

## LEKTION 1

Herzlich willkommen zu Deinem Kurs „Verstehe Dich selbst“! Schön, dass Du dabei bist!

Dieser Kurs ist ein besonders wichtiger Kurs auf dem Weg Deiner persönlichen Weiterentwicklung. Denn er hilft Dir, Dich selbst in der Tiefe zu verstehen und er wird Dir die Augen dafür öffnen, warum Du immer wieder im Leben nicht tun kannst, was Du eigentlich tun willst oder bestimmte Dinge einfach nicht lassen kannst. Du wirst auch lernen, warum Du einige Dinge im Leben bisher einfach nicht erreichen kannst, so sehr Du Dich auch anstrengst. Und natürlich erfährst Du auch, wie Du das änderst.

Die Ursache all dieser Probleme sind unsere 3 inneren Saboteure. Denn in uns allen wohnen 3 innere Saboteure, die uns hartnäckig von unserem Glück abhalten, und zwar jeden Tag aufs Neue - solange, bis wir sie entdecken und beseitigen.

Dieser Kurs ist deshalb so wichtig für Dich und Du solltest unbedingt mit ihm arbeiten wenn Du Dich persönlich weiterentwickeln willst oder Sehnsucht nach einem schöneren und leichteren Leben verspürst, weil Du darin konkret lernst, was Dich aus der Tiefe Deines Unterbewusstseins heraus jeden Tag steuert und WIE Deine 3 inneren Saboteure in Dir wirken. Und weil Du lernst, wie Du diese Kräfte ab jetzt für Dich nutzen kannst, anstatt Dich von ihnen blockieren zu lassen.

Du lernst, welche 3 Kräfte Dein Denken, Dein Fühlen UND Dein Verhalten schon Dein Leben lang steuern und warum sie immer (!) stärker sind als Deine Willenskraft.

Und Du erhältst eine Anleitung, wie Du Dich in klar definierten Schritten dauerhaft von allen drei Saboteuren befreien und so Deine inneren Blockaden sprengen kannst und endlich frei wirst, zu denken, zu fühlen, zu tun und zu erreichen, was DU willst!

Dieser Kurs wird Dich von alten und tiefsitzenden Blockaden befreien, die Dich vielleicht bereits seit Jahrzehnten einschränken und Dich manchmal auch rastlos sein lassen, und die Du bisher noch nicht klar erkennen kannst.

Und er kann Dir jahrelange innere Analysearbeit sparen, weil Du die Punkte verstehen wirst, auf die es wirklich ankommt, wenn Du in Deinem Leben bisher noch nicht so leicht und unbeschwert vorankommst, wie Du es Dir wünschst. Denn Deine 3 inneren Saboteure können sich in jedem Deiner Lebensbereiche einmischen und Dir einen Strich durch die Rechnung machen...



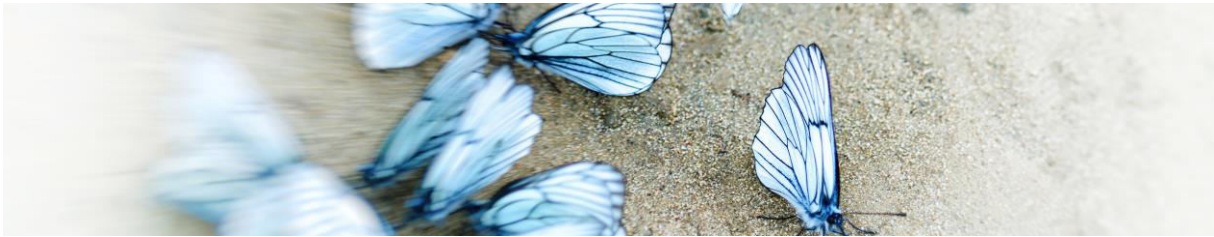


Wir werden gemeinsam in diesem Kurs eine Reise in Dein Inneres antreten und Du wirst verstehen, warum Du schon so lange immer wieder die gleichen Gedanken denkst, die gleichen Gefühle fühlst, und die gleichen enttäuschenden Ergebnisse erhältst. Und Du wirst in den kommenden 8 Wochen lernen, wie Du Deine inneren Saboteure für immer zum Schweigen bringst und frei wirst, Dir das Leben zu erschaffen, nach dem Dein Herz sich sehnt!

Du darfst sehr gespannt sein auf die nächsten 8 Wochen! Denn dieser Kurs wird Deinen Umgang mit dem Leben und mit Dir selbst für immer verändern.

Lass uns also beginnen!





