin & Impulsgeberin

Als ehemalige Projektmanagerin in der Automobilbranche, habe ich mich aus dem Hamsterrad befreit und mir ein neues freies, gesundes und selbstbestimmtes Leben kreiert. Mit einem neuen spirituellen Mindset habe ich wieder gelernt auf meinen Körper und meine Intuition zu hören. Dadurch lebe ich heute auf einer Insel als Embodiment Coach meine Berufung - the feminine way und ortsunabhängig. So viele neue Schritte bin ich gegangen, 10 davon möchte ich gerne mit dir teilen. Bis heute sind sie wertvolle Tools in meinem Alltag. Ich wünsche dir viel Freude dabei!

Jessyca

BODY | MIND | BUSINESS

WAS DU MIT DIESEN 10 SCHRITTEN ERREICHEN KANNST

Diese 10 Schritte dürfen dich in aller erster Linie inspirieren. Du kannst sie alle gleichzeitig oder nacheinander für dich anwenden und üben. Du wirst merken, dass diese Übungen genauso zusammenhängen, wie Body, Mind & Business. Auch das, was du schreibst, wird sich im Laufe der Zeit verändern. Eine tägliche Praxis kann dir neue Gewohnheiten bringen. Dadurch entstehen neue Gedanken, neue Entscheidungen und neue Erlebnisse.

Es ist hilfreich, wenn du dir diese Seiten ausdruckst und für die Übungen Erinnerungen stellst und diese bewusst in Ruhe machst. Fühle dich dabei mit all deinen Sinnen. Schreibe mit dem Herzen und lasse dich von deiner Intuition leiten.

Love,
Jessyca

BODY | MIND | BUSINESS

INHALT

1 BEWUSST-SEIN

2 ANTREIBER TEST

3 FINDE DEINE WERTE

4 EGOISMUS VS. SELBSTFÜRSORGE

5 DEINE ENERGIE

6 DANKBARKEIT

7 SPRACHE

8 VERGEBUNG

9 NEUES UMFELD

10 COACHING

1. BEWUSST-SEIN

SELBST-BEWUSST-SEIN

Zunächst einmal möchte ich dir sagen, wie toll ich es finde, dass du neugierg und offen für Neues bist. So erweitern wir immer wieder unser Bewusstsein. Erkenntnisse über dich selbst zu sammeln und somit ein neues Bewusstsein über dich selbst zu kreieren führt meines Erachtens zu wahrem Selbstbewusstsein.

Als ersten Schritt, beobachte dich also mehrere Male am Tag und mache dir deine Gefühle, Gedanken und Handlungen bewusst - ohne Bewertung. Diese Übung hat mir geholfen den Blick nach innen zu richten und mehr im Moment zu sein.

Frage dich regelmäßig:

Wie fühle ich mich gerade?
Was sagt mir mein Körper?
Atme ich bewusst?
Schenke ich mir genügend Auszeiten?

Was, wenn du dir mehr erlaubst zu sein, als dich ständig treiben zu lassen? Im englischen gibt es dafür eine schöne Übersetzung:

"We are human BEINGS not human doings" :)

2. ANTREIBERTEST

Das Modell innerer Antreiber kommt aus der Transaktionsanalyse, die darunter elterliche Forderungen versteht, mit denen konventionelle, kulturelle und soziale Vorstellungen verbunden sind. Als Eltern-Gebote haben diese Botschaften für Kinder einen Absolutheitscharakter, der nicht angezweifelt wird, denn ihre Nichteinhaltung könnte zur Folge haben, nicht mehr geliebt zu werden. Erst im Erwachsenenalter haben wir die Möglichkeit zu erkennen, dass es Alternativen zu den elterlichen Botschaften gibt. Zu diesem Zeitpunkt haben sich diese Botschaften jedoch schon stark im Unterbewusstsein verankert. Unbedacht versuchen wir daher auch als Erwachsene, im Privat- wie im Berufsleben die Forderungen der Gebote zu erfüllen, als ob wir unter einem geheimen Zwang ständen. Mit Hilfe des nachfolgenden Tests kannst du die Ausprägung der einzelnen Antreiber herausfinden.

Stark ausgeprägte Antreiber (ab ca. 30 Punkten) können eine Eigendynamik entwickeln, se kontrollieren immer stärker die innere Einstellung und das Verhalten: Du treibst dich selbst immer stärker an, um zu mehr Erfolg und Anerkennung zu kommen, erreichst allerdings mehr Stress (bei dir und bei anderen) und damit das Gegenteil von dem, was du dir erhoffst. Über einer Höhe von ca. 40 Punkten können sich Antreiber sogar gesundheitsgefährdend auswirken

NOTES:

Beantworte die Aussagen des Tests mit Hilfe der Bewertungsskala (1-5), so wie du es spontan empfindest

BEWERTUNGSSKALA
DIE AUSSAGE TRIFFT IM MOMENT AUF MICH ZU:
• VOLL UND GANZ 5 • ZIEMLICH 4 • ETWAS 3 • KAUM 2 • GAR NICHT 1

