



## Endlich Persönlichkeit und Veränderung

Fast jeder Mensch hat Wünsche, Träume und Ziele. In diesem Training geht es darum herauszufinden, ob unsere Persönlichkeit eine Realisierung unserer Wünsche und Ziele überhaupt zulässt. Wenn die vorherigen Praktiken angewendet worden sind und sich nach mehreren Wochen noch kein konkretes Ergebnis ergeben hat, ist zu überprüfen, ob die Persönlichkeit mit den Zielen übereinstimmt oder aber eine Veränderung bzw. Sanierung benötigt.

Als erstes ist es wichtig sich anzuschauen, ob wir unsere Persönlichkeit entsprechend unseren Fähigkeiten und Gaben ausgerichtet haben oder ob unsere Persönlichkeit noch von den Vorstellungen unserer nahsten Bezugspersonen aus der Kindheit (Eltern usw.) geprägt ist und dadurch noch in den Kinderschuhen steckt. Unsere Persönlichkeit entwickelt sich entsprechend den Erfahrungen, die wir in der Kindheit und die wir im Laufe des Lebens gemacht haben. Dadurch kann es sein, dass es zu viele „Wenn und Abers“ für uns gibt, die in bestimmten Bereichen unsere wahren Fähigkeiten und somit auch die dazugehörigen Ziele und Wünsche, am Wachsen und Gedeihen behindern.

**Um herauszufinden, was unsere Persönlichkeit behindert**, schauen wir uns bestimmte Bereiche an. Dein Bewertungssystem und dein Wertgefühl bestimmen, worauf du dich einlassen würdest. Zudem sagen deine Antworten natürlich auch etwas darüber aus, wie wichtig dir dein Ziel, Wunsch ist. Keiner will sich mit unangenehmen Gefühlen konfrontieren und fast jeder möchte sich hauptsächlich gut fühlen. Dadurch kommt es zu bestimmten Vermeidungsstrategien. Diese Vermeidungsstrategien sind genauso wie Unkraut, sie wuchern und wachsen sehr schnell ins Überdimensionale und verhindern letztendlich den Wachstum von den Dingen, die wir gepflanzt oder ausgesät haben. Wenn wir nicht die Ängste, Blocks, Widerstände, Vermeidungsstrategien von unserer Wurzel entfernen, werden diese Dinge unsere Lebendigkeit und die Lust, den Genuss, die Freude am Leben überwuchern und überschatten.

Wenn wir jedoch weiterhin die alten Ängste und Vermeidungsstrategien mit uns fortführen, werden diese dafür sorgen, dass wir unsere Ziele nicht erreichen. Veränderungen sind häufig deshalb so schwer, weil wir vergessen, unsere Einstellung zu unseren Gefühlen mit zu verändern. Wenn bestimmte Gefühle vermieden werden, werden wir auch unsere Ziele nur teilweise oder gar nicht erreichen.

Wenn du dir deine Liste anschaust, kann es sein, dass sich deine Werte, die emotionalen Zustände die du anstrebst, im Konflikt mit den Emotionen, die du meidest befinden.

Beispiele:

1. Deine wichtigsten Werte sind: Erfolg, Anerkennung und Respekt. Dein emotionaler Zustand den du anstrebst, deckt sich in etwa mit diesen Dingen. Die Emotionen, die du nicht haben willst, oder meidest sind: Zurückweisung, Kritik, Ablehnung. Somit gibt es ein Wertekonflikt und dein Unterbewusstsein wird dich vor einen evtl. Schmerz schützen und alles unterbinden, was mit Erfolg zu tun hat. Die Angst vor dem Schmerz wirkt stärker, als der Wunsch nach Anerkennung.
2. Deine wichtigsten Werte sind die Liebe, glückliche Partnerschaft, Verbundenheit. Dein emotionaler Zustand, den du anstrebst sind: Lebendigkeit, Freiheit, Geborgenheit und Annahme. Die Emotionen, denen du ausweichst sind dagegen: unfrei, respektlos einsam fühlen. Somit wird dein Unterbewusstsein ebenfalls davon ausgehen, dass Liebe und eine Partnerschaft dich mit diesen Emotionen konfrontieren wird und dich vor diesen Schmerzen bewahren wollen.

