

0. Ich stehe jeden Tag eine Minute auf dem Stuhl. Das stabilisiert mich ungemein.
1. Das Credo des Selbst-Entwicklers: Ich entscheide mich ganz bewusst, mich aufzumachen, so dass ich mich entwickle. So erschliesse ich mir Eigen-Macht und Freude.
2. Am Anfang sind meine Einstellungen; sie sind die Quellen meiner Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. (Wie lauten meine Werte/Einstellungen/Glaubenssätze?) zu leben stösst Erinnerungen an und gestaltet.
3. Was ist, ist - und wie ich darüber urteile, ist mein ganz persönlicher Beitrag zum Leben. Dieser Beitrag bestimmt mein Erleben und mein Verhalten. (Beo. / Gef. / Bed. / WSK 22. Jan. 10.Feb.)
4. Der Beitrag des Selbst-Entwicklers heisst: Die Situation ist mein Coach, und ich bin achtsam, präsent und lerne aus der Situation. (Finger kreuzen, Augen zwinkern, Bein heben)
5. Wo ich bin, will ich sein. Alles andere war mir bisher in meiner Vorstellung zu teuer.
6. Nur wer sich bewusst ist, dass er das, was er gerade tut, wirklich will, kann auch entscheiden, etwas Anderes zu tun, und zu neuen Ufern aufbrechen. → will ich das? Was tue ich, damit ich in der Eigenmacht bleibe.
7. Verfolge dein Ziel (Vision), als ob du es nicht hättest, und tue das, was du tust, so gut du heute kannst (präzise und schnell).
8. Ich liebe mich ohne Bedingungen, und mein Verhalten kann ich auf ein Ziel hin verbessern.
9. Auf Dauer nimmt die Seele die Farbe meiner Gedanken an. (Marc Aurel)
10. Ich habe keine Lust, und ich tue es, weil es günstig für mein Ziel ist.
11. Private und berufliche Pleiten sind meistens Folgen von Schmerzvermeidung.
12. Eine der intelligentesten Methoden, mit dem Leben umzugehen und Ziele zu erreichen, ist: Schmerz bzw. Überwindung - ja, sofort! Wenn es dem Ziel dient und nötig ist, gehe ich in den Schmerz.
- 12a. die Angst – der Schmerz zeigt mir den Weg zu mehr / zur Veränderung.
13. Rauf auf die Achterbahn des Lebens?! Glück ist auch eine Überwindungsprämie.
14. Keiner muss mit mir anständig umgehen. Natürlich wünsche ich mir das.
15. Der Weg ist das Ziel. Das Leben findet jetzt, hier und in mir statt, ich bin im Jetzt, Hier und in mir ...
16. Ab heute mache ich alles aus freiem Willen – oder ich mache etwas anderes.
17. Ich helfe meiner Frau und meinen Kindern.
18. Ich bin freundlich, liebevoll und wohlwollend zu meiner Frau, meinen Kindern und den Mitmenschen.
19. Ich bin autonom und arbeite zusammen wo Fülle, Sinn und Nachhaltigkeit lebt. (WSK 8. Mrz.)

20. Schön, wenn ich mein Ziel erreiche, und das Leben weitergeht, auch wenn ich es verfehle. Dann nehme ich ein anderes Ziel vor. Wer weiss, ob ich damit am Ende sogar besser fahre. (Kitzler, S.191)
21. Ich spreche die Bedürfnisse an und spüre die Gefühle von mir und den Anderen.
22. Ich achte auf die NEA und übersetze sie in Gefühle und Bedürfnisse. (die ungünstigen 4: nichts Ein- oder Ausreden, keine ungefragten Ratschläge oder ungebetenen Kommentare) → Bed. → Gef.
23. Ich lebe und übe heute Wertschätzende Kommunikation. (WSK ?)
24. Ich lebe heute ein glückliches und erfülltes Leben. Ich bin im Optimum, und mache regelmässig Faktenchecks.
25. Ich diene dem Leben und mache es jeden Tag schöner - für mich und für Dich.
26. Ich bin ruhig, gelassen und entspannt, mit meinen Bedürfnissen verbunden und handle danach.
27. Jeder hat Recht in seinem Angst- und Denk-System.
28. Alles geschieht für mich vollkommen leicht und mühelos. (B Doyle, Nr. 12 / 145 Sek vor Schluss)
29. Es ist in Ordnung ICH zu sein. (B Doyle, Nr. 12 / 71 Sek vor Schluss)
30. Wie geht es mir und was brauche ich jetzt und hier? damit es mir dient – mich glücklich macht.
31. Ich bin in Harmonie mit mir, Gott und dem Universum. Ich bin in meiner Mitte.
32. Ich bin OK, Du bist OK, Wir sind OK.
33. Ich will – ich kann und ich Schaffs.
34. Ich bin Frieden, Liebe, Freude, Freiheit, Autonomie, Lachen, gehobene Gestimmtheit (JC: Ich und die Anderen, 3-14)
35. Willkommen Tag – ich erwähle dich mit allem was du mir bringst.  
Wenn das Schicksal kommt, bin ich bereit / schon da.
36. Es kann sein, dass ... (das Leben ist, wie es ist, ich es schaffe, es anders ist ...) (Dehner/A.C. Wagner/Introvision)
37. Ich konzentriere mich auf meinen Atem. Ich atme dreimal tief ein und geh in meine Mitte.

- Die vier Schritte des Selbstentwicklers:
  - Selbst-Bewusstheit,
  - Selbst-Verantwortung,
  - Selbst-Vertrauen,
  - Selbst-Überwindung

Lerneinheiten / Lektionen → weitere Lerninhalte im Buch: In Frieden leben / Mary Mackenzie

- Meine Ohnmacht übergebe ich dem Universum. (WSK 11. Jan)
- Ich bin achtsam und präsent bei allem was ich tue. (WSK 30. Jul)
- D

Teil TA (Transaktions-Analyse)

TA: die Treiber und Erlaubnisse

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| - Sei perfekt !             | - Du bist gut genug, so wie du bist.      |
| - Sei anderen zu Gefallen ! | - Sei dir selbst zu Gefallen !            |
| - Sei stark !               | - Sei offen und drück deine Wünsche aus ! |
| - Streng dich an !          | - Tu's !                                  |
| - Beeil Dich !              | - Nimm dir Zeit !                         |
| - Sei vorsichtig !          | - Wage es !                               |

TA: die 12 Bann-Botschaften --> ich bin / ich darf /

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| - sei nicht! (existiere nicht!)               | Ich bin (Ich spüre mich) |
| - sei nicht du selbst!                        | Ich bin mich             |
| - sei kein Kind!                              | Ich darf ein Kind sein   |
| - werde nicht erwachsen!                      | Ich bin erwachsen        |
| - schaff's nicht!                             | Ich schaffe es           |
| - lass das! (tu nichts, tu überhaupt nichts!) | Ich tue was mir dient    |
| - sei nicht wichtig!                          | Ich bin wichtig          |
| - sei nicht zugehörig!                        | Ich gehöre dazu          |
| - sei nicht nahe!                             | Ich darf nahe sein       |
| - sei nicht gesund! (sei nicht normal!)       | Ich bin gesund           |
| - denk nicht!                                 | Ich denke                |
| - fühl nicht!                                 | Ich fühle                |

Sripts - Prozesse

- bis
- nachdem
- niemals
- immer
- beinahe (schafft es nie / schafft es - aber macht weiter)
- offenes Ende
- Kombinationen