1.	1	2	3	4	5	Wenn immer ich eine Arbeit mache, dann mache ich sie gründlich.
2.	1	2	3	4	5	Ich fühle mich verantwortlich, dass diejenigen, die mit mir zu tun haben, sich wohlfühlen.
3.	1	2	3	4	5	Ich bin ständig auf Trab.
4.	1	2	3	4	5	Anderen gegenüber zeige ich meine Schwächen nicht gerne.
5.	1	2	3	4	5	Wenn ich raste, roste ich.
6.	1	2	3	4	5	Häufig brauche ich den Satz: „Es ist schwierig, etwas so genau zu sagen.“
7.	1	2	3	4	5	Ich sage oft mehr, als eigentlich nötig wäre.
8.	1	2	3	4	5	Ich habe Mühe, Leute zu akzeptieren, die nicht genau sind.
9.	1	2	3	4	5	Es fällt mir schwer, Gefühle zu zeigen.
10.	1	2	3	4	5	Nur nicht lockerlassen ist meine Devise.
11.	1	2	3	4	5	Wenn ich eine Meinung äußere, begründe ich sie auch.
12.	1	2	3	4	5	Wenn ich einen Wunsch habe, erfülle ich ihn mir schnell.
13.	1	2	3	4	5	Ich liefere einen Bericht erst ab, wenn ich ihn mehrmals überarbeitet habe.
14.	1	2	3	4	5	Leute, die „herumtrödeln“, regen mich auf.
15.	1	2	3	4	5	Es ist für mich wichtig, von den anderen akzeptiert zu werden.
16.	1	2	3	4	5	Ich habe eher eine harte Schale, aber einen weichen Kern.
17.	1	2	3	4	5	Ich versuche oft herauszufinden, was andere von mir erwarten, um mich danach zu richten.
18.	1	2	3	4	5	Leute, die unbekümmert in den Tag hineinleben, kann ich nur schwer verstehen.
19.	1	2	3	4	5	Bei Diskussionen unterbreche ich die anderen oft.
20.	1	2	3	4	5	Ich löse meine Probleme selbst.
21.	1	2	3	4	5	Aufgaben erledige ich möglichst rasch.
22.	1	2	3	4	5	Im Umgang mit anderen bin ich auf Distanz bedacht.
23.	1	2	3	4	5	Ich sollte viele Aufgaben noch besser erledigen.
24.	1	2	3	4	5	Ich kümmere mich persönlich auch um nebensächliche Dinge.
25.	1	2	3	4	5	Erfolge fallen nicht vom Himmel; ich muss sie hart erarbeiten.

BEWERTUNGSSKALA
DIE AUSSAGE TRIFFT IM MOMENT AUF MICH ZU:
• VOLL UND GANZ 5 • ZIEMLICH 4 • ETWAS 3 • KAUM 2 • GAR NICHT 1

26.	1	2	3	4	5	Für dumme Fehler habe ich wenig Verständnis.
27.	1	2	3	4	5	Ich schätze es, wenn andere auf meine Fragen rasch und bündig antworten.
28.	1	2	3	4	5	Es ist mir wichtig, von anderen zu erfahren, ob ich meine Sache gut gemacht habe
29.	1	2	3	4	5	Wenn ich eine Aufgabe einmal begonnen habe, führe ich sie auch zu Ende.
30.	1	2	3	4	5	Ich stelle meine Wünsche und Bedürfnisse zurück.
31.	1	2	3	4	5	Ich bin anderen gegenüber oft hart, um von ihnen nicht verletzt zu werden.
32.	1	2	3	4	5	Ich trommle oft ungeduldig mit den Fingern auf den Tisch.
33.	1	2	3	4	5	Beim Erklären von Sachverhalten verwende ich gerne die klare Aufzählung: Erstens...; zweiten
34.	1	2	3	4	5	Ich glaube, dass die meisten Dinge nicht so einfach sind, wie viele meinen.
35.	1	2	3	4	5	Es ist mir unangenehm, andere Leute zu kritisieren.
36.	1	2	3	4	5	Bei Diskussionen nicke ich häufig mit dem Kopf.
37.	1	2	3	4	5	Ich strenge mich an, um meine Ziele zu erreichen.
38.	1	2	3	4	5	Mein Gesichtsausdruck ist eher ernst.
39.	1	2	3	4	5	Ich bin oft nervös.
40.	1	2	3	4	5	So schnell kann mich nichts erschüttern.
41.	1	2	3	4	5	Meine Probleme gehen die anderen nichts an.
42.	1	2	3	4	5	Ich sage oft: „Das geht zu langsam.“
43.	1	2	3	4	5	Ich sage oft: „genau“, „exakt“, „klar“, „logisch“.
44.	1	2	3	4	5	Ich sage oft: „Das verstehe ich nicht ...“.
45.	1	2	3	4	5	Ich sage eher: „Könnten Sie es nicht einmal versuchen?“ als „Versuchen Sie es einmal.“
46.	1	2	3	4	5	Ich bin diplomatisch.
47.	1	2	3	4	5	Ich versuche, die an mich gestellten Erwartungen zu übertreffen.
48.	1	2	3	4	5	Beim Telefonieren erledige ich nebenbei oft noch andere Arbeiten.
49.	1	2	3	4	5	„Auf die Zähne beißen“ heißt meine Devise.
50.	1	2	3	4	5	Trotz enormer Anstrengung will mir vieles einfach nicht gelingen.

AUSWERTUNG

Zur Auswertung des Fragebogens, übertrage bitte deine Bewertungen für jede entsprechende Frage auf den folgenden Auswertungsbogen.
Zähle die Bewertungszahlen anschließend pro Block zusammen.

"SEI PERFEKT"

Fragen:
1___ 8___ 11___ 13___ 23___
24___ 33___ 38___ 43___ 47___
Total: ____

"MACH ES ALLEN RECHT"

Fragen:
2___ 7___ 15___ 17___ 28___ 30___
35___ 36___ 45___ 46___
Total: ____

"MACH SCHNELL"

Fragen:
3___ 12___ 14___ 19___ 21___ 27___
32___ 39___ 42___ 48___
Total: ____

"SEI STARK"

Fragen:
5___ 9___ 16___ 20___ 22___ 26___
31___ 40___ 41___ 49___
Total: ____

"STRENG DICH AN"

Fragen:
4___ 6___ 10___ 18___ 25___ 29___
34___ 37___ 44___ 50___
Total: ____

AUSWERTUNG:

Bis 30 Punkte: förderlich
ab 30 Punkte: mögliche Leistungsbeeinträchtigung
ab 40 Punkte: möglicherweise gesundheitsgefährdend

"

Dein Business ist ein Spiegel dessen, wie es in dir aussieht!

