

# Buchbonus 6:

## Fördere deine Selbstverantwortung

Nutze diese Reflexion, um dir bewusst zu machen, was deinen aktiven inneren Zustand fördert, an welchen Stellen oder Momenten du ihn verlierst, und entwickle Strategien sowie deine ganz persönliche Erfolgsformel, um gegebenenfalls wieder zügig in deinen aktiven Zustand zurückzukehren. Denk dafür an eine Situation, in der du zuletzt in einen passiven inneren Zustand gekommen bist und dich zum Beispiel ungerecht behandelt gefühlt hast oder ganz allgemein das Gefühl hattest, diese Situation nicht oder kaum bewältigen zu können. Wichtig ist, dass du in der Situation, an die du denkst, nach einiger Zeit wieder aus eigener Kraft in deinen aktiven inneren Zustand, in dem du in der Selbstverantwortung und Gestaltungskraft handelst, gewechselt bist. Beantworte die folgenden Reflexionsfragen, sobald du eine solche Situation vor dir hast.

### 1. Vergegenwärtige dir deinen passiven inneren Zustand

- ♥ Woran merkst du, dass du in deinem passiven inneren Zustand bist? Welche Verhaltensweisen zeigst du? Wie und was denkst du? Was fühlst du?
- ♥ Woran erkennen andere deinen passiven inneren Zustand? Welche Verhaltensweisen zeigst du nach außen? Welche typischen Aussagen tätigst du?
- ♥ Was sind die ersten Signale, die du bemerkst, bevor du in den passiven inneren Zustand kommst?
- ♥ Was ist das Angenehme oder Positive im passiven inneren Zustand? Welche Erfahrungen machst du mit dir selbst und mit anderen, wenn du in deinem passiven inneren Zustand bist?

### 2. Mache dir deinen aktiven inneren Zustand bewusst

- ♥ In welcher Situation warst du zuletzt so richtig in deinem aktiven inneren Zustand - also in deiner Kraft und Selbstverantwortung – in dem du das Gefühl hast, Schwierigkeiten gewachsen und sein und dein Leben aktiv gestalten zu können?
- ♥ Woran erkennst du deinen aktiven inneren Zustand? Welche Verhaltensweisen zeigst du? Wie und was denkst du? Was fühlst du?
- ♥ Woran erkennen andere deinen aktiven inneren Zustand? Welche Verhaltensweisen zeigst du nach außen? Welche typischen Aussagen tätigst du?

### 3. Erarbeite deine persönliche Erfolgs-Strategie, bewusst in den aktiven inneren Zustand wechseln zu können

- ♥ Was hat dir in der Situation, an die du denkst, geholfen, in deinen aktiven inneren Zustand zu wechseln?
- ♥ Woran hast du in diesem Moment gedacht? Welche inneren Bilder oder Gedanken kamen hoch?
- ♥ Welche Gefühle waren präsent?
- ♥ Welche Handlungen hast du gesetzt?
- ♥ Welche Strategien hast du angewandt?
- ♥ Welche dieser Gedanken, Gefühle, Handlungen und Strategien werden dir auch beim nächsten Mal gute Dienste erweisen, wenn du deinen aktiven inneren Zustand abrufen willst?

Notiere deine hilfreichen Gedanken und Handlungen und ...

### 4. Leite deine Erfolgsformel für die Zukunft ab

Formuliere deine Erfolgsformel, die dich unterstützt, immer wieder in den aktiven inneren Zustand zu kommen. Denk dabei an das früheste Signal, an dem du erkennst, dass du in den passiven inneren Zustand rutscht und setze mit deiner Erfolgsformel an diesem ersten Signal an.

»Wenn ich das nächste Mal .....  
bemerke (Signal, das dir zeigt, dass du in den passiven inneren Zustand rutscht), werde ich .....

.....  
denken und .....  
tun, um in meinem aktiven inneren Zustand zu bleiben bzw. zügig wieder in diesen zurückzukehren.«