



Dieses Workbook ist entstanden aus dem Skript zum Tele-Web-Seminar „Prioritäten setzen“.

Da die Tonqualität der Audio-Aufzeichnung an einigen Stellen leider nicht so gut war, habe ich sie stark editiert und das vorliegende Arbeitsbuch mit den Klopfübungen in schriftlicher Form erstellt. Als „Beigabe“ erhältst du zusätzlich die Audio-Aufzeichnungen (2 MP3-Dateien).

Prioritäten setzen

Aus dem Inhalt

Audio-Teil A

- Klärungs- und Entspannungs-Übung
- Der Preis den du zahlst, wenn du KEINE Prioritäten setzt
- Raus aus der Ohnmacht und Hilflosigkeit
- Ermitteln der Dinge, die man in der nächsten Woche erledigt haben will oder muss
- Vom Umgang mit der inneren Rebellion
- Klopfenheit gegen den inneren Druck

Audio-Teil B:

- ABC-Analyse einmal anders
- Klopfenheit: 3 Statements, die dir sofort Erleichterung und Motivation bringen werden
- Beginne eine Beziehung mit den zu erledigenden Aufgaben
- Klopfenheit: „Ich werde mich um dich kümmern“
- Die Qual der Wahl oder: Was tun, wenn ich mich von den vielen Aufgaben überwältigt fühle?
- Klopfenheit dazu
- Von der Wichtigkeit des Lobes...Lerne, dein eigener 1-Minuten-Manager zu werden (mit Klopfenheit)

Klopfenregungen und Tipps in diesem Workbook:

- Klopfen 1: Gegen den inneren Druck
- Klopfen 2: Für sofortige Erleichterung
- Klopfen 3: Bei wiederkehrenden Aufgaben
- Klopfen 4: Ich werde mich um dich kümmern
- Klopfen 5: Wenn ich mich verpflichtet fühle
- Klopfen 6: Wenn ich mich von den zu erfüllenden Aufgaben überwältigt fühle
- Klopfen 7: Ich würdige mich selbst und danke mir

Intro

Sehr viele Menschen haben Probleme damit, Prioritäten zu setzen.

Zum einen haben die wenigsten den Unterschied zwischen Dringlichkeit und Wichtigkeit gelernt und zum anderen spielt auch hier wieder eine entscheidende Rolle, dass wir uns nicht gerne unter Druck setzen lassen.

Dies wurde schon ausführlich im Aufschieberitis-Workshop¹ behandelt, deshalb gehe ich hier nicht noch einmal darauf ein.

In diesem Workshop und Arbeitsbuch beschäftigen wir uns mit den Gründen, warum Menschen keine Prioritäten setzen können und du findest dann Klopfvorschläge zu den jeweiligen Problem- Themen.

¹ Wenn du dir den Kurs „Aufschieberitis ade“ noch nicht angehört haben solltest, würde ich dies als Erstes tun. In der Audioaufzeichnung vom Tele-Web-Seminar „Prioritäten setzen“ berichtet Astrid von ihren Erfahrungen und wie es ihr geholfen hat, ein wichtiges Telefonat endlich anzugehen UND wesentlich mehr Geld für eine bestimmte Sache zu erhalten, als sie ursprünglich gedacht hatte.

KEINE Prioritäten setzen heißt: Keine Entscheidung treffen

Wenn wir keine Prioritäten setzen heißt das auch, dass wir keine Entscheidungen treffen und nicht darüber nachzudenken, was wir wirklich im und vom Leben wollen.

So lange wir unentschieden sind und zwischen der einen Möglichkeit und der anderen Möglichkeit hin und her schwanken, fühlen wir uns hilflos und machtlos.

Wenn wir lernen, Entscheidungen zu treffen, so ist das ein sehr kraftvoller Akt.

Wir nehmen die Dinge und unser Leben selbst in die Hand oder – wie man im NLP sagen würde: Wir setzen uns auf den Fahrersitz und steuern unser Lebensschiff.

Und wenn du dies tust, dann wirst du spüren, wie sehr es dich stärkt und wie gut und kraftvoll sich das anfühlt.

Und hier kommt sie schon – deine erste Aufgabe...

Aufgabe

Bitte nimm dir jetzt einen Zettel und Stift. Schreibe mindestens fünf Dinge auf, die du in der nächsten Woche erledigt haben will oder musst. Dies sollten Sachen sein, die dich unter Druck setzen. Schreib einfach die Dinge auf die der jetzt in den Kopf kommen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Einschätzung auf der Freude- oder Lust-Skala

Und nun schau dir die Dinge einmal genau an, die du da aufgeschrieben hast. Und bewerte sie auf einer Skala von „0“ bis „10“. Diesmal ist es keine Stress-Skala, sondern eine „Freude- oder Lust-Skala“. „0“ bedeutet: soviel wie: „Ich habe Null Bock, diese Sache zu tun“ und „10“ bedeutet: „Ich freue mich riesig darauf, diese Sache zu machen!“

Es geht also bei der Einschätzung darum, wie gerne du diese Aufgabe machen möchtest. Die „10“ bedeutet, dass da viel Positives dran ist, wenn du nur daran denkst, diese Aufgabe zu erledigen. Und „0“ bedeutet, dass du äußerst ungern an die Erledigung dieser Aufgabe denkst.

Wie ging es dir, als du die Aufgaben aufgeschrieben hast und als du sie dann gewichtet hast?

Fiel ist dir schwer, es einzuschätzen oder sind dir überraschende Erkenntnisse gekommen? Hast du vielleicht sogar entdeckt, dass du dich wahrscheinlich gut dabei fühlen würdest, wenn du diese Sache machen würdest. Dass dich jedoch dein Inneres „Ich muss das machen“ in den Widerstand gebracht hat?

Der Wert auf deiner Skala ist ein Hinweis darauf, wie schnell du diese Aufgabe möglicherweise erledigen wirst.