-

Jessyca Haas

BODY | MIND | BUSINESS

3. PERSÖNLICHE WERTE FINDEN

TREUE, EHRLICHKEIT, FREIHEIT—WERTE BESTIMMEN, WONACH WIR UNS RICHTEN. ERFAHRE, WAS SICH HINTER DEM BEGRIFF VERSTECKT, WIE DU DEINE WERTE DEFINIERST UND SIE IN DEINEM LEBEN VERANKERST.
VON SARAH SCHÖMBS

Wenn es darum geht, ein nach persönlichen Werten ausgerichtetes Leben zu führen, beruflich und privat, dann bedienen wir uns häufig den ethischen oder sozialen Normen. Normen beschreiben bestimmte Verhaltenserwartungen und werden häufig mit unausgesprochenen Regeln, Vorschriften oder moralischen Prinzipien assoziiert. Sie bilden dein Überzeugungssystem und steuern somit dein Verhalten. Normen existieren, damit ein Zusammenleben möglich ist. Sie steigern das Verständnis füreinander und reduzieren Unsicherheiten. Normen organisieren sowohl kleine Gruppen als auch ganze Nationen. Normen beschreiben, wie etwas „normalerweise“ vonstatten geht und richtig oder gesellschaftlich anerkannt ist. Sie sind somit eine Orientierungshilfe im Alltag. Werte sind im Prinzip nichts anderes, als das Ziel hinter den Normen.

Persönliche Werte existieren unabhängig von konkreten Situationen, haben aber Einfluss auf dein ganzes Verhalten. Sie sind allgemeine Wegweiser für unser Verhalten. Während eine Norm beispielsweise besagt, dass du beim Essen nicht schmatzt, beim Betreten eines Raumes nett grüßt oder in der Öffentlichkeit nicht in der Nase popelst, umfassen deine Werte eher weite Begriffe wie Höflichkeit oder Freundlichkeit, die dann durch Normen ausgedrückt werden.

PERSÖNLICHE WERTE NUN FINDEN

Das darfst du über deine Werte wissen: Umgangssprachlich sind Werte schlichtweg deine Überzeugungen. Da wir uns hier nicht in einem Klassenzimmer der Philosophie oder Psychologie befinden, bleiben wir bei dem, was du für deine persönliche Entwicklung wissen musst. Deine persönlichen Werte sind das, was du für Dich als „gut“ erachtest. Das können beispielsweise Ehrlichkeit und Treue sein, aber auch Werte wie „Zeit für mich“ oder Großzügigkeit. Diese Überzeugungen bestimmen dein Verhalten. Nach ihnen bewertest du Situationen. Ob dir das bewusst ist, oder nicht. Es kann sich also Durchaus lohnen, dir deine "unbwussten Werte vor Augen zu führen. Nach ihnen handelst du. Sie sind nichts anderes als deine Motivation, aus der heraus du dich verhältst, besondere Fähigkeiten entwickelst oder bestimmte Begegnungen eingehst.

Und genau darum geht es in diesem Artikel. Deine Werte bestimmen die Rahmenbedingungen deines Lebens. Sie sind wie ein innerer Kompass, der dich durch die verzweigten Wege des Lebens führt. Deine Werte sind also ganz einfach Entscheidungshilfe und unterstützen dich darin, deine Vorstellung vom Leben zu leben

2 PRAKTISCHE BEISPIELE AUS DEM ALLTAG

Eine Kollegin erzählt dir auf der Arbeit den Klatsch und Tratsch aus der letzten Woche. Aus ihren Erzählungen wird ganz klar deutlich, dass es darum geht, sich über einen anderen Kollegen lustig zu machen.

Du hast nun zwei Entscheidungsmöglichkeiten.

1) Du steigst voll mit ein, möchtest jedes Detail der Geschichte hören, lachst hinter vorgehaltener Hand und kannst es kaum abwarten, die Geschichte deinem Mann zu erzählen.

2) Du wirst Dir deiner Werte bewusst. Du hast zuvor definiert, das Toleranz und Freundlichkeit zu deinen Werten gehören. Du entscheidest dich für deine Werte und gegen den Büroklatsch. Du weist deine Kollegin freundlich darauf hin, dass du nicht Teil der Geschichte sein möchtest und trittst bewusst aus der Situation heraus.

Es ist 17:30 und du begibst dich nach deinem wohlverdienten Feierabend auf den Weg zum Supermarkt, um die Wocheneinkäufe zu erledigen. Dein Tag war stressig und deine Lust, dich von Regal zu Regal zu hangeln und Waschmittel zu kaufen, hält sich in Grenzen. An der Kasse erwartet dich dann eine lange Schlange von genervten Menschen mit Bergen von Einkäufen. Während du deine Einkäufe entspannt auf das Fließband legst, bekommt der nette Mann hinter dir einen cholerischen Anfall und beschwert sich über die Geschwindigkeit, mit der du deinen Einkaufswagen ausräumst.

Du hast nun zwei Möglichkeiten, auf die Situation zu reagieren:

1) Du schimpfst zurück und suchst provokativ langsam nach deinem Portemonnaie. Daraufhin heizt sich die Stimmung noch weiter auf und ihr startet eine wütende Diskussion, die mit hochroten Köpfen und genervten Blicken endet.

2) Du lässt dich nicht auf das Aggressionslevel ein und wirst dir deiner Werte bewusst. Du reagierst mit Freundlichkeit auf die wütenden Sätze deines Hintermannes und versetzt dich in seine Lage. Vielleicht hat er heute einen besonders schlechten Tag erfahren. Du merkst schnell, wie sich durch freundliche Erwiderungen die Situation legt.

