

WAS SPRICHT DIE STIMME IN DEINEM KOPF?

Hier kommt eine einfache Übung damit du dir bewusster darüber wirst was du denkst: Du hörst dir zu, was du sagst. Was spricht die Stimme in deinem Kopf?

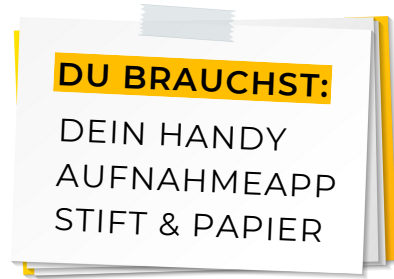
Wähle zwei Themen aus , die dich in der letzten Woche beschäftigt haben:

Ein **Thema** mit dessen **Resultat du wirklich zufrieden** bist.

Ein **Thema** mit dessen **Resultat du unzufrieden** bist.

BEGINNE MIT EINEM DER BEIDEN THEMEN.

- 1** Schalte deine Aufnahmeapp ein und lasse deinen Gedanken einfach freien Lauf – so wie du immer darüber denkst. **Sprich aus, was die Stimme in deinem Kopf sagt.** Zensiere nichts, beschreibe dir nicht selbst, was du denkst sondern lass die Stimme – wie sie immer redet – sprechen. Nach fünf Minuten stoppst du die **Aufnahme**.
- 2** Nimm Stift und Papier zu Hand. Jetzt **hörst du dir an, was du gesagt hast** und schreibst wortwörtlich mit. Das **wortwörtliche Mitschreiben** ist sehr wichtig, denn nur so kannst du ehrlich herausfinden, was du denkst.
- 3** Schalte noch einmal die *Aufnahmeapp* an und **lies dir selbst laut vor**, was du aufgeschrieben hast.



4 Höre das Vorgelesene noch einmal aufmerksam an:

Was fällt dir jetzt auf, was du vorher vielleicht nicht bemerkt hast?

Welche Wörter, Sätze oder Formulierungen wiederholst du oft? Kannst du ein Muster erkennen?

A large, empty rectangular box with a thin yellow border, intended for the user to write their observations.A large, empty rectangular box with a thin yellow border, intended for the user to write their observations.

Durch diesen Prozess kommt der Gedanke aus deinem Kopf eine Ebene tiefer – ins Hören. Durch das Hören kannst du wahrnehmen, was deine bisher unbewusste Perspektive ist. **Du bekommst Klarheit und Bewusstheit.**

5 Im letzten Schritt achtest du auf die **Emotionen**, die das Gehörte bei dir auslöst. Welche Gefühle sind es? Benenne sie möglichst genau.

A large, empty rectangular box with a thin yellow border, intended for the user to write their observations.

WIEDERHOLE DIE ÜBUNG MIT DEM ZWEITEN THEMA.