Natürlich gibt es auch Faktoren, wie z. B. Termine, die einem gesetzt sind. Vielleicht gibt es einen fixen Abgabepunkt oder die Steuererklärung muss bis dann und dann erledigt und die Steuer zu einem bestimmten Zeitpunkt überwiesen sein.

Das heißt: Manche Dinge muss man einfach machen, weil sie sonst rechtliche, finanzielle oder vielleicht auch gesundheitliche Konsequenzen hätten.

Vielleicht hast du auch jemandem zugesagt, eine Sache bis zu einem bestimmten Zeitpunkt zu erledigen. Oder hast versprochen, etwas zu tun. Und wenn du das nicht machen würdest, hätte es unangenehme Konsequenzen.

Und so fühlst du dich gepuscht, etwas zu tun. Und wenn wir uns gepuscht fühlen, dann leisten wir inneren Widerstand.

Druck erzeugt Gegendruck

Wie wir schon im Aufschieberitis-Workshop gesehen haben, mögen Menschen es nicht, wenn sie sich unter Druck fühlen. Wenn du etwas zu erledigen hast, weil der Druck von außen kommt oder weil du dich vielleicht auch selbst innerlich unter Druck setzt, dann kann es sehr leicht passieren, dass du innerlich rebellierst.

Das heißt, in der Regel gehen wir in Widerstand, wenn wir Druck von innen oder auch von außen fühlen. Und auch wenn der Widerstand sich möglicherweise nicht offen zeigt, wird er ganz unterschwellig wirksam sein. Vielleicht vergessen wir die Dinge oder haben Wichtigeres zu tun oder... oder...

Manchmal ist es auch so, dass man sich vorstellt, dass es ganz schrecklich ist, diese Sache zu tun und wenn man sie dann macht, entdeckt man, dass es gar nicht so schlimm ist.

Oft gibt es auch einen Konflikt zwischen den Dingen die wir machen *müssen* und den Dingen, die wir machen *möchten*. Das wäre dann ein sogenannter „Push–Pull-Konflikt“. Am einfachsten und leichtesten geht es, wenn wir uns auf eine Sache freuen und uns davon angezogen fühlen (Pull) - das ist die beste Motivation!

Wenn wir uns darauf freuen, etwas zu machen, dann werden wir es schneller anpacken, als wenn wir eine Abneigung dagegen haben oder die Tätigkeit vielleicht sogar hassen. Wenn wir etwa mit Freude und Leichtigkeit machen, geht es einfach schneller.

Was tun mit großen oder zusammenhängenden Aufgaben?

Wenn es sich um eine große, sehr umfangreiche Aufgaben handelt, dann ist es besser, sie in mehrere kleinere Aufgaben zu zerlegen.

Vielleicht gehören einige Aufgaben auf deiner Liste auch zusammen. Und vielleicht liebst du die eine Aufgabe, hast aber keine Lust, das zu tun, was möglicherweise davor getan werden muss.

Ein Beispiel:

Wenn du Coach oder Trainerin bist, könnte es sein, dass du es liebst, Seminare zu entwickeln und zu halten. Aber du hast überhaupt keine Lust, Seminarbeschreibungen oder Werbetexte zu schreiben und Marketing dafür zu betreiben. Und weil du unbewusst befürchtest, dass du dann genau diese Dinge tun müsstest, entwickelst du vielleicht erst gar kein neues Seminar.

In einem solchen Fall ist es gut, die Aufgaben innerlich zu trennen. Dann könntest du dir sagen: „Ich entwickle dieses neue Konzept auf jeden Fall, unabhängig davon, ob ich dann wirklich einen Werbetext dafür schreibe und Marketing-Maßnahmen ergreife.“

Die Endlos-Schleife im Kopf

Sehr oft ist es so, dass wir denken: „Ich kann dies nicht tun, bevor ich jenes getan habe“. Und das kann sich zu einer Endlos-Schleife entwickeln, wenn wir dann weiter denken:

... Und ich kann jenes nicht tun, bevor ich das gemacht habe und bevor ich das getan habe, muss ich erst noch...

Klopfanregungen zum Thema: „Prioritäten setzen“

Im Folgenden findest du einige Klopfanregungen. Auch wenn die einzelnen Punkte oder vielleicht auch nur einer von ihnen Dinge sind, die nichts mit dir zu tun haben, sprich es trotzdem nach. Und vertraue einfach darauf, dass dein Unbewusstes die Verbindung herstellt.

Schau am besten noch einmal kurz auf deine Liste und zur Erinnerung hier noch eine Abbildung der Klopfpunkte...



Klopfen gegen den inneren Druck²

Reibe den Wunden Punkt (alternativ kannst du auch den Karatepunkt klopfen) und sprich dabei laut aus:

Auch wenn ich das überhaupt nicht machen will, wähle ich, einen Weg zu finden... so dass ich das erledigen kann und dass es überraschend einfach ist.

Auch wenn ich hasse das zu tun, wähle ich, meine Gefühle wahrzunehmen und anzuerkennen und es trotzdem zu machen.

Auch wenn ich die Idee, dass ich das machen muss, überhaupt nicht gut finde, wähle ich meinen Widerstand anzuerkennen und eine klare Entscheidung darüber zu treffen, welche Aktivität jetzt die größte Erleichterung bringen wird.

Spitze des Kopfes:

Ich wähle, meinen Widerstand wahrzunehmen und freundlich anzuschauen und zu behandeln. Ich wähle, meinen Widerstand so zu behandeln, dass es in Ordnung für mich ist.

Augenbrauen Anfang:

Ich wähle, dass ich diese Aufgabe auf die einfachste Art und Weise, die mir einfallen wird, erledige.

Seite des Auges:

Auch wenn ich überhaupt keine Lust dazu habe das zu tun, werde ich es so problemlos wie möglich erledigen.