Wie funktioniert das nun, dieses, “Werte finden”? Vielleicht hast du intuitiv schon eine Idee, welche Begriffe in dir Resonanz finden. Wörter wie Liebe oder Ehrlichkeit beispielsweise. Nichtsdestotrotz lohnt es sich, hier einmal genau hinzusehen und dich auch mit ungewöhnlicheren oder abstrakteren Begriffen und deren Bedeutung auseinanderzusetzen. Die Kollegen von, “Ein guter Plan” stellen in ihrem Blogbeitrag, “Deine Werte” eine und einfache Möglichkeit vor, deine Werte zu definieren. Filtere aus einem Meer von Begriffen wie Neugierde, Bescheidenheit, Hilfsbereitschaft, Nähe, Wohlstand, Spiritualität und Balance heraus, was für dich deine Top 3 Werte sind. Schau es dir an und probiere es aus.

Schritt 1:

Liste aller Werte du benötigst nun ein für dich wertiges Papier und einen Stift. Finde in der folgenden Liste 20 Werte heraus, die dir wichtig sind. Schreibe sie untereinander auf. Dabei geht es nicht darum, Werte zu finden, von denen du denkst, dass sie dir gut stehen würden. Sondern Werte, die dich ausmachen und definieren. Werte, bei denen du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst.

Es gibt natürlich noch viel mehr Werte, schreibe gerne auch deine eigenen dazu. Wichtig ist, dass es nur 20 sind. Und sei dir bewusst, dass es nicht bedeutet, dass du einen Wert ablehnst, nur weil er es nicht in deine Top 20 schafft. Es geht bei dieser Technik nur um die Prioritäten, nicht um Pro oder Contra.

AKZEPTANZ	FREIHEIT	QUALITÄT
SPIRITUALITÄT	NÄHE	LIEBE
VERANTWORTUNG	HERAUSFORDERUNG	LOYALITÄT
BALANCE	NACHHALTIGKEIT	ACHTSAMKEIT
GEMÜTLICHKEIT	GESUNDHEIT	NEUGIERDE
RUHM	HILFSBEREITSCHAFT	OPTIMISMUS
EFFIZIENZ	HOFFNUNG	VERLÄSSLICHKEIT
ZEIT FÜR MICH	HUMOR	SICHERHEIT
ENGAGEMENT	iNTUITION	ERFOLG
EINFACHHEIT	GLEICHHEIT	ORDNUNG
FLEXIBILITÄT	KREATIVITÄT	NATÜRLICHKEIT
FORTSCHRITT	WISSEN	MITGEFÜHL

Schritt 2:

Deine Werte finden. Dies ist der knifflige Teil. Rechne ca. 20 Minuten Zeit ein, nun jeden Wert gegen jeden anderen im Kopf abzuwägen. Starte beim ersten Wert auf deiner Liste. Ist er dir wichtiger, als der zweite auf deiner Liste? Wenn ja, machst du einen Strich beim ersten Wert. Wenn der zweite Wert dir wichtiger ist, machst du dort einen Strich. Danach vergleichst du den ersten Wert mit dem dritten Wert. Ist der erste wichtiger machst du dort einen Strich, ist der dritte wichtiger dann dort. Vergleiche also den ersten Wert mit allen anderen 19 Werten. Hast du das erledigt startest du beim zweiten Wert. Mit dem ersten Wert vergleichst du ihn nicht mehr, das hast du ja eben schon getan. Du vergleichst ihn also nun mit dem dritten Wert. Dann mit dem vierten und so weiter.

Tue dies für alle 20 Werte auf deiner Liste. Die Anzahl der Striche zeigt dir dann, welche Werte dir am wichtigsten sind. Schreibe Deine Top 3 untereinander auf. Wahrscheinlich haben einige Werte die gleiche Anzahl an Strichen, diese teilen sich dann den Platz. Wenn es dir schwer fällt, solche abstrakten Werte wie Spiritualität und Kreativität zu vergleichen, versuche dir konkrete Situationen vorzustellen. Also Situationen in denen du dich zwischen den Werten entscheiden müsstest. Zum Beispiel: Stell dir vor du hättest eine Stunde mehr Freizeit am Tag, würdest du eher deiner spirituellen Findung oder einem kreativen Hobby nachgehen wollen

Schritt 3:

Das sind deine Werte Prima, du hast nun deine Werte definiert. Aber fühlst du dich wirklich wohl mit ihnen? Sieh dir nochmal die anderen Werte an, die auch eine hohe Punktzahl erreicht haben. Ist dein vierter Wert vielleicht doch stimmiger als dein dritter Wert? Dann tausche sie ruhig, bis du dich mit Deinen Top 3 wirklich wohl fühlst. Frage dich, ob du wirklich „eins“ mit diesen Werten bist und sie mit anderen teilen und vor anderen verteidigen wirst. Schreibe sie nun groß auf ein Blatt Papier oder drucke sie dir in einer schönen Schrift aus und hänge sie in deine Wohnung.

Wenn du magst, kannst du diesen kleinen Test auch an deinem Arbeitsplatz mit deinen Kollegen machen. So könnt ihr die Werte eures Teams oder eurer Firma festlegen und euch bei jeder schwierigen Entscheidung an ihnen orientieren. Auch in Partnerschaften ist es Goldwert zu wissen, welche Werte dem anderen wichtig sind.

Diese Technik stammt aus "Ein guter Plan", dem ganzheitlichen Terminkalender für mehr Achtsamkeit und Selbstliebe. Viele Reflexionen und Techniken helfen dir, dich besser kennenzulernen.

Wenn du in jedem Moment achtsam und bewusst lebst, dann brauchst du nicht so zu tun, als ob du spirituell bist!

