

# 5. Woche



Aussortieren, loslassen und neue Wege gehen:  
Meine neue Rolle wählen und eine neue Zieleingabe  
in meinem inneren Navi finden

 **Höre dir zunächst das Audio an, in dem ich dir die Wochenaufgaben erkläre.**

In dieser Woche gehen wir nun über das Erkennen und Verstehen deiner bisherigen Muster hinaus und erkunden neue Wege, die dir ermöglichen, dauerhaft Beziehungen auf Augenhöhe leben zu können.

Jetzt ist der Moment gekommen, in dem es um Veränderung geht!

Ich lade dich ein, eine neue Rolle zu finden und zu erforschen und eine neue Zieleingabe in deinem inneren Navi festzulegen.

## 1. Meine neue Rolle anprobieren

Ich möchte dich zunächst bitten, dich deiner neuen Rolle intuitiv zu nähern, ohne zu wissen, wie sie genau heißt. Dazu habe ich eine Gedankenreise eingesprochen, in der du die Möglichkeit hast, einen Augenblick in deine neue Rolle zu schlüpfen und wahrzunehmen, wie sie sich anfühlt.

 **Gedankenreise: Meine neue Rolle anprobieren**

 **Reflexion im Anschluss an die Gedankenreise:**

- Wie ging es dir mit deiner neuen Rolle?
- Wie fühlt sie sich an?



## 2. Meine neue Rolle modellieren

### A. Neue Rolle finden:

Jetzt geht es darum herauszufinden, wie deine neue Rolle heißt. In vielen 1:1 Begleitungen, in denen ich mit meinen TeilnehmerInnen ihre neue Rolle herausgearbeitet habe, ist mir bewusst geworden, dass die neue Rolle 2 verschiedene Elemente braucht: Es braucht ein Element der Kategorie 1 und ein Element der Kategorie 2.

Ich bitte dich nun, dir die Wortbausteine von Kategorie 1 und 2 anzusehen und diejenigen zu markieren, mit denen du positiv in Resonanz gehst.

Probiere nun verschiedene Kombinationsmöglichkeiten aus zwischen den beiden Kategorien und entscheide dich für die Formulierung, die dir am besten gefällt.

#### **Wortbausteine Kategorie 1:**

wertvoll, gleichwertig, gleich wichtig, wertig

#### **Wortbausteine der Kategorie 2:**

Teil vom Ganzen, Teil des Teams, Teil der Gemeinschaft, Teil der Partnerschaft, Teil der Beziehung

*Bsp: ein wertvoller Teil vom Ganzen, ein gleich wichtiger Teil des Teams, ein gleichwertiger Teil der Beziehung, etc..*

Wie heißt deine neue Rolle?

### B. Neue Programmierung im Navi:

Um deine neue Rolle leben zu können, brauchst du ein neues Ziel - eine neue Programmierung in deinem inneren Navi. Ansonsten läuft dein inneres Navi im Autopilot weiter und führt dich wieder zu deinem alten Ziel. Das neue Ziel ist der Schlüssel für deine neue Rolle!

Beantworte daher die wichtige Frage:

—> Was müsstest du wollen wollen können um dich in dieser neuen Rolle sehen zu können?

*Bsp: authentisch sein wollen, mich selbst ganz annehmen wollen mit Licht-und Schattenseiten, mich selbst als wertvoll sehen wollen, mich selbst sehen wollen, wie ich bin etc..*

—> Wie heißt dein neues Ziel?

Ich will \_\_\_\_\_ !

### C. Gewinn der neuen Rolle:

Was gewinnst du durch die neue Rolle für dein Leben insgesamt und für dein Beziehungen, bzw. deine (künftige) Partnerschaft?

### 3. Meine neue Rolle erkunden

Höre dir zunächst die 2. Gedankenreise an und beantworte danach direkt im Anschluss die Reflexionsfragen.



#### **Gedankenreise: Mich in meiner neuen Rolle einfühlen**



#### **Beantworte im Anschluss die folgenden Fragen zu deiner neuen Rolle:**

- Wie sieht jdm, der bereits diese neue Rolle lebt, sich selbst?
- Wie sieht er den anderen?
- Welche Art von Beziehung entsteht dann?
- Welchen Gewinn schenkt dir diese neue Rolle?
  - Allgemein
  - Im Bereich Beziehung und Partnerschaft
- Welches Lebensgefühl ist mit dieser neuen Rolle verbunden?
- Wie lautet dein Schlüsselsatz:
  - Ich bin ...(Rolle)!
  - Ich will... (Ziel)!

**Anmerkung:** Solltest du Schwierigkeiten haben, deine neue Rolle zu finden und dich in sie einzufühlen, melde dich bei mir. Ich unterstütze dich gern!