Unter dem Auge:

Ich wähle, dass ich andere um Unterstützung bitten kann, wenn mir das zu viel wird. Ich wähle, einige gute Ideen zu haben, wie ich das machen kann.

² Die Audio-/MP3-Datei zur gesprochenen Übungsanleitung heißt: Prio_Klopfen-gegen-inneren-Druck.mp3

Unter der Nase:

Ich wähle, dass es wenigstens neutral ist anstatt dass ich überhaupt keinen Bock dazu habe und mit Widerwillen daran gehe.

Kinnpunkt:

Ich wähle dass ich mir vorstellen kann, dass ich das erledigen kann. Ich wähle die Erleichterung darüber zu fühlen, dass ich jetzt ganz genau weiß, was die nächsten Schritte sind.

Schlüsselbeinpunkt:

Ich wähle, die Erleichterung darüber zu fühlen, dass ich eine Entscheidung getroffen habe. Ich wähle, mich erleichtert zu fühlen, dass ich diese Aufgabe wirklich erledigt habe.

Unter dem Arm:

Ich wähle, mich darüber zu freuen, dass ich anderen damit eine Freude machen kann

Atme einmal tief durch – trink auch einen Schluck Wasser

.

Wie ging es dir beim Klopfen? Was ist dir durch den Kopf gegangen? Gab es ein Aha-Erlebnis – eine überraschende Erkenntnis oder Einsicht? Hast du zwischendurch gähnen müssen oder eine andere Entspannungsreaktion bemerkt? Wie ist es JETZT, wenn du an die ungeliebten Aufgaben denkst – hat sich möglicherweise schon etwas verändert?

Hinweis:

Wenn du entdeckst, dass du EINE BESTIMMTE SACHE immer wieder vor dir herschiebst, gilt es zu ergründen, was dahinter steckt. Frage dich einfach: **Was ist der Nachteil, wenn ich das erledige/mache?** Vielleicht kommt dann eine Befürchtung oder Angst zum Vorschein, die du dann natürlich gut mit Klopfen oder einer anderen Methode behandeln kannst.

ABC-Analyse war gestern oder:

Wie du es lust-voller machen kannst

Falls du schon mal ein Zeitmanagement Seminar besucht oder nach Zeitmanagement-Tipps gesucht hast, dann kennst du sie wahrscheinlich – die ABC-Analyse. Hier schätzt man die Aufgaben nach ihrer Priorität ein – zum Beispiel nach A, B und C-Priorität. A hat die höchste, B die zweithöchste und C die niedrigste Priorität. Und dann erledigt man zunächst die A, dann die B und schließlich die C-Aufgaben.

Diese Methode funktioniert vielleicht für eine Weile, aber irgendwann „vergisst“ man, seine Aufgaben nach Prioritäten einzuteilen. Oder aber man teilt die Aufgaben zwar nach Prioritäten ein, hält sich dann aber nicht daran.

Der Grund dafür ist, dass solche Methoden einem jegliche Spontaneität nehmen. Es mag für eine kurze Weile funktionieren, dass man mit dieser Methode Erfolg hat, aber auf Dauer gesehen ist es ziemlich rigide.

Es ist besser wenn man sich seine Aufgabenliste zum Beispiel am Anfang der Woche anschaut und dann tut, wozu man im Moment Lust hat und diese Sachen dann macht..

Wichtig ist nur, dass sie zum vorgesehenen Zeitpunkt erledigt sind!

Warum sollen wir uns selbst unter Druck setzen und in unserer Spontanität und Freude einschneiden? Niemand liebt es zu hören: Das musst du als erstes tun, und das als zweites...

Wie du es lust-voller machen kannst

Ändere Deine Einstellung zu den zu erledigenden Aufgaben... Entwickle eine Beziehung und ein Gefühl zu den einzelnen anstehenden Sachen!

Erlaube ihnen, dass sie dich fast magnetisch anziehen.

Dass du es wissen willst...

- Wie ist es, wenn ich die anstehende Email jetzt endlich schreibe?
- Wie ist das, wenn ich das in Rekordzeit und mit Freude und einer ungeahnten Leichtigkeit erledige?
- Welche Aufgabe möchte von mir als nächstes erfüllt werden?
- Ich bin gespannt, wie das ankommt.
- Ich hab Lust, dass jetzt auszuprobieren!
- ...

Um dies zu erreichen, hilft die nächste Klopfübung mit 3 Statements:

Mach sie am besten jetzt gleich und lass dich überraschen, wie erleichtert und motiviert du dich danach fühlen wirst!

Klopfe jetzt die 3 Statements...

Anfang Augenbraue:

Ich wähle die Erleichterung zu fühlen – zu wissen, was ich wirklich zu tun habe.

Seite des Auges:

Ich wähle die Erleichterung zu fühlen, eine Entscheidung getroffen habe.

Unter dem Auge:

Ich wähle, mich erleichtert zu fühlen, dass ich diese Aufgabe erledigt habe.

Erleichterung ist ein großer Motivator. Weil es sich wirklich gut anfühlt, sich erleichtert zu fühlen. Wenn man Dinge erledigt hat, dann fühlt man sich so erleichtert und das fühlt sich so gut an.

Und weil sich das so gut anfühlt, streben wir natürlich danach.



Erneute Einschätzung

Wie geht's dir jetzt, wenn du auf die Aufgaben guckst? Vielleicht hat sich nichts auf der Vergnügens-Skala geändert, aber möglicherweise hat sich deine Bereitschaft eine oder mehrerer dieser Aufgaben anzugehen, in irgendeiner Art und Weise verändert.

