ONLINE COACHING
Modul 1.5: Warum es Quatsch ist, das EGO zu überwinden?
Übung: Die Masken (Ego) der Überlegenheit und Unterlegenheit erkennen

Anweisungen **

1. Stelle Dir 10 Situationen vor, in denen Du Dich eigentlich sicher gefühlt hast, in denen niemand Macht ausgeübt hat oder Du eine Gefahr wahrgenommen hast. Trotzdem hat sich für Dich etwas ungut angefühlt.

2. Beschreibe 5 Situationen in denen Du „Ja" gesagt hast obwohl Du innerlich „Nein" spürtest.

3. Beschreibe 5 andere Situationen in denen das Gegenteil passierte, du hast „Nein" gesagt, obwohl Du „Ja" eigentlich hättest sagen wollen.

4. Ist Dir bewusst das Du eine ‚Win-Loose' und ‚Loose-Win' Situation mit den anderen gespielt hast?

**** Beschreibe bitte für jede der obigen Situationen:**

1. **Beobachtung**
   Was ist passiert? Was hast Du gesehen, gehört, geschmeckt, gerochen oder gefühlt?
   Deine Beobachtungen müssen sich auf eine konkrete Handlung beziehen. Dabei geht es um rein sachliche Fakten: Zeit, Ort, Person, Geschehen. Pass auf, dass Deine Beobachtung frei von Emotionen, Interpretationen, Bewertungen, Kritik, Analysen oder Schlussfolgerungen ist. Beschreibe so objektiv und neutral wie möglich die Situation und das Geschehen.

2. **Intentionen und Gefühle**
   Welches waren Deine Intentionen, Absichten gegenüber Dir selbst und wie waren Deine Gefühle? Welches waren Deine Intentionen den gegenüber den anderen und Deine Gefühle für sie/ihn? Nimm den **BODYMIND E-GUIDE** zur Hand (Du kannst ihn auf unserer Webseite downloaden und ausdrucken) und suche nach der Gefühlsliste. Sei vorsichtig, dass Deine Gefühle echte und nicht mentale sind (siehe Seite 8). Wir empfehlen Dir auch, zu versuchen, bei der Erinnerung Deiner Gefühle in Deinem Körper zu finden und positionieren.

© www.bodymindtherapy.de

3. **Bedürfnisse finden**
   Welche Bedürfnisse hast Du so erfüllt? Welche Bedürfnisse sind so unerfüllt geblieben?
   Wenn Du die Gefühle gefunden hast, gehe zur Bedürfnisliste (Seite 9) und schreibe sie der Seite auf.
   Welche Bedürfnis sind mit den entsprechenden Gefühle verbunden?

4. **Machtdynamiken**
   In welcher Machtdynamik warst Du dem anderen Mensch gegenüber? Überlegen oder unterlegen?
   Und wie fühlst Du Dich jetzt dabei wenn Du daran nachspürst.

5. **Wiedergutmachen!**
   Vergangenheit ist ja vergangen! Du kannst aber diese Muster erkennen und versuchen es in der Zukunft anderes zu machen. Lernen ist, sich seiner eigenen Fehler, Verhalten bewusst zu werden!
   Gäbe es eine alternative Art und Weise in dem Du etwas hättest sagen oder tun können, um gleichzeitig alle Deine Bedürfnisse in diesem Moment zu erfüllen (Win-Win Situation)?
   Beschreibe es. Wie fühlt sich diese andere Situation in deinem Körper jetzt an?

© www.bodymindtherapy.de

BODYMIND THERAPY

SITUATION #
Beobachtung
Intentionen und Gefühle
Bedürfnisse
Machtdynamiken
Wiedergutmachen!

© www.bodymindtherapy.de