-

Jessyca Haas

4. SELBSTFÜRSORGE

EGOISMUS VS. SELBSTFÜHRSORGE

Eines der wichtigsten Dinge, die ich von einen meinem Coaches gelernt habe, ist das Thema Selbstfürsorge.

Selbstfürsorge ist eine der Basiseigenschaften, die du von Anfang an ganz oben auf deine Liste setzen darfst und solltest. Vor allem dann, wenn du es mit deiner Veränderung ernst meinst und nachhaltig voller Energie, gestärkt, ausgeglichen, voller Freude und gesund sein willst.

Glaubensätze und Konditionierungen wie „Das geht nicht“, „Ich darf nicht“, „Ich soll nicht“, usw., darfst du ab sofort streichen. Bis gestern haben sie dir in gewisser Weise gedient und ab heute darfst du sie getrost über Bord werfen. Damit du immer in deiner vollen Energie sein kannst, schreibe dir auf, welche Dinge deinen "Selbstfürsorge Becher" füllen und beginne mehr und mehr davon in deinen Tag und dein Leben zu integrieren.

Ich wünsche dir ganz viel Freude bei dieser Aufgabe!

EGOISMUS VS. SELBSTFÜHRSORGE

Welche Dinge möchte ich ab sofort in mein Leben integrieren, die meinen „Selbstliebe-Becher“ füllen, damit ich glücklich, zufrieden und gesund bin

Dranbleiben macht den Unterschied!

-

Jessyca Haas

BODY | MIND | BUSINESS

5. DEINE ENERGIE

FÜR MEHR LEICHTIGKEIT & FOKUS

Um wieder mehr Leichtigkeit, Entspannung, Motivation, Antrieb oder Gelassenheit zu spüren, mache die folgende Aufgabe: Schreibe in die eine Hälfte der Tabelle all die Dinge, die dir Energie geben. Alles, was dir Freude bereitet und dein Herz hüpfen lässt. In die andere Hälfte der Tabelle schreibst du genau das Gegenteil. Alles, was dir Energie raubt. Nimm dir für diese Aufgabe gerne Zeit und dabei ist es auch egal, welche der jeweiligen Spalte mehr Punkte hat. Schreibe so viel auf wie dir einfällt.

Anschließend mache einen Gegencheck mit der Realität und beginne, mehr von den Dingen, die dir Energie geben, in dein Leben zu integrieren. Und genauso für das Gegenteil: Beginne die Dinge, die dir Energie rauben, Stück für Stück aus deinem Leben zu streichen.

Und beobachte dich selbst dabei, wie schnell du ggf. denken könntest „das geht nicht“ und ändere den Blickwinkel und innere Frage an dich selbst: „Wie geht es?“... „Wie geht es ganz leicht?“ .. „Was kann ich tun, dass.... ?“

Was gibt mir Energie?

Was raubt mir Energie?

"

Du entscheidest immer, was sich gut anfühlt!

-

Jessyca Haas

BODY | MIND | BUSINESS

6. DANKBARKEIT

ALS HÖCHSTE FORM DER ANERKENNUNG

Sich die eigene Dankbarkeit vor Augen zu führen, gibt dir immer wieder einen Perspektivwechsel auf das, was du bereits alles in deinem Leben hast. Integriere diese Übung am besten direkt in deinen Morgen. Denn mit genau dieser Energie startest du anschließend in deinen Tag.

Beginne mit der Zeile: „Ich bin so glücklich und dankbar, dass……." Und dann schreibe dir auf, wofür du im Hier und Jetzt bereits dankbar bist. (das können ganz einfache Dinge sein, wie z. B. dass du atmest, dass du ein Dach über dem Kopf hast, deine Kinder, deine Gesundheit, was du bereits alles erreicht hast, etc.) Und es ist ok, wenn sich diese Dinge an manchen Tagen wiederholen, du musst also nicht jeden Tag verschiedene Dinge schreiben.