Klopfen bei wiederkehrenden Aufgaben

Bei wiederkehrenden Aufgaben wie zum Beispiel Hausarbeit (im Herbst: Laub zusammenharken) ist es sehr gut, wenn man freundlich mit sich umgeht. Es kann sehr frustrierend sein – kaum hat man es gemacht, ist es schon wieder dreckig und muss gemacht werden. Es ist gut und hilfreich, wenn man da freundlich mit sich umgehen kann und keinen Widerstand aufbaut.

Wunder Punkt: Auch wenn ich soo entmutigt bin von dieser Aufgabe, weil sie immer wieder kommt und immer Neues anfällt, wähle ich, die Entscheidung darüber zu treffen, wie ich diese Aufgabe in kleine Portionen/Einheiten einteilen kann.

Auch wenn es eine undankbare Aufgabe zu sein scheint, wähle ich mir dankbar dafür zu sein und mich systematisch dafür zu loben und mir jedes Mal zu danken, wenn ich es gemacht habe.

AB: Ich wähle, daraus eingrenzbar/begrenzte Aufgaben/Einheiten zu machen.

SA: Ich wähle, mich zu würdigen dafür und mich zu schätzen, dass ich diese begrenzte Aufgabe mache.

UA: Ich wähle mir zu danken, dass ich die Anstrengung unternommen habe

UN: Ich wähle, dass ich richtig gut dabei werde.

Kinnpunkt: Ich wähle, es in einem bestimmten Rhythmus zu machen.

SB: Ich wähle, daraus ein Spiel zu machen.

UA: Ich weiß, dass ich nicht alles auf einmal machen kann.

Leberpunkt: Ich weiß, dass ich das nicht alles schaffen kann.

AB: Ich wähle, dass es mir etwas gibt, wenn ich das mache.

SA: Ich wähle, daran Freude zu haben, egal wie das Ergebnis aussieht.

UA: Ich wähle, daraus ein friedvolles rhythmisches Spiel zu machen.

Leberpunkt: Ich weigere mich, mich von der Aufgabe kontrollieren zu lassen – ich wähle, die Kontrolle zu haben, indem ich es auf meine Weise mache. Ich wähle, dass ich den Bus fahre.

AB: Ich wähle, mit anderen Augen auf diese Aufgabe zu schauen – sie aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

SA: Ich wähle, dass es meine Sache ist und nicht die Sache der..... (Aufgabe).

UA: Ich wähle, zu würdigen, dass mein Körper so stark/ beweglich/ flexibel/ ausdauernd/ ... ist

Erneute Einschätzung

Wie geht's dir JETZT, wenn du auf die Aufgaben guckst?

Achtung und Anerkennung der Aufgaben

Jetzt bitte ich dich, Aufgaben bzw. Dinge aufzuschreiben, die du erledigen willst oder musst. Das kann alles Mögliche sein: eine Schreibaufgabe, die Ablage machen, ein Telefonat erledigen, den Abwasch machen, bügeln, eine ungeliebte Tätigkeit machen einen Bericht schreiben und so weiter.

Schreibe jetzt bitte mindestens 3 solcher Aufgaben auf.

Beim Aufschreiben kann das eine einzige Aufgabe sein oder vielleicht auch eine Gruppe von Aufgaben. Zum Beispiel könnte das Thema Aufräumen sein oder Dinge, die repariert werden müssen.

Nehmen wir zum Beispiel **Abwaschen**. Das muss irgendwann erledigt werden. Aber bevor wir uns wie ein Sklave fühlen, ist es wesentlich sinnvoller, die Sache auf eine andere Art und Weise anzugehen. So lange wir uns als Sklave einer Aufgabe fühlen, werden wir dagegen rebellieren – und sei es nur innerlich.

Wir werden jetzt daran arbeiten, dass du mit diesen Aufgaben Kontakt aufnimmst und eine Beziehung zu ihnen aufbaust. So wie es Kinder machen.

Es geht NICHT darum, diese Aufgaben jetzt sofort zu erledigen, sondern es geht darum, eine gewisse Achtung und Anerkennung für diese Aufgaben zu empfinden.

Es geht darum, dass du diese Aufgaben so behandelst, als wären sie lebendige Wesen. Du wirst sie sozusagen personifizieren. Und du wirst mit diesen Aufgaben reden, auf eine freundliche Art und Weise. Das mag vielleicht etwas ungewöhnlich klingen und man braucht dazu etwas Imagination. Kinder können so etwas - die reden auch mit Gegenständen oder mit den Blumen oder Pflanzen...

Sage laut oder denke es auch nur ...

Zu dem Geschirr, was abgewaschen werden muss:
Okay ich werde mich um dich kümmern.

Oder vielleicht zu dem Telefon, das im gleichen Moment klingelt: *Okay, ich nehme den Hörer gleich ab.*

Du versicherst diesen Aufgaben, dass du sie respektierst und erledigen wirst. Du bist freundlich zu den Aufgaben und versicherst ihnen vertrauensvoll, dass du dich um sie kümmern wirst.

Damit erfüllst du ein Grundbedürfnis, das alle Menschen haben. Das Bedürfnis von uns allen ist, nett und freundlich zu anderen zu sein. Wir freuen uns, wenn wir anderen behilflich sein können. Das können Babys sein, Kinder, Familienmitglieder, Freunde aber auch Nachbarn, Kollegen oder auch Fremde.

Wir lieben es, freundlich zu anderen zu sein. Und dieses Bedürfnis haben wir auch in Bezug auf Tiere oder Pflanzen. Dieses Bedürfnis zu helfen und behilflich zu sein scheint in unseren Genen zu liegen.

In Gary Craigs Newsletter war vor einigen Monaten eine kleine Geschichte zu lesen:

Eine Mutter erzählte von ihrer 18 Monate alten Tochter. Die war am Zahnen und hatte entsprechende Probleme. Und die Mutter hat ihr mit EFT geholfen. Und jedes Mal wenn die Kleine Schmerzen hatte, weil die Zähne am Rauswachsen waren, ging sie u ihrer Mutter, zeigte auf ihren Mund oder auf einen der Klopfpunkte und die Mutter hat dann geklopft und schon ging es wieder besser.