Grundsätzlich können wir keine dauerhafte Änderung vornehmen, wenn wir uns weiterhin vor bestimmten Gefühlen schützen, ihnen ausweichen oder meiden. Wichtig ist daher, dass wir unsere Werte korrigieren. Bevor wir das machen können, ist es erforderlich, sich als erstes anzuschauen, wie es überhaupt zu unserer Wertvorstellung gekommen ist.

**Unsere Wertvorstellung hängt von der Art und Weise ab, wie wir denken, wie wir fühlen** und wie wir auf unsere Umwelt reagieren. Alles was wir uns im Laufe unseres Lebens angeeignet haben, macht unsere Persönlichkeit aus und bestimmt unser Selbstbild sowie unseren Selbstwert. Es prägt unser weiteres Leben und bestimmt, wie erfolgreich wir in allen Lebensbereichen (Partner, Beruf, Finanzen, Gesundheit usw.) sind. Ebenfalls bestimmen unsere Wertvorstellungen, wie wir in Situationen und auf Herausforderungen reagieren bzw. wie wir mit den Erfahrungen im Leben umgehen.

Wenn du in der obigen Übung festgestellt hast, dass deine Werte deine Ziele verhindern, dann ändere deine Werte so, dass du genau das bekommst bzw. erntest, was du auch haben willst. Sofern du dich vor Ablehnung, Kritik schützt (meidest), dann nehme als wichtigsten Wert nicht den Erfolg und die Anerkennung, sondern den Mut und das Vertrauen.

**Ein weiterer Punkt, die unsere Wertvorstellungen prägen, sind unsere internen Regeln.** Jeder Mensch lebt nach seinen eigenen Regeln, die er irgendwann in seinem Leben aufgestellt hat. Fragen wie:

*„Bist du zufrieden mit deinem Leben, deiner Gesundheit, deiner Figur, deinem Partner oder mit dem Singleleben, mit deinem Beruf, deinem Einkommen usw. zeigen, welche Regeln du für dich aufgestellt hast.“*

**Die Antworten auf die folgenden Fragen zeigen, wie es um deine Persönlichkeit steht.**

2



**Kleine Trainingsprogramme - Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
**[United-spirit-center.com](http://United-spirit-center.com)**

## 1. Übung:

### Mache dir nochmals dein Ziel bewusst. Was genau willst du erreichen?

Frage dich jetzt: „Was ist zu tun, um dein Ziel zu erreichen oder was darfst du künftig nicht mehr machen, um dein Ziel zu erreichen?“

Muss Fragen bauen Druck auf und Soll-Fragen zeigen deinen Glauben, wie etwas zu sein hat, bzw. welche Wertigkeit du festgelegt hast.

### 🌟 Jetzt mache dir bitte bewusst, wozu du bereit bist, um dein Ziel zu erreichen:

- Welche vergangenen Situationen waren für dich besonders wertvoll?
- Wenn du den Hunger und das Leid auf der Erde abstellen könntest, wenn du auf dein Ziel verzichtest, würdest du es tun? Warum ja oder nein?
- Sofern nein: wenn du den Hunger und das Leid auf der Erde abstellen könntest, wenn dafür ein Mensch sterben müsste, würdest du es dann zulassen? Warum ja oder nein?
- Wenn du alle Kriege auf der Welt beenden könntest, wenn du auf dein Ziel verzichtest, würdest du es tun? Warum ja oder nein?
- Sofern nein: wenn du alle Kriege beenden könntest und dafür einen Menschen töten müsstest, würdest du es dann tun? Warum ja oder nein?
- Wenn du einen Teller mit lebenden Spinnen oder Wanzen essen solltest, damit du dein Ziel erreichst, würdest du es tun? Warum ja oder nein?
- Würdest du den Teller mit den lebenden Insekten essen, wenn du dafür 10.000 EUR bekommen würdest? Warum ja oder nein? (Sofern nein, für einen Betrag von 100.000 EUR, Mill. 10 Mill.) Bzw. wo liegt die Grenze oder gibt es keine Grenze?) Warum, sofern ja oder nein?
- Gibt es irgendeinen Deal für den du bereit wärst, auf dein Ziel zu verzichten, sofern ja, welcher und sofern nein, warum nicht?
- Wozu bist du bereit, um dein Ziel zu erreichen, was bist du bereit, dafür loszulassen oder aufzugeben?