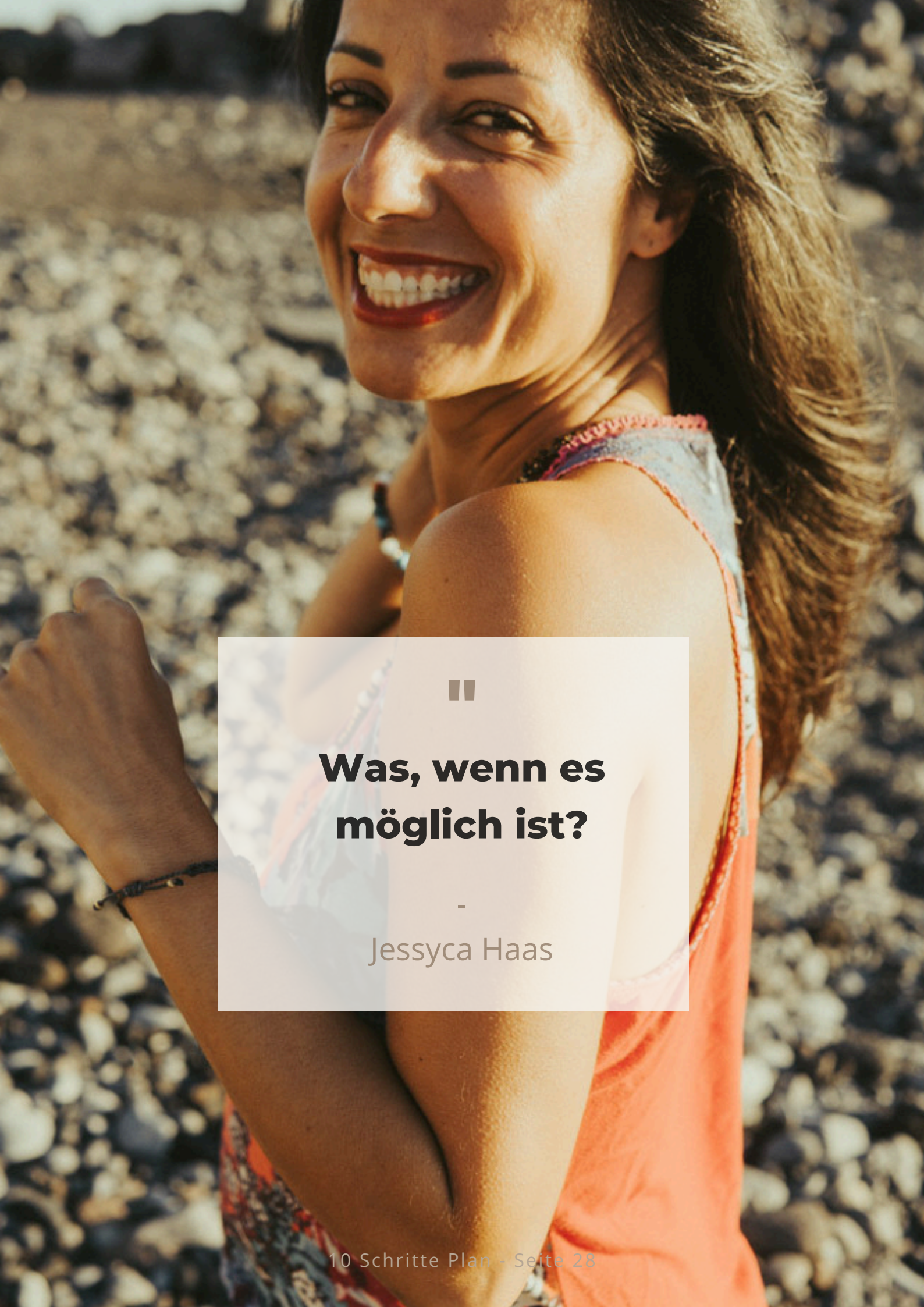
Nimm immer das, was dir dein Unterbewusstsein und deine Intuition dir „zuspielen." Wichtig bei dieser Aufgabe ist, dass du alles im Positiven formulierst. Also keine Worte wie „kein(e)", „nicht mehr" etc. verwenden. Und dann integrierst du zusätzlich zu den Dingen aus der Realität auch noch all das, was du dir in der Zukunft wünschst.

Träume und fühle, wie und wer du sein möchtest, was du erleben und haben möchtest, so als wäre alles schon eingetreten. Und diese Dinge fühlst du im Hier und Jetzt, sodass du aufschreibst, dass du HEUTE dafür schon dankbar bist... als wäre es jetzt schon da.

Dein Unterbewusstsein kann nicht zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterscheiden. Wenn du diese Übung regelmäßig, am besten täglich machst, wirst du sehen, wie die Dinge sich zum Positiven verändern. Weil du deine Grundhaltung zum Leben veränderst. Schreibe am Anfang mindestens 50 Punkte auf.

ICH BIN SO GLÜCKLICH UND DANKBAR, DASS.....

ICH BIN SO GLÜCKLICH UND DANKBAR, DASS.....



"

Was, wenn es möglich ist?

-

Jessyca Haas

7. DIE KRAFT DER SPRACHE

WEISST DU WIRKLICH WAS DU SAGST UND KENNST DU DEINE WORTE?

Jeder Mensch wächst mit der Sprache seiner Umgebung auf. Er lernt sie als Erstes von seinen Eltern und Verwandten, dann von seinen „Erziehern“ und Lehrern und dem Umfeld, in dem er lebt und sich aufhält. Er hört sie von klein auf und wird mit ihr groß — und behält sie im Wesentlichen bis ins Alter bei. Einzelne Wörter und Redewendungen sind ihm so selbstverständlich und vertraut, dass er sie im Allgemeinen nicht hinterfragt, ja nicht einmal wirklich wahrnimmt.

Er kennt sie und gebraucht sie in den gleichen Situationen, in denen er sie als Kind oder junger Mensch kennengelernt hat. Und diesen so selbstverständlichen Sprachgebrauch wird derselbe Mensch an seine Schüler, Auszubildenden und an seine eigenen Kinder weitergeben. Dies wird ihm dabei nicht bewusst sein. Und so wird die nächste Generation mit seinem Sprachgebrauch groß werden. Dies geht so lange weiter, bis einmal jemand aufwacht und der Alltagssprache Aufmerksamkeit schenkt.

Das ist ein vielfältiges und reiches Entdeckungsfeld. Da gibt es die Sprache der Visionäre und Anführer, die Sprache der Opfer und Abhängigen, die Sprache der Hektiker, die Sprache der Erfolglosen, die Sprache der Gesunden und die Sprache der Kranken, die Sprache der Krieger, die Sprache der Schläger und die Sprache der Friedlichen und noch viele weitere Variationen. Kaum jemand achtet auf den individuellen Sprachgebrauch, weder bei sich selbst noch bei anderen Menschen.

DER INDIVIDUELLE SPRACHGEBRAUCH EINES MENSCHEN SPIEGELT SEINE BEWUSSTEN UND AUCH SEINE UNBEWUSSTEN GEDANKEN UND SEINE PRÄGUNGEN WIEDER.

Es hat immer etwas mit ihm selbst zu tun und zeigt etwas von ihm. Wenn jemand sich ausdrückt, dann drückt er etwas aus sich heraus. Es kann nichts sein, was nicht in ihm wäre. Er drückt sich selbst aus

Es lohnt sich, auf den eigenen Wortschatz zu achten. Wie du bereits weißt, sind die Wörter, die ein Mensch gebraucht, gleichsam die Bausteine seines Lebens. Und die Grammatik und der Satzbau entsprechen dem Bauplan seines Lebens. Es ist immer wieder aufregend und erhellend, auf die eigene Sprache zu schauen und zu horchen.