Eines Tages war ein kleiner Junge zu Besuch, 17 Monate alt. Die beiden spielten zusammen und er spielte mit einem Spielzeug von ihr. Als sie es wiederhaben wollte, wollte er es nicht hergeben. Er wusste noch nicht, wie das mit dem Teilen geht - dass erst einer damit spielt und dann der andere...

Und so fing er an zu schreien und wollte es nicht hergeben. Er hielt das Spielzeug mit allen Kräften fest und schrie und schrie und schrie. Und das kleine Mädchen... ging zu ihm und fing an, ihn zu beklopfen.

Und sie klopfte erst an vorsichtig auf seinen Kopf und dann auf die anderen Punkte. Und der kleine Junge schrie und schrie, doch dann wurde er leiser und leiser und schließlich hörte er auf, zu weinen, seufzte einmal tief durch und schaute sie mit großen Augen an als wollte er fragen was machst und in mir? Und dann spielte er

einfach weiter und schien das Konzept begriffen zu haben. Das kleine Mädchen hat ihm instinktiv geholfen. So wie ihr im geholfen wurde von ihrer Mama.

Wenn wir dieses Bedürfnis zu helfen in uns aktivieren können und es mit unseren Aufgaben in Verbindung bringen können, dann verändert das die Energie auf eine unglaublich powervolle Weise.

Beispiel

Du schaust ein Schriftstück an, das erledigt werden muss, und sagst zu ihm: *Ich werde mich um dich kümmern.* Und dann nimmst du das nächste Schriftstück (in Gedanken oder ganz real) in die Hand, schaust es an, und sagst: *Ja, ich kümmere mich um dich - ich vergesse dich nicht.*

So erzählst du jeder einzelnen Aufgabe, dass du dich um sie kümmern wirst und dass du sie nicht vergisst.

Im Folgenden findest du eine Klopfübung mit Beispielen, die du natürlich für dich und deine Bedürfnisse und Aufgaben ändern kannst...

Klopfübung³: „Ich kümmere mich um dich!“

Spitze des Kopfes: Ich kümmere mich um dich und werde dich ablegen.

Augenbrauen Anfang: Keine Sorge, ich erledige diesen Anruf.

Seite des Auges (zu einer anderen Aufgabe): Ich werde dich an einen sicheren Platz legen - nicht jetzt, aber später.

Unter dem Auge: Ich kümmere mich darum, dass du abgewaschen/gesäubert wirst

Unter der Nase: Ich Sorge dafür, dass du an einem Platz kommst, wo du wieder gefunden wirst.

Kinnpunkt: Ich trage dich dahin, wo ich jederzeit wieder erreichen kann – ich vergesse dich nicht.

Schlüsselbein: Ich Sorge dafür dass du repariert wirst, damit du wieder richtig funktionieren kannst

Unter dem Arm: Ich mach das schon, dass du ordentlich zusammen gefaltet wirst.

³ Du kannst an den Aufgaben klopfen, es reicht aber oft auch, wenn man auf diese Art und Weise an die verschiedenen Aufgaben denkt. Beides ist möglich.

Leberpunkt: Ich werde dir die richtigen Batterien besorgen und einsetzen, damit du wieder richtig laufen kannst

Augenbrauen Anfang: Ich Sorge dafür das du geölt wirst, damit du nicht mehr quietschen musst.

Seite des Auges: Ich Sorge dafür dass du poliert wirst, damit du wieder schön glänzen kannst.

Unter dem Auge: Ich lege dich gut ab so das man dich jederzeit leicht wieder finden kann.

Unter der Nase: Ich trage das ordentlich ein, damit du vollständig wirst.

Diese Herangehensweise verändert die energetische Beziehung zu den Gegenständen und den Aufgaben. Es verändert die Energien.

Es fühlt sich gut an, das zu tun und freundlich zu den Dingen zu sein. Sie sind keine Feinde mehr. Die Aufgaben sitzen einem nicht mehr im Nacken, weil ich sie jetzt wahrnehme und beachte.

Der Kampf ist vorbei.

Wir machen die Sache zusammen. Freundlichkeit und Zusammenarbeit das ist der neue Spirit.

Im Grunde geht es darum, eine Beziehung zu den verschiedenen Aufgaben aufzubauen.

Wenn wir eine Aufgabe bekämpfen, dann können wir nicht klar sehen und oft erscheint sie uns dann viel größer, als sie wirklich ist. Wenn wir aber freundlich auf eine Aufgabe schauen, dann können wir möglicherweise entdecken, dass es nur eine Kleinigkeit und ganz schnell zu erledigen ist..

Wenn du freundlich an deine Aufgaben denkst, dann werden sie auch freundlich zu dir sein. Das ist eine energetische Angelegenheit

Einige Menschen, die mit dieser Technik gearbeitet haben, berichten, dass sie sich nicht mehr so alleine (Zuhause in ihrer Wohnung oder abends im Büro) fühlen.

Es fühlt sich so an, als dass man all diese kleinen Freunde um sich herum hat. Wir machen die Sache zusammen. Freundlichkeit und Zusammenarbeit das ist der neue Spirit.

Der Königsweg besteht also darin, ein Gefühl zu den Aufgaben aufzubauen und in Beziehung mit ihnen zu gehen. Erlaube der Aufgabe, dich anzuziehen. **Welche Aufgabe möchte von dir als nächstes erfüllt werden?** Nutze deine Intuition. Entwickle ein Gefühl für die Aufgabe.

Wenn man sich Vorwürfe macht →

Sich selbst vergeben

Vielleicht machen wir einige Sachen nicht, weil wir unbewusst spüren, dass wir uns dann Vorwürfe machen würden, warum wir es nicht früher gemacht haben.