## 2. Übung:

Schreibe auf, was du für dein Leben als besonders wertvoll und wichtig empfindest: Wie z.B. Ehrlichkeit, Vertrauen, Liebe, Integrität, Gesundheit, Sicherheit, Freiheit, Erfolg, Anerkennung, Harmonie, Achtung, Respekt, Lebensfreude usw.

Bewerte anschließend die Punkte nach ihrer Wichtigkeit. Was steht für dich an erster, zweiter, dritter usw. Stelle? Was ist davon das Wichtigste in deinem Leben?

## 3. Übung:

A. Nun mache eine Liste und schreibe auf, welche emotionalen Zustände du anstrebst, wie z.B.:

Freude, Liebe, Glück, Vertrauen, Hoffnung, Entzücken, Verbundenheit, Wärme, Geborgenheit, Zärtlichkeit, Fürsorge, Anerkennung, Achtung, Beifall, Sicherheit, Lebensfreude, Lebendigkeit, Freiheit, Erfolg, Harmonie, Gerechtigkeit, Integrität, Aufrichtigkeit usw.

**Mache auch hier eine kleine Aufstellung, welche Gefühle am Schönsten oder Wichtigsten für dich sind.** Wähle hierzu drei aus und stelle dir dann die Frage, was geschehen muss, damit du dich entsprechend fühlst.

**Danach schreibe auf, welche Gefühle du nicht haben willst, bzw. welchen du ausweichst.**

Gehe dabei die gesamte Gefühlspalette durch, wie z.B. Zurückweisung, Schuld, Erniedrigung, Misstrauen, Zweifel, Ablehnung, Kritik, Verurteilen, Ausgrenzung, Hass, Frust, Unglück, Einsam, Ignoranz, respektlos, achtlos, hoffnungslos, verzweifelt, ungeliebt, unsicher, ängstlich, lächerlich, unglaubwürdig, usw.

Mache auch hier eine Aufstellung, welche Gefühle am Schlimmsten für dich sind. Wähle hierzu drei aus und stelle dir dann die Frage, was geschehen muss, damit du dich entsprechend fühlst.

#### **4. Übung:**

1. Finde heraus, welche Regeln für dich gelten und nehme dazu die Liste mit den Werten. Überprüfe jeden Wert und frage dich was er im Einzelnen für dich bedeutet, indem du z.B. fragst.

**„Was muss geschehen, damit ich mich geliebt, anerkannt, gesund, verbunden, sicher, erfolgreich usw. fühle?“**

2. Sobald dir klar ist, was der Wert für dich persönlich bedeutet, frage danach: „**Warum ist das so?**“

Die Antworten zu Punkt 1 zeigen, nach welchen Regeln du spielst bzw. welche Maßstäbe für dich gelten. So kann es zum Beispiel sein, dass die Regeln unerreichbar sind und deine Maßstäbe so hoch, dass du dadurch niemals in den Bereich der Zufriedenheit kommen kannst. Auch hier stellt sich heraus, ob du gegen dich und deine Ziele kämpfst oder aber die Realisierung durch deine Regeln unterstützt.

Unter Punkt 2 kannst du erkennen, woher die Glaubensmuster stammen und wo sie entstanden sind.