### **Die 3 inneren Saboteure**

Lass uns zunächst anzusehen, welche 3 Kräfte Dich von innen vielleicht schon Dein ganzes Leben lang heimlich gegen Deinen Willen steuern, Dich immer wieder hartnäckig aufhalten und blockieren, manchmal aber auch bis zur Erschöpfung antreiben und unter Druck setzen und Dich so oft unbemerkt, aber wirksam vom Erreichen Deiner Ziele und vom Leben Deiner Träume abhalten.

Manchmal machen sie Dich auch sehr traurig, lassen Dich vielleicht sogar verzweifeln, weil die Dinge für Dich einfach nicht klappen wollen. Und manchmal lassen sie Dich völlig erschöpft zurück, und Du hast das Gefühl, Du machst irgendetwas im Leben grundlegend falsch.

Ich kann Dich beruhigen: Das einzige, was Du „falsch“ gemacht hast, ist, diese 3 Saboteure nicht schon früher zu kennen und aus dem Weg zu räumen, und auch das ist nicht Deine Schuld, denn es gibt bisher keine Literatur über den Zusammenhang dieser 3 Saboteure und (D)einem gelingenden Leben. Deshalb habe ich diesen Kurs erstellt.

Die 3 inneren Saboteure, die Du nun kennenlernen wirst, wohnen in jedem Menschen und bestimmen heimlich sein Handeln. Und das entscheidende, das Du bereits gelesen hast, ist:

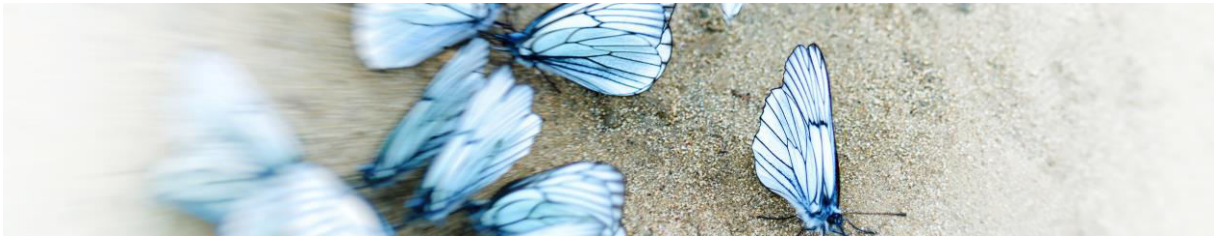
Sie sind IMMER stärker als Deine Willenskraft und gewinnen deshalb immer gegen Deinen bewussten Willen, wenn dieser sich in eine andere Richtung bewegen will, als Deine inneren Saboteure es wollen...

Wann immer Du also etwas tun willst, und einfach nicht damit anfangen oder einfach nicht weiter machen oder es zu Ende bringen kannst, Du Dich einfach nicht dazu überwinden kannst oder Du mit etwas aufhören willst und es einfach nicht schaffst, wann immer Du aus einer Situation davon läufst, in der Du eigentlich bleiben willst – kurz: Wann immer Du etwas anderes TUST, als Du eigentlich willst und das Gefühl hast, Du kannst einfach nicht anders – ist einer Deiner 3 inneren Saboteure aktiv und steuert Dich und Dein Verhalten gegen Deinen bewussten Willen.

Manchmal wissen wir sogar, was oder wer uns da steuert – und können uns trotzdem nicht dagegen wehren.

Wenn Du aus diesem Dilemma aussteigen willst, ist es wichtig für Dich, Deine 3 inneren Saboteure zu kennen und zu wissen, wann sie in Dir aktiv werden und wie Du sie außer Kraft setzen kannst.





Denn solange Du nicht erkennst, wer oder was Dich da gerade gegen Deinen Willen antreibt oder blockiert und wie Du Dich davon befreien kannst, bist Du steuerbar wie eine Marionette, und wirst mit Deiner Willenskraft Dinge, die Dir in Deinem Leben wichtig sind, nicht erreichen können.

Du wirst dann nicht von den Umständen, von Schicksalsschlägen oder von anderen Menschen gesteuert, so wie die meisten Menschen, die noch am Anfang ihrer persönlichen Entwicklung stehen, sondern von Deinen inneren Saboteuren... Und das ist ebenso frustrierend.

Um welche 3 Kräfte handelt es sich also nun, die von innen so eine starke Macht über Dein Verhalten haben, dass Du nicht einmal mit der stärksten Willenskraft gegen sie ankommst?