Das muss nicht sein – wir können dann einfach **klopfen**:

Es tut mir leid, dass ich es nicht früher gemacht habe, aber ich werde euch jetzt wirklich helfen.

Ich vergebe mir selbst, dass ich es nicht früher gemacht habe, aber ich habe einfach nicht daran gedacht.

Angst, sich erneut zu verpflichten →

Grenzen setzen

Oder man hat Sorgen, dass man jetzt lauter Versprechen macht – vielleicht hunderte von Versprechen. Das führt uns zu einem anderen Punkt...

Wir müssen lernen, **Grenzen zu setzen**. Nett und freundlich, aber bestimmt.

Es ist wichtig, dir bewusst zu machen, dass die Dinge in deinem Leben nicht zufällig sind. Irgendwie hast du sie angezogen oder kreierte. Manchmal hast du das ganz bewusst gemacht und manchmal auch unbewusst.

Manche Aufgaben hast du dir selber ausgesucht, manche werden einem vielleicht aufgedrückt oder sie kamen unerwartet. So ähnlich wie **Gäste**, die plötzlich unangemeldet kommen.

Wenn du diese Aufgaben einmal als Gäste betrachtetest, so kann es sein, dass es so viele sind, dass du dich einfach nicht um sie kümmern kannst. Vielleicht ist dein Haus zu klein oder du hast eigentlich nicht genügend Zeit für sie. Dann musst du sie möglicherweise liebevoll verabschieden. Nett und bestimmt. Das kann uns oft in ein Dilemma führen, besonders, wenn es sich um Aufgaben handelt, die wir gerne erledigen möchten.

Vor einigen Jahren wurde ein Experiment gemacht.

Den Kindern wurde gesagt, dass sie in einem Spielzeuginnenladen alles nehmen und mit allen Dingen spielen konnten mit denen sie spielen wollten. Das ist ja der Traum eines jeden Kindes. Als die Kinder dann in dem Spielzeuginnenladen waren, griffen sie sich zunächst einige Spielzeuge. Doch als Ihnen noch einmal gesagt wurde, dass sie mit allem spielen konnten was in dem Laden war, begannen sie sich unwohl zu fühlen.

Sie wussten nicht was sie als erstes nehmen sollten. Es war einfach zu viel des Guten. Sie konnten damit nicht umgehen und waren völlig überfordert. Sie wurden unruhig und einige Kinder fingen sogar an zu weinen. Es gab keine Grenzen im Sinne von: Nun hast du drei schöne Sachen und wir können nachhause gehen.

Mit anderen Worten: Grenzen werden auch gebraucht, wenn es um gute Dinge geht. Auch wenn es sich um schöne Dinge handelt, sind wir in der Regel überfordert, wenn es zu viel auf einmal ist.

Du musst lernen Grenzen zu setzen.

Du bist der Kapitän des Schiffes.

„Du fährst den Bus!“

Du musst dich in den Fahrersitz setzen.

Deine Aufgaben erfordern natürlich Aufmerksamkeit. Und du hast deine Beziehung und innere Einstellung zu ihnen verändert.

Du hast gesagt, du wirst dich um sie kümmern. Aber das heißt **nicht**, dass du es jetzt und sofort machen musst.

Mit anderen Worten: Du bist nicht Sklave deiner Aufgaben, sondern DU entscheidest, **was** du als erstes **wann** machen möchtest.

Wenn du dich also nach unseren Übungen **verpflichtet** fühlst, dann ist es jetzt Zeit, daran zu **klopfen...**

Klopfung wenn du dich VERPFLICHTET fühlst

AB: Ich bin dabei, diesen Aufgaben zu helfen, dass sie erledigt werden.

SA: Ich werde keine Sklavin meiner Aufgaben werden.

UA: Ich verspreche nichts was unmöglich ist.

UN: Sie haben kein Recht unmöglich zu sein.

Kinnpunkt: Ich beachte sie, aber ich gebe ihnen keine Kontrolle über mich.

SB: Ich behandle sie respektvoll/mit Respekt, aber ich lasse nicht zu, dass sie mich kontrollieren.

UA: Sie haben nicht das Recht, mir Vorwürfe zu machen, wenn ich sie nicht gleich erledigen kann.

Leberpunkt: Meine Absicht ist gut. Meine Absicht ist von Grund auf rein und gut. Ich kann mich von meiner guten Absicht tragen lassen.

AB: Ich kann nicht immer alles gleichzeitig machen und so schnell wie ich es möchte, aber ich achte mich dafür, dass ich es versuche.

SA: Auch wenn ich viele Sachen habe, die ich gerne tun möchte wähle ich, mir die Zeit zu nehmen, die Sachen dann zu tun, wenn der richtige Zeitpunkt ist.

SA: Ich habe die Kontrolle. Ich habe das im Griff. Ich respektiere diese Aufgaben und ich werde mein Bestes tun, das ist alles, was ich tun kann.

UA: Ich wähle, angemessen meine Grenzen zu setzen – freundlich, aber bestimmt.

Wir machen jetzt gleich eine weitere kleine **Übung**, damit du ein Gefühl davon bekommst, wie es ist, Grenzen zu setzen - auf eine hilfreiche und gute Art und Weise.

Augenbrauen Anfang: ich wähle, dass die Objekte/Aufgaben in meinem Heim sich wohl fühlen.

Seite des Auges: ich wähle, dass die Schriftstücke in meinem Büro sich gut fühlen.

Unter dem Auge: ich wähle, dass die Bedürfnisse jeder einzelnen Aufgabe erfüllt werden können, ohne dass dadurch die Erfüllung der anderen Aufgaben beeinträchtigt wird.

Unter der Nase: Ich erlaube mir und den anderen, diese Aufgabe zu erfüllen.