Sollte dir die Übung schwer fallen, dann kannst du auch 3-5 Situationen, die dein Leben sehr stark beeinflusst haben, aufschreiben. Beschreibe die Situation und wie sie sich später auf dein Leben ausgewirkt hat. Anhand dieser Situationen und den Auswirkungen kannst du ebenfalls deine unbewussten Regeln erkennen und woher sie stammen.

**Lege deine Regeln, die hinter deinen Werten stecken, künftig so fest, dass du sie auch erreichen kannst.** Wenn du z.B. als wichtigsten Wert den Erfolg anstrebst, dann suche etwas ganz Einfaches heraus, was dir künftig das Gefühl des Erfolges vermittelt, wie z.B. ein Sparziergang in der Natur, oder das Gefühl der Lebendigkeit in dir, wenn du einen tiefen Atemzug nimmst.

**Wichtig ist, dass uns die eigenen Regeln motivieren und aufbauen und nicht runterziehen.**

Grundsätzlich sind alle Regeln einschränkend und verhindernd, wenn die Ansprüche zu hoch gesteckt sind oder, wenn wir uns von äußeren Reaktionen abhängig machen, sodass wir selber keinen Einfluss darauf haben.

Arbeite jetzt heraus, vor welchen Gefühlen du dich schützt, meidest und welchen negativen Einfluss sie auf seine Zielerreichung haben. Ebenfalls schaue dir die Werte an, sind sie einzuhalten und zu realisieren?

☀ **Meistens sind die Maßstäbe viel zu hoch angesetzt und durch die Nichteinhaltung, machen wir uns ständig zum Versager, fühlen uns schuldig, haben ein schlechtes Gewissen und nähren unseren Minderwert.**

## 5. Übung:

**Stelle neue Regeln für dich auf, die erfüllbar für dich sind.**

Achte darauf, dass es dir leicht fällt dich gut zu fühlen und es dir schwer fällt dich mies zu fühlen. Halte ab sofort die Fäden für dein Leben selber in der Hand und lebe nach erfüllbaren Regeln, die du selber bestimmst.

### **Wichtiger Hinweis:**

Es gibt keine schlechten Erfahrungen, sondern nur unser Beurteilen teilt die Erfahrungen in gut und schlecht ein. Wie wir eine Erfahrung empfinden, hängt somit von unserer Wertung und somit von unseren Wertvorstellungen ab, die in den meisten Fällen jedoch noch aus der Kindheit stammen und somit von außen übernommen worden sind. Was wir uns zutrauen oder nicht, hängt nicht mit unseren Fähigkeiten zusammen, sondern damit, wie wir über unsere Fähigkeiten (Selbstwert) denken.

Die meisten Partnerschaften, Freundschaften, zwischenmenschlichen Beziehungen scheitern an den unausgesprochenen Regeln, die jeder für sich aufgestellt hat. Z.B. Wenn ein Partner im Elternhaus gelernt hat, dass es das Wichtigste ist ehrlich zu sein und alles auszusprechen, was einen stört und der andere Partner dagegen als Regel übernommen hat, dass es wegen der Harmonie besser ist, erstmal abzuwarten und zu schauen, ob sich das Problem nicht von selber löst, dann ist der Konflikt vorprogrammiert.

Gerade in einer Partnerschaft und auch Freundschaft ist es wichtig zu hinterfragen, welche „muss und sollte“ Regeln für jeden Teil gelten. Hier stellt sich die Frage:  
**„Was kann der andere tun“ und „Was darf nicht geschehen.“**

Prüfe daher bei jeder Beziehung, Freundschaft usw., welche Regeln sich gegenüberstehen und ob es dadurch Konflikte geben könnte. Wenn die Regeln offen auf den Tisch gelegt werden, haben beide Partner, Freunde immer eine Chance, gemeinsam eine Regel aufzustellen, die in beiden ein gutes Gefühl auslöst.