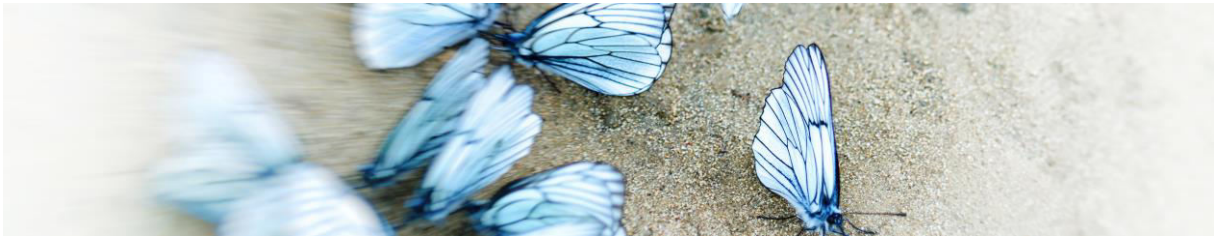
Es sind die folgenden drei:

1. Deine (verdrängten) wichtigsten Bedürfnisse,
2. Deine (bewussten und unbewussten) Ängste
3. Deine negativen Überzeugungen über Dich und das Leben (Deine blockierende Glaubenssätze)

### **Wie Deine 3 inneren Saboteure Dein Verhalten steuern:**

Lass uns im Folgenden jeden dieser drei Saboteure genauer unter die Lupe nehmen und uns ansehen, wie er Dir das Leben schwer macht:





### **Saboteur Nr. 1: Deine unerfüllten (verdrängten) tieferen Bedürfnisse**

Wenn wichtige emotionale Bedürfnisse von uns über lange Zeit unerfüllt bleiben oder uns unerfüllbar scheinen, dann verdrängen wir sie irgendwann, um den Frust und die Leere – oder auch die Sehnsucht - nicht mehr spüren zu müssen, doch sie wirken in uns weiter und verschwinden niemals völlig.

Und aus unserem Unterbewusstsein heraus verleiten sie uns dazu, nach Ersatzbefriedigung zu suchen oder wannimmer wir eine Situation sehen, in der wie die Möglichkeit zu deren Erfüllung wittern, wie verbissen für diese Situation zu kämpfen oder an ihr festzuhalten. So entsteht zum Beispiel auch Bedürftigkeit in Beziehungen oder der starke Wunsch nach Aufmerksamkeit und Anerkennung von anderen Menschen.

Es ist wichtig, dass Du verstehst:

Unerfüllte Bedürfnisse können wir zwar verdrängen, aber wir werden sie nie vergessen: In uns bleibt weiterhin ein Programm aktiv, das uns auf unterbewusster Ebene mit dem Auftrag belegt, uns unser verdrängtes Bedürfnis zu erfüllen und nach Gelegenheiten im Alltag dafür Ausschau zu halten.

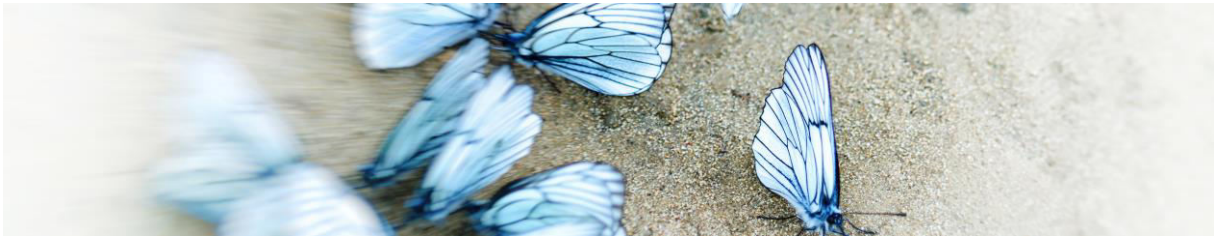
Sobald dieses innere Programm eine Gelegenheit zur Erfüllung unseres Bedürfnisses wittert, wird es aktiv und beginnt, unser Verhalten entsprechend zu steuern. Das kann dazu führen, dass wir uns plötzlich zwanghaft an einer Situation oder einem Menschen festhalten und einfach nicht loslassen können oder beginnen, wie verrückt, ja fast besessen für etwas zu kämpfen und uns dabei selbst nicht wiedererkennen. Wir tun das, weil unser inneres Programm in dieser Situation oder mit diesem Menschen die Möglichkeit wittert, dass unser Bedürfnis endlich erfüllt werden kann.

Es kann auch dazu führen, dass wir zwanghaft etwas tun oder konsumieren, von dem wir einfach nicht lassen können. Unser inneres Programm hat dann darin eine Ersatzbefriedigung gefunden oder wittert hier die Chance, uns unser Bedürfnis vollständig oder zumindest annähernd über Umwege zu erfüllen oder uns auf diesem Wege in ein ähnliches Gefühl zu bringen, sodass wir innere Ruhe finden.

Es ist wichtig zu verstehen, dass unser inneres Programm umso stärker aktiv wird und unser Verhalten umso stärker (gegen unseren Willen) steuert, sobald es eine Gelegenheit zur Erfüllung des Bedürfnisses wittert, umso länger dieses Bedürfnis schon unerfüllt ist.