Die Qual der Wahl oder:

Wenn wir uns von den vielen Aufgaben überwältigt fühlen

Ganz häufig ist es so, dass wir uns überwältigt fühlen, wenn wir an die Aufgaben denken, die zu erledigen sind.

Wir geraten in Panik. Wir fühlen uns überfordert. Oft hat es damit zu tun, dass wir denken, dass wir nicht die Zeit haben all diese Dinge zu erledigen.

Viele Menschen denken: „Ich kann das unmöglich schaffen. Das ist viel zu viel. Damit werde ich nie fertig...“

Und womöglich verzweifeln wir dann und fangen gar nicht erst an.

Bei der folgenden Klopf-Übung geht es darum, gut damit umgehen zu können, wenn es so viele Dinge auf einmal gibt, die wir gerne tun würden, aber die wir einfach nicht alle auf einmal tun können...

Klopfübung wenn du dich überwältigt fühlst

Karatepunkt klopfen oder wunden Punkt reiben:

Auch wenn ich mich überwältigt fühle, wähle ich, dass ICH die Kontrolle habe. Auch wenn ich unglaublich viele Aufgaben habe, wähle ich, den Überblick zu haben und alles im Griff zu haben. Ich habe die Kontrolle. Auch wenn ich diese Aufgaben alle erledigen möchte, weiß ich, dass diese Aufgaben keine Kontrolle über mich haben.

AB: Auch wenn sich unglaublich viele Dinge angesammelt, gestapelt und aufgetürmt haben, die ich alle erledigen muss, wähle ich, in Kontrolle darüber zu sein und nicht zu erlauben, dass die Dinge mich kontrollieren.

SA: Ich weiß, dass ich die Dinge im Griff habe und nicht umgekehrt die Dinge mich im Griff haben. Ich wähle das ich die Meisterin/der Meister dieser Aufgaben bin.

UA: Ich wähle, die Dinge mit Freude und Leichtigkeit anzugehen und sie gelassen und in der richtigen Zeit zu meistern.

UN: Ich wähle zu wissen, dass ich zur richtigen Zeit die richtige Aufgabe erledigen werde.

Kinn: Ich wähle zu wissen, dass mich zwingen und mich selbst unter Druck setzen keine gute Lösung ist.

SB: Ich wähle Harmonie und Balance zu den Dingen zu bringen und jeden Tag die Dinge in der richtigen Reihenfolge zu machen.

UA: Panik und panische Eile sind wirklich unproduktiv.
Ich wähle, dass es leicht sein darf und kann und dass es sich ganz natürlich anfühlt, diese Aufgaben zu machen.

Leberpunkt: Ich wähle zu wissen, dass man nicht immer alles gleich erledigen kann.

AB: Ich wähle zu wissen, dass es möglich ist, auf verantwortungsbewusste Weise Dinge zu verschieben und sie dennoch zu erledigen

SA: Ich wähle, meine Aufgaben nicht unendlich lange warten zu lassen, bevor ich mit ihnen anfangen und ich wähle, dass ich Dinge beginnen kann, auch wenn ich weiß, dass ich sie nicht gleich vollständig erledigen kann.

UA: Ich wähle, mir Hilfe und Unterstützung zu holen, wenn ich mich überfordert fühle.

Leberpunkt: Ich wähle, einen Schritt zurückzutreten und mich nicht mehr von den vielen Aufgaben überwältigen zu lassen, sondern sie als machbar zu betrachten.

Uns würdigen und danken

Wir haben zu hohe Erwartungen an uns selbst. Wir erwarten zu viel von uns – wollen zu viel an einem Tag schaffen. Und wir würdigen viel zu wenig, was wir alles schaffen und bewältigen.

Es geht darum, sich bewusst zu machen, dass auch Aufgaben, die eine größere Zeit erfordern, gemacht werden können. Wir haben häufig kein realistisches Gefühl für die Zeit. Das Thema „Zeit“ ist wie gesagt ein ganz anderes Thema und möglicherweise mach ich da noch einen eigenen Workshop zu diesem Thema.

Jetzt geht es erst einmal darum, sich nicht entmutigen zu lassen von der Vorstellung, dass wir einfach keine Zeit haben, um bestimmte Dinge zu erledigen. Und das es nicht bedeutet, wenn ich eine Aufgabe in Angriff nehme, dass ich nicht auch die anderen Aufgaben machen kann.

Und auf der anderen Seite gilt es natürlich, uns Grenzen zu setzen. Damit wir nicht überfordert sind. Manchmal überschätzen wir die Zeit und manchmal unterschätzen wir die Zeit.

Als Babys haben wir noch kein Konzept von Zeit. Und es braucht eine ganze Weile, bis wir lernen und begreifen, dass, wenn wir eine Sache nicht jetzt und sofort bekommen, dass dies nicht bedeutet, dass wir sie nicht später bekommen können. Und irgendwie scheint es noch tief in uns vergraben zu sein das Denken:

Wenn ich es nicht jetzt und sofort bekomme, dann werde ich es niemals bekommen. Das kleine Kind in uns denkt: Wenn Mama weggeht kommt sie nie mehr wieder. Das kleine Kind in uns weiß nicht, dass wir trotzdem bekommen können was wir brauchen. Es gilt also auch, Geduld zu lernen. Geduld und Vertrauen.

Lernen, unserer eigener 1-Minuten-Manager zu werden

Vielleicht kennst du das Buch: „Der 1-Minuten-Manager“. Die Grundidee des Buches ist, sich die Zeit zu nehmen, um seine Mitarbeiter zu loben.

Was wir lernen können, ist, unser eigener 1-Minuten-Manager zu werden. Das bedeutet, dass wir uns die Zeit nehmen, uns für erledigte Aufgaben zu loben. So können wir jedes Mal kurz klopfen, wenn wir etwas erledigt haben und uns auf diese Weise die nötige Anerkennung geben. Wir können uns selbst danken dafür, dass wir etwas erledigt haben.

