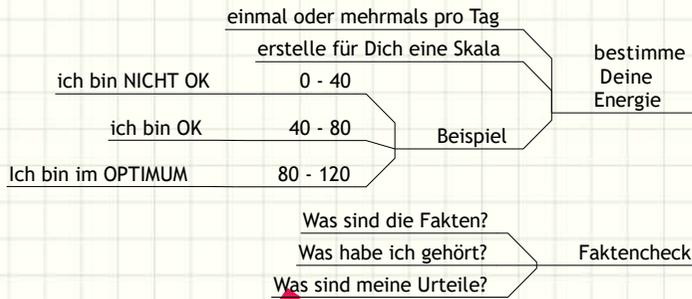
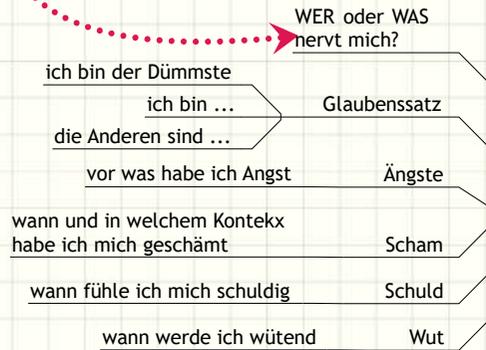


GFK-Arbeitsbuch
13.12.2019 - Rev.5

Energie prüfen



Wolfsliste führen



Allgemeines

- Veränderung findet statt über kleine Schritte. Wenn möglich einmal pro Tag fünf bis zehn Minuten.
- Nutze Momente wo Du nichts zu tun hast, wie Zugfahrt, Wartezeiten etc. ICH finde für MICH fünf Minuten - wenn ICH will.
- Will ich mich verändern? Was bin ich bereit dafür zu tun?
- Anbei verschiedene Möglichkeiten an sich zu arbeiten.
- Finde eigene Wege oder Listen
- Handle**
 - Dein Handeln verändert Deine Situation
 - Kaufe heute ein Heft und beschrifte es mit MEIN-Arbeitsheft

Übungsheft

- schreibe jeden Tag die vier Schritte zu einem konkreten Fall auf. Übung macht den Meister.
- Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte/Dank
- wenn ich sehe / höre / lese ...
 - bin ich Gefühl ...
 - weil mir Bedürfnis wichtig ist ...
 - Bitte
 - bitte tue etwas, was mein Bedürfnis erfüllt
 - bitte sage mir was Du gehört hast
 - Danke ich Dir

Lesen und/oder Hören

- jeden Tag einen Abschnitt aus dem Buch: "In Frieden leben" von Mary Mackenzie auf dem Mobile lesen.
 - CD oder MP3 beim Staubsauger, Zugfahren oder wo ich sonst eine Wartezeit habe hören.
- Marschall Rosenberg

Dankesliste

- Was habe ich heute schönes erlebt? Welches Bedürfnis wurde erfüllt?
 - ich zähle drei Dinge auf?
- Wann habe ich meinem Körper gedankt?
 - meinen Beinen, dass sie mich tragen
 - meinen ...