Willst du mehr von dir selbst erfahren? Dann lerne deinen eigenen Sprachgebrauch kennen.

Frage dich: Was sagst du wirklich? Welche Wirkung hast du mit deinem Denken und Sprechen? Und willst du das so? Es kann gut sein, dass du mit deiner persönlichen Sprache glücklich bist und erkennst, dass du dir mit deinem Denken und der damit einhergehenden inneren Einstellung einen großen Anteil deines Glücks schaffst. Dann behalte deine Sprache bitte so bei, wie sie ist. Es kann anders sein und du willst bewusst an deiner Sprache feilen. Es ist immer interessant, auf die eigene Sprache zu achten.

Ich wünsche dir dabei Entdeckerfreude und Humor :-)

"

Frage dich immer:

wie geht's leicht?

-

Jessyca Haas

BODY | MIND | BUSINESS

8. VERGEBUNG

VERGEBUNG IST EIN GESCHENK AN UNS SELBST

Wir können kämpfen, wir können fliehen ODER inneren Frieden finden, und uns vergeben und versöhnen.

In Wahrheit ist dein bisheriges Leben, genauso wie es verlaufen ist, ein Geschenk.

Und in Wahrheit ist auch die Vergebung ein Geschenk an uns selbst. Zu vergeben bedeutet, wieder selbst die Macht über unsere Emotionen zu übernehmen. Zu erkennen, dass unser Groll nicht zielführend ist und wir damit weniger der anderen Person als vielmehr uns selbst schaden. Verantwortung zu übernehmen und wieder zu unserer inneren Stärke zurückzufinden. Denn wenn wir vergeben, dann tun wir einem Menschen etwas Gutes, der uns selbst nichts Gutes getan hat.

Wir lassen von vermeintlichen »Schulden« los. Nicht, weil wir schwach sind und unsere Vergeltung nicht erkämpfen könnten, sondern weil wir so stark sind, trotz der Verletzung die Verantwortung für die Situation und unsere Emotionen zu übernehmen und den Menschen ziehen zu lassen.

Deshalb hat Vergebung mit Loslassen zu tun. Das ist natürlich nicht immer leicht und passiert nicht von jetzt auf gleich. Aber eines Morgens wachen wir vielleicht auf und bemerken ganz nebenbei, dass unser Schmerz seine Sachen gepackt und unbemerkt in der Mitte der Nacht verschwunden ist.

Dann haben wir uns selbst das Geschenk gegeben, dass uns niemand anderes hätte geben können: inneren Frieden.
Jonathan Lockwood Huie hat es schön auf den Punkt gebracht:
»Vergebe anderen - nicht weil sie es verdienen,
sondern weil Du Frieden verdienst.“
Und eine bessere psychische Gesundheit gibt es als Bonus noch obendrauf.

Warum?
WEIL DU ES WERT BIST!
WEIL DU EIN WUNDERBARER MENSCH BIST!
UND WEIL DU LIEBENSWÜRDIG BIST!

Übe dich regelmäßig in Vergebung:
Den Menschen in deinem Umfeld zu vergeben und die Vergangenheit loszulassen, ist eine der wichtigsten Investitionen in dich selbst. Fang jetzt damit an, indem du dich für einige Minuten hinsetzt und eine Liste aller Personen erstellst, die dich in jedem noch so kleinen Ausmaß verletzt haben.

Nehme dir dann einen konkreten Menschen vor und entscheide dich dafür, diesem zu vergeben. Verletzte Menschen verletzen Menschen. Versuche ihn und sein Handeln zu verstehen und vielleicht sogar einen Funken Mitgefühl zu spüren. Dann bist du der Vergebung schon ein großes Stück nähergekommen. Fange mit einem Menschen an, bei dem dir dies leichter fällt, und arbeite dich Stück für Stück zu den »härteren« Fällen vor. Überprüfe auch, ob du dir selbst vielleicht noch etwas zu verzeihen hast.

"

Du bist dafür da, um deine Träume in deiner göttlichsten Version zu leben!

-

Jessyca Haas

9. DEIN NEUES UMFELD

WER INSPIRIERT DICH?

Eine der wichtigsten Säulen für meine erfolgreiche und nachhaltige Veränderung in mein freies und selbstbestimmtes Leben war mein neues Umfeld.

Versteh mich nicht falsch, ich liebe meine Familie, Freunde und Kollegen. Nur sind ganz viele nicht dort, wo ich hin wollte und noch immer hin möchte.

Von ein paar Menschen habe ich mich in Liebe und Dankbarkeit verabschiedet. Neue Menschen habe ich mir bewusst in mein Leben manifestiert. Warum? Weil sie meine Vorbilder sind, ein ähnliches neues Mindset haben und mich motivieren.

Frage dich also:

Wer inspiriert mich?
Wer motiviert mich?
Wer ist schon dort, wo ich hin möchte?

Egal, ob diese Menschen in deiner unmittelbaren Nähe sind oder in der Online-Welt. Verbinde dich mit ihnen und schau dir den Weg an, den sie bisher gegangen sind. Daraus wirst du so viel für dich mitnehmen können.

Körper, Geist und Seele sind eins. Die Balance dessen bestimmt die Qualität deines Lebens!