Wir werden also nicht gleich vollkommen die Kontrolle über unser Verhalten verlieren, wenn eines oder mehrere unserer Bedürfnisse einmal für eine Weile unerfüllt sind. Wenn wir jedoch über Jahre – oder vielleicht aufgrund einer schweren Kindheit sogar schon unser ganzes Leben – mit einem wichtigen Bedürfnis stark im Defizit sind, dann kann dieses innere Programm uns in manchen





Situationen ganz plötzlich – wenn es eine Gelegenheit wittert und aktiv wird - zu einem Verhalten anleiten, das uns selbst irritiert oder uns gar über uns selbst erschrecken lässt.

Es gibt 6 wesentliche tiefere Bedürfnisse, die wir Menschen in uns tragen und denen alle anderen Bedürfnisse zugeordnet werden können. Du wirst diese 6 Bedürfnisse in der nächsten Lektion im Detail kennen lernen und natürlich werden wir uns anschließend auch ansehen, wie Du selbst dafür sorgen kannst, dass sie erfüllt sind und Du in Deine Balance kommst.

Es ist wichtig, dass Du Deine eigenen tieferen Bedürfnisse kennst, und dass Du Dir klar machst, mit welchen dieser Bedürfnisse Du vielleicht schon seit längerer Zeit in einem Defizitzustand bist und neue Wege gehst, um Dir diese Bedürfnisse bis zu einem gewissen Mindestmaß verlässlich zu erfüllen. Denn hinter jedem Schmerz steckt ein unerfülltes Bedürfnis.

Und nun habe ich eine gute Nachricht für Dich:

Es gibt **IMMER** viele verschiedene Wege, um sich ein Bedürfnis zu erfüllen und nie nur einen einzigen, auch wenn es manchmal auf den ersten Blick so scheint.

Die Erfüllung Deiner wichtigsten Bedürfnisse ist deshalb auch **NIEMALS** abhängig von einer ganz bestimmten Person oder einer bestimmten Situation. Diese Erkenntnis wird Dich befreien!

Je mehr Du Dich selbst nun in Deine innere Balance bringst und darauf achtest, dass alle Deine wichtigsten Bedürfnisse zumindest zu einem Teil erfüllt sind und bleiben, desto weniger wird Dein inneres Programm in bestimmten Situationen in Dir aktiv und desto weniger steuert es Dich und Dein Verhalten entgegen dem, was Dein bewusster Wille in diesem Moment vielleicht für Dich will.

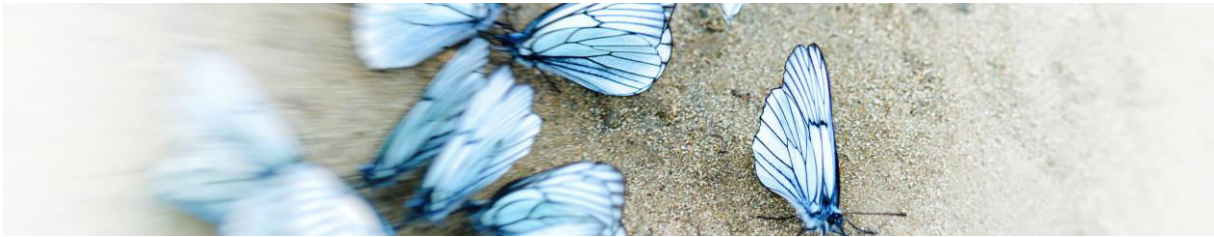
Mit anderen Worten:

Je konsequenter Du dafür sorgst, dass Deine wichtigsten Bedürfnisse erfüllt sind und Wege dafür findest, umso weniger wird dieser innere Saboteur in Dir aktiv sein und Dich steuern.

Wie Du das tun kannst, wirst Du in den kommenden beiden Lektionen erfahren.

Lass uns nun den zweiten Deiner drei Saboteure betrachten, der Dir von innen das Leben schwer macht:





## **Saboteur Nr. 2: Blockierende Glaubenssätze & innere Überzeugungen**

Der zweite unserer drei inneren Saboteure, die uns heimlich von innen steuern und gegen die unsere Willenskraft einfach nicht ankommt, sind blockierende Glaubenssätze (also innere Überzeugungen), die uns bewusst oder auch unbewusst einreden, dass das, was unser Verstand sich vorgenommen hat, entweder nicht gut für uns ist, oder aber wir es nicht erreichen, schaffen oder haben können und wir daher auch gar nicht erst den Versuch unternehmen sollten – und dass zu alledem die Welt ohnehin gegen uns arbeite...

Wir wollen also etwas tun – aber unsere Glaubenssätze sagen uns Dinge wie:

*Das schaffst Du sowieso nicht, lