

BSFF-Basisliste

1:1 Coaching by Wera – und hier etwas für dein Selbstcoaching im Coaching

Ich habe eine Basis-Korrekturliste entwickelt, die du themenunabhängig einsetzen kannst. Dabei ist Voraussetzung, dass du zu Beginn dein Problem und dein Ziel denkst oder laut aussprichst oder am besten aufschreibst. Nimm dazu am besten den Arbeitsbogen zur Problem- und Zieldefinition. Denn in der Korrekturliste tauchen als Ankerwort immer wieder „Problem“ und „Ziel“ auf.

Und dazu sagst du deinem System zum Einstieg, welches Problem und Ziel es jetzt für dich konkret bearbeiten soll. Im Sinne von „Liebes Unterbewusstsein, wann immer ich jetzt das Wort Problem verwende, meine ich damit ...“ und liest dir deinen Satz vor bzw. sprichst ihn frei erzählend.

Denke bitte auch an die „Bremse“ und füge ab und zu die Formulierung „... **mache das so, wie es jetzt für mich sinnvoll und weise ist** <>“ dem Gesagten hinzu.

Die Ziffern vor den einzelnen Aufträgen bitte wie immer mitsprechen.

So, nun geht's los: Problem beschreiben, Ziel und Wunschzustand beschreiben und dann einfach starten mit der Nummer 1!

1. Unterbewusstsein [UB], behandle dieses Problem und alles, was damit zusammen hängt <Codewort>. [Im Folgenden bei diesem Zeichen <> das eigene Codewort einsetzen.]
2. UB, behandle alle seelisch-geistigen Hintergründe meines Problems <>, unabhängig davon, ob sie mir bewusst sind oder nicht <> und auch wenn ich mein Problem nicht einmal kenne oder benennen kann <>.
3. UB, behandle, was ich maximal verdränge und was ich im seelisch-geistigen nicht anschauen kann und mag <> oder was ich nicht aushalte, jetzt anzuschauen <>.
4. UB, behandle all das, was mich daran hindert, mich vollständig, ganz und integriert zu fühlen und mich in meinem Innersten anzunehmen, wie ich bin <>.
5. UB, behandle mein Ziel und alles, was damit zusammen hängt <>.
6. UB, behandle alles, was mich hindert, mein Ziel mit Leichtigkeit und vollständig zu erreichen <>.
7. UB, behandle alle Situationen, die mit meinem Problem jemals zu tun hatten <> und in denen das Problem jemals aufgetreten ist <>.
8. UB, behandle alle Situationen unabhängig von Raum und Zeit <>.
9. UB, behandle alle Gefühle <>, unabhängig davon, ob es meine eigenen sind <> oder ob ich sie von anderen übernommen habe <> oder ob sie mir übergestülpt wurden <> und auch wenn sie sich wie meine eigenen Gefühle anfühlen <>.
10. UB, behandle das Problem, das Ziel und alle Punkte 1. bis 10. auf einmal <>.

11. UB, behandle alle Situationen auf allen Ebenen <> von Atomen <> über Zellen <> bis zur übergeordneten Ebene <> und in allen Dimensionen <>.
12. UB, behandle in allen Situationen die verdeckten Anteile und Vorteile, die ich nicht wahrnehmen kann oder will <>
13. alle verdeckten Gefühle <>
14. alle verdeckten Gedanken <> alle verdeckten Glaubenssätze <> und Haltungen <>
15. alle verdeckten Muster <> und alle verdeckten Aufträge <>
16. alle verdeckten Erinnerungen und Speicherungen <>
17. UB, behandle den tiefsten Schmerz zu meinem Problem und zu meinem Ziel <>.
18. UB, behandle alles mit maximaler Tiefe, maximaler Breite, maximaler Dauerhaftigkeit und maximaler Sofortwirkung <>.
19. UB, korrigiere alles, was mich daran hindert zu entscheiden, was ich möchte <> und mein Leben nach meinen Vorstellungen zu gestalten <>.
20. UB, behandle das Problem, das Ziel und alle Punkte 1. bis 20. auf einmal. <>.
21. UB, behandle alles, was hierbei mit meinem Vater <> und mit meiner Mutter <> oder mit beiden gleichzeitig zu tun hat <>.
22. UB, behandle meine Spiegelneuronen und mein limbisches System <>.
23. UB, lösche meinen Stressspeicher <> und alle Informationen in allen meinen Zellen <> und meine Hirnleere <> und meine Denkstarre <> und meine Schockstarre <>.
24. UB, behandle alles mit maximaler Tiefe, maximaler Breite, maximaler Dauerhaftigkeit und maximaler Sofortwirkung <>.
25. UB, behandle jetzt in einem einzigen Durchgang alle vorher genannten Aspekte <> und auch die, an dich ich nicht gedacht habe <> und die mir nicht bewusst sind <>.
26. UB, behandle jetzt in einem einzigen Durchgang alle einschränkenden Gedanken, Glaubenssätze, Haltungen und Emotionen, die jemals dazu führen können, dass ich das Problem behalten will <> oder es wieder annehmen möchte <> oder dass ich alles dafür tue, mein Ziel nicht zu erreichen <> oder mein Ziel rückgängig zu machen <> oder selbst zu sabotieren <> auf welche Art und Weise auch immer <>.
27. UB, korrigiere alles, was mich daran hindert zu entscheiden, was ich möchte <> und meine Leben nach meinen Vorstellungen zu gestalten <>.
28. UB, nimm ab jetzt all die kleinen Veränderungen vor, die erforderlich sind <>.
29. UB, behandle alle Reste <>, alle Minireste <>, alle Mikroreste <> und bis zur kleinsten Ebene <>.
30. UB, behandle das Problem, das Ziel und alle Punkte 1. bis 30. auf einmal. <>.