-

Jessyca Haas

BODY | MIND | BUSINESS

10. COACHING

DU MUSST DEN WEG NICHT ALLEINE GEHEN

Grundsätzlich bin ich davon überzeugt, dass jeder seinen Weg zu sich selbst alleine gehen kann. Mit einem persönlichen Coach oder Mentor an der Seite wird der Weg allerdings einfacher und kann dir den ein oder anderen Umweg ersparen. Außerdem macht es mehr Freude :)

Hier sind meine Gründe, warum dieser Schritt, also einen Coach an deiner Seite zu haben bzw. in ein Coaching zu investieren Gold wert ist:

1. Klarheit
Coaching fördert deinen Durchblick. Mit mir an deiner Seite reduzieren wir Unsicherheiten und lösen Blockaden. Dir wird klar, wo du stehst, wohin du gehen möchtest und welche Wege es zu deinen Zielen gibt.

2. Neue Perspektiven
Gedanken drehen sich oft im Kreis, wenn man nur (s)eine Perspektive kennt. Ich zum Beispiel kann dir mit neuen Impulsen beim Ausstieg aus dem Gedankenkarussell und beim Kreieren neuer Blickwinkel und Handlungsschritte helfen.

3. Fühlen
Mit meiner ganzheitlichen und körperbasierten Herangehensweise kommst du wieder vom Kopf ins Herz. Dein neues tiefes Körpergefühl führt dich zu deiner Intuition und in die Weichheit.

4. Fokus
Weniger ist mehr. Fokussierung gehört zu den wichtigsten Faktoren für erfolgreiche Veränderung. Im Coaching filtern wir heraus, was dir WIRKLICH wichtig ist – und behalten trotzdem das „Big Picture“ im Blick.

5. New Mindset
In meinem Universum denkst du ab sofort in Lösungen und Möglichkeiten. Ein "geht nicht" gibts nichts mehr. Und außerdem hat alles viel mehr Glitzer :)

6. Entscheidungsfähigkeit
Durch Coaching wirst du zum Experte deiner Bedürfnisse, Gefühle, Ziele und Fähigkeiten. Damit fällt es dir leichter, selbstbewusst Grenzen zu setzen und für dich stimmige und nachhaltige Entscheidungen zu treffen.

7. Selbstbestimmt & Frei
Du übernimmst Eigenverantwortung für dein Denken, Handeln und Fühlen und machst es nicht mehr von äußeren Umständen abhängig. Du sagst JA zu deinem neuen Leben!

8. Heilung
Durch Coaching kannst du dich und deine inneren Kind Wunden heilen. Gleichzeitig befreist du dich von alten Glaubenssätzen und veränderst alte Verhaltenssmuster in deinem Unterbewusstsein.

9. Spaß
Mit mir und Gleichgesinnten an der Seite macht die Reise einfach mehr Spass und wird viel leichter. Wir teilen know-how, Erfahrungen und feiern vor allem Erfolge. Und sollten mal Zweifel aufkommen, bin ich da, damit du dranbleibst!

QUELLEN & INSPIRATION

THOMAS FRENZEL VON LEBENSREICH

Ich habe Thomas in einem Kloster kennen und schätzen gelernt. Mehr als 2 Jahre war er mein Mentor und hat mich durch schwierige Zeiten begleitet. Besonders dankbar bin ich für seine Ehrlichkeit & Ruhe, die er immer ausgestrahlt hat.

WWW.LEBENSREICH.DE

TINA REIMER VON THE MUSE

Tina war für 6 Monate ein wichtiger Coach an meiner Seite. Viele der Schritte habe ich von ihr gelernt und ich bin dank ihr auch drangeblieben. Durch sie erinnere ich mich wieder, das Unmögliche möglich machen zu können und weiß, wie wertvoll es ist, einen guten Coach an der Seite zu haben.

WWW.THEMUSE.COM

DIE FRÜHERE JESSYCA

Ohne die frühere Version meiner selbst, wäre ich heute nicht an diesem wundervollen Punkt in meinem Leben, an dem ich heute bin. Ich danke mir, für all meine Erfahrungen und Gefühle. Ich danke mir für das, was war, für das, was ist und für das, was noch alles in mein Leben kommen wird.

WWW.JESSYCAHAAS.COM

BODY | MIND | BUSINESS

KUNDEN FEEDBACK

★★★★★

ANDREA

Dein Sein inspiriert mich immer wieder & zeigt mir, was (auch für mich) möglich ist. Ich fühle mich mehr denn je bestärkt meiner Intuition zu folgen &. jede Situation in meinem Leben mit Liebe & Neugier zu betrachten.

★★★★★

INA

Danke dafür dass ich mit dir so sein kann, wie ich bin. Danke für deine Schaffenskraft & deinen eigenen Weg, den du gegangen bist, um mich zu inspirieren & mir neue Wege zu eröffnen.

★★★★★

SIMON

Durch Jessy lebe ich nun mein Business anders. Ich bin achtsamer & dankbarer geworden. Vor allem ihre Meditationen sind ein fester Bestandteil in meinem Leben geworden. Danke für deine stetige Unterstützung.

★★★★★

OLA

Durch Jessca habe ich Seiten an mir entdeckt, die mich auf einen neuen Pfad gelenkt haben. Ihre Impulse helfen mir immer meinen ganz eigenen intuitiven Weg zu gehen. Ich freue mich auf einen weiteren gemeinsamen Weg.

ICH DANKE DIR!

Ich danke dir für deine Zeit, deine Energie und Bereitschaft mit deiner Veränderung, auch die Welt zu verändern. Wie du nun erkennen kannst, hat jeder dieser einzelnen Schritte einen Impact auf dein privates als auch auf dein berufliches Leben. Auf deinen Body, Mind & Business.
Du bist einzig und allein dafür da - dich zu entfalten und zu leuchten.

Wenn du Fragen und Gedanken dazu hast oder ich dich dabei 1:1 begleiten darf, dann lass es mich gerne wissen und schreibe mir unter info@jessycahaas.com

Gerne kannst du auch jeder Zeit über www.jessycahaas.com dich für die Onlinekurse, Mastermind Gruppe und Workshops anmelden.