Wie wir es schon im letzten Workshop gemacht haben, können wir auch das Positive beklopfen. Den Dank an uns selber und die Freude darüber, dass wir etwas erledigt haben und wie gut es zum Beispiel jetzt funktioniert. Wie stolz wir auf uns sind, dass wir das in Angriff genommen haben.

Wenn du das regelmäßig machst, dann wirst du dich am Ende des Tages gewürdigt und gewertschätzt fühlen. Gewürdigt von dir selber.

Klopfübung: Ich würdige mich und danke mir

AB: ... (setze deinen Namen ein) – Danke, dass ich mein Leben einfacher mache.

SA: Danke, dass ich eine Sache mehr aus meinem Kopf herausbekommen habe

JB: Danke dass ich das erledigt und auf dem Weg geschafft habe.

UN: Danke, dass ich auf meine Gefühle achte so dass ich das einfach mache und aus dem Weg schaffe.

Kinnpunkt: Danke, dass ich diese Reparatur erledigen lassen hat.

SB: Danke dass ich in einem Tempo arbeite, mit dem ich gut umgehen kann.

UA: Danke, dafür dass ich mir erlaube, zu wissen, was an einem Tag machbar ist.

Leberpunkt: Danke, dass ich mir erlaube, mich zwischendurch auszuruhen.

Spitze des Kopfes: Danke, dass ich heute einige wichtige Dinge erledigt habe.

AB: Wie schön, dass ich das für mich erledigt und mich darum gekümmert habe.

SA: Danke, dass ich mich liebe, auch wenn ich nicht alles schaffe.

JB: Danke, dass ich mein Recht, mein Leben zu leben, achte und respektiere.

UN: Danke, dass ich diese Last von meiner Schulter habe fließen lassen.

Für was möchtest du dich noch zusätzlich loben? Klopf einfach weiter...

Kinnpunkt:

SB:

UA:

Ich hoffe, dir hat dieses Klopf-Arbeitsbuch gefallen und freue mich, wenn du mir ein Feedback und über deine Erfahrungen schreiben magst.

Hier eine Rückmeldung von Astrid, die im Live-Kurs dabei war und deren Stimme du auf der Audio-Aufzeichnung hören kannst...

Eine Rückmeldungen zum Kurs

Astrid schicke einen kurzen "Lagebericht":

*Ich habe die **Aufstellung meiner Ausgaben** gemacht, wie Du mir geraten hast, gleich am nächsten Tag. Die Fixkosten sind sehr hoch, aber irgendwie sind nachdem ich die Aufstellung gemacht hatte meine Klienten fast am Fließband gekommen, also meine Einnahmen sind auch gestiegen.*

*Dann: vielen Dank für die Idee mit den **Ablagefächern**. Ich habe inzwischen welche gekauft damit die neuen Zettel die reinkommen gleich in die entsprechenden Kategorien kommen können. Ich habe heute den ganzen Tag damit verbracht die alten Zettel zu sortieren, denn gestern hab ich dran gedacht dass ich ihnen ja versprochen hatte mich ihrer anzunehmen 😊 und so geht es dann irgendwie, also sie sind nicht mehr so riesengross gewesen.*

*(...) Ganz allgemein hab ich bei mir bemerkt dass sich mein **Bewusstsein fuer zu erledigende Sachen** geändert hat. Es geht nicht um die optimale Lösung, es geht oft drum einfach eine Lösung _umzusetzen_. Immer gelingt mir das Entscheiden dann nicht gleich, aber ich sehe zumindest dass ich entscheiden sollte statt rumzuoptimieren.*

Ich habe auch Deinen Hinweis sehr klug gefunden dass man manche Gäste verabschieden muss wenn die Wohnung zu voll ist. Aufgrund dieses Hinweises bin ich jetzt viel weniger perfektionistisch, weil mir klar ist: alles geht nicht. Oder, wenn es ginge, dann um einen zu hohen Preis.

*Bezüglich der **Steuererklärungen** hab ich zumindest mal alle Rechnungen aus 2008 in den Rechner eingegeben die ich hier vor Ort hatte (das waren zwei Halbtage Arbeit!). Jetzt muss ich noch Unterlagen die anderswo sind holen.*

*Ah, und **ich lobe mich öfter** (was heisst öfter - ich hab das so gut wie nie gemacht vor dem ersten Workshop!)*

Die Autorin

Angelika King



Diplom Psychologin,
Autorin und Coach,
spirituelle
Wegbegleiterin

*Mit über 30+ Jahren
Erfahrung in der
Arbeit mit Tausenden
von Klienten mit
bemerkenswerten
Turbo-Coaching-*

*Erfolgen ist es mir ein
Anliegen, Menschen zu helfen, alte Wunden zu
heilen, Selbstsabotage und Blockaden zu lösen.*

*Mein Herz schlägt besonders für Coaches,
Therapeuten, Heilpraktiker und andere Menschen
in „gebenden“ Berufen. Besonders für die
„Freischaffenden“ ist es nicht immer leicht, sich
selbst zu organisieren und deshalb habe ich ein
ganz besonderes Angebot entwickelt:*

**Das neue Selbstmanagement-Paket für Berater,
Coaches, Therapeuten, Heilpraktiker und andere
Menschen in „gebenden“ Berufen mit insgesamt
7 Selbstcoaching-Kursen ⁴**

Kontakt

Timeline and More...

Angelika King

Hörn 10 A

24631 Langwedel

Telefon 04392-1262

Email: info@angelikaking.de

www.angelikaking.de

www.King-Selbstcoaching-Kurse.de

⁴ Mehr Infos und Bestellmöglichkeit auf meiner Webseite:

www.king-selbstcoaching-kurse.de/endlich-schluss-mit-dem-druck/