☀ **Überprüfe ebenfalls in regelmäßigen Abständen dein Selbstbild**

Es wurde durch deine Kindheit und durch die vergangenen Erfahrungen geprägt. Das Selbstbild hat nicht unbedingt etwas mit deinen wirklichen Fähigkeiten zu tun, sondern damit, wie andere dich bisher beurteilt haben und welche Erfahrungen du gemacht hast. Schau dir anhand der vorherigen Übungen an, wodurch dein Selbstbild entstanden ist und ob es wirklich deinem Sein und deinem heutigen Bewusstseinszustand entspricht. Wenn nicht, dann verändere es.

**Die meisten Menschen haben Angst davor, ihr Selbstbild zu verändern**, weil damit Unsicherheit und Schmerz verbunden wird. Daher wird das alte Selbstbild mit aller Kraft festgehalten und lieber selbstzerstörerisches Programme weitergelebt, als es zu verändern. **Leben bedeutet jedoch ständigen Wandel und das gilt auch für unser Selbstbild.** Nur wer wirklich weiß, wie er wirklich heute ist, fühlt, denkt kann heute auch entscheiden, was angesagt ist und entsprechend handeln.

☀ **Siehe dich immer als das was du bist, wenn du dein Ziel erreicht hast. Ändere deine Identität bzw. dein Selbstbild so, dass es dein Ziel beinhaltet.**

## 6. Übung

Erschaffe dir ein neues Selbstbild und verhalte dich entsprechend:

### BSB:

1. Sei dir gegenüber immer bewusst, ehrlich und aufrichtig und lebe jeden Tag nach deinen eigenen Regeln
2. Freue dich über jeden Tag, über die neuen Möglichkeiten und über die Wunder, die jederzeit geschehen können.
3. Siehe immer in allem den Sinn und den positiven Aspekt, egal, wie negativ die Sache bzw. Situation auch sein mag.
4. Lächle viel und gehe spielerisch vor. Siehe den humorvollen Aspekt, wenn etwas Mal nicht so gelingt, wie du es dir gewünscht hast. Beschenke auch andere Menschen mit einem Lächeln.
5. Festige den Glaubenssatz, dass dir im Leben das Beste zusteht und nehme es in Anspruch.
6. investiere viel Zeit für dein persönliches Wachstum. Nutze dafür den Alltag unter Einbezug deines Umfeldes, sodass keine Zeit mehr bleibt, über andere zu urteilen oder sie zu kritisieren
7. Heiße alle Gefühle willkommen und betrachte fasziniert die unterschiedlichen Facetten. Besinne dich auf deinen inneren stabilen Kern und sei gewiss, dass du wie ein Fels in der Brandung bist, den nichts erschüttern kann.
8. Erkenne in anderen Menschen den göttlichen Teil und motiviere andere darin, ihren wertvollen Kern zu finden und ihren Weg zu gehen

## 7. Übung:

Sage dir:



*„Ich bin davon überzeugt, dass ich mein Ziel erreiche.“*

**Wichtig:** Vor jeder Entscheidung achte darauf, dass du dich sehr gut und kraftvoll fühlst. In dem Zustand, wie du dich entscheidest, ist der weitere Verlauf!!! Denke immer an die Wellen also an das Ausmaß, die deine Entscheidung mit sich bringt. Mache dir vorher bewusst, welche Bereiche durch deine Entscheidung mit betroffen werden!

Achte darauf, dass dein Ziel keinesfalls langweilig ist. Je langweiliger dein Ziel ist, desto langweiliger wird die Ernte und deine Motivation ist gleich Null!!! Suche dir daher inspirierende, herausfordernde Ziele, deren Ergebnis mit viel Spaß und Freude verbunden ist.

☀ **Ziehe ganz bewusst einen Schlusstrich und heiße das Gute willkommen. Das bedeutet, lebe mindestens 21 Tage lang bewusst im Ziel. Formuliere alle negativen Gedanken um und präge dir neue Glaubenssätze ein.**

Autorin  
Sylvia Reifegerste  
Lange Heide 5  
21444 Vierhöfen  
[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)  
Email: [info@united-spirit-center.com](mailto:info@united-spirit-center.com)