

BSFF-Schnellstart-Training

Arbeitsbogen: Dein Problem + Ziel formulieren und messen

Noch einige Anmerkungen

BSFF bearbeitet im Original nach Dr. Larry Nims auf der Problemebene. Meine Version des BSFF tut dies auch. Und zusätzlich auf der Zielebene. Bei mir stehen also am Anfang der BSFF-Korrekturen immer das Problem und das Ziel.

Denn so wird im ersten Schritt alles rausgeputzt von deinem Unterbewusstsein, was du verbessern willst. Und im zweiten Schritt füllst du diese energetische „Leere“ (in der vorher das Problem war) mit dem Neuen.

Das ist dein Ziel. Oder dein Verbesserungswunsch. Also: 1. aufräumen/auflösen und 2. das Neue hinein.

So gehst du vor

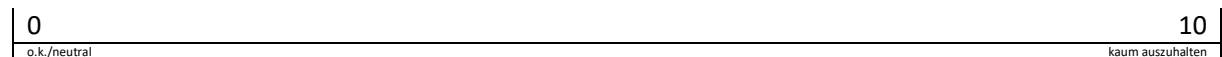
1. Mach dich mit der Unterlage vertraut. Und habe immer einige Kopien parat.
2. An das denken, was du bearbeiten willst und aufschreiben.
3. Dann beginnst du mit der BSFF-Arbeit.

Los geht's!

Damit du deinen Fortschritt verfolgen kannst, nutze diese subjektive Skala.

Wie stark ist das Problem?

Setze eine Markierung und eine Zahl



Wenn du mit einer BSFF-Bearbeitung fertig bist, überprüfe noch einmal, wie dein Wert nach den BSFF-Korrekturen sind. Du solltest in den Bereich von 2 oder 1 kommen, optimaler Weise zur „0“.

Das Problem benennen

Bitte verstehe die folgenden Fragen als Anregung. Sie sollen nicht alle „abgearbeitet“ werden!

Wie ist meine aktuelle Situation? Was macht es hier ungemütlich? Was ist für mich unangenehm, schmerzhaft oder fühlt sich nicht gut an? Wo macht es sich im Körper wie bemerkbar? Welche Gedanken tauchen auf? Welche Gefühle? Welche Bilder? Wenn ich die Situation in einem Satz zusammenfasse, wie lautet der Satz? Was ist der Knackpunkt? In einem Wort: Was macht meine Situation aus?

Das Ziel benennen

Bitte verstehe die folgenden Fragen als Anregung. Sie sollen nicht alle beantwortet werden!

Hierhin möchte ich gehen. Wie sieht die gewünschte Entwicklung aus? Was ist ein gutes Ergebnis? Welche Lösung würde mich zum Lächeln bringen? Was bringt mir Energie? Definiere eindeutig, wie diese Situation von nun an sein soll und wie du dich dabei fühlen möchtest. Es geht nicht um „ein bisschen besser“. Verwende Worte wie 100 %, vollste, vollkommen, völlig, optimal, einwandfrei, vollständig, bestmöglich, vollends, komplett, total ...

Zum Abschluss bei BSFF

„Unterbewusstsein, behandle jetzt die Stopper <Codewort>.

„Mein Unterbewusstsein nimmt all die kleinen Veränderungen vor, die erforderlich sind.“ <Codewort>.