

WAS DENKT ES IN DIR?

UND DU FRAGST DICH: WARUM?



BRICH DIE WOLKENDECKE AUF

MIT DER WARUM-FRAGENKETTE

Notiere dir in die Wolken auf Blatt 1 Gedanken, die dich immer wieder heimsuchen.

Insbesondere solche, von denen du denkst, dass sie rein gar nicht zu deinem derzeitigen Mindset passen.



SUCHE DIR EINEN SATZ HERAUS

und formuliere ihn zu einer Warum-Frage um

Beispiel:

Ich möchte finanziell frei sein

↪ Warum möchte ich finanziell frei sein?

Was ich tue ist nie genug

↪ Warum glaube ich, dass ich nie genug tue?

Er / Sie könnte mir sagen, dass er /sie mich auch liebt, wenn ich es sage

↪ Warum sage ich, ich liebe dich?



STARTE NUN MIT DER FRAGENKETTE

Beachte hierbei:

Sei radikal ehrlich mit dir!

Versuche nicht, eine besonders fancy oder kluge Antwort zu finden

Es gilt hier nichts abzuliefern,
nichts richtig oder falsch zu machen

Mach dich frei von Bewertung und öffne dich den
Möglichkeiten

Beantworte mindestens 10 Warum!

Du gehst mit jeder Antwort tiefer.
Wichtig ist, dass du wirklich radikal ehrlich mit dir bist.

Dieser Prozess des Antwort findens kann sich über mehrere
Tage ziehen.
Die ersten 3-5 Antworten werden schnell kommen, die
weiteren können dauern.

Nimm die Frage bei der du zuletzt stehst mit in deinen
Alltag, halte sie in deinem Bewusstsein präsent

Die Antwort wird sich dann plötzlich zeigen und du wirst
wissen, dass sie wahr ist.
Dann notierst du sie und gehst in die nächste „Runde
warum.“

Erst wenn du absolut keine weitere Antwort mehr
finden kannst, bist du auf dem Grund der
Eingangsfrage angekommen.



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Diese Antwort formulierst du erneut
zu einer Frage und überträgst sie
auf das nächste Blatt in die Wolke



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Diese Antwort formulierst du erneut
zu einer Frage und überträgst sie
auf das nächste Blatt in die Wolke



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Diese Antwort formulierst du erneut
zu einer Frage und überträgst sie
auf das nächste Blatt in die Wolke



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Diese Antwort formulierst du erneut
zu einer Frage und überträgst sie
auf das nächste Blatt in die Wolke



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Diese Antwort formulierst du erneut
zu einer Frage und überträgst sie
auf das nächste Blatt in die Wolke



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Diese Antwort formulierst du erneut
zu einer Frage und überträgst sie
auf das nächste Blatt in die Wolke



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Diese Antwort formulierst du erneut
zu einer Frage und überträgst sie
auf das nächste Blatt in die Wolke



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Diese Antwort formulierst du erneut
zu einer Frage und überträgst sie
auf das nächste Blatt in die Wolke



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Diese Antwort formulierst du erneut
zu einer Frage und überträgst sie
auf das nächste Blatt in die Wolke



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Diese Antwort formulierst du erneut
zu einer Frage und überträgst sie
auf das nächste Blatt in die Wolke



DEIN SATZ:

Warum...



Weil...

Herzlichen Glückwunsch!!

Du bist zum Kern deiner Gedankenwolke
vorgeedrungen!

Überlege und spür nach, wie du mit dieser
Erkenntnis nun weiter gehen kannst.

Frage dich: Was brauche ich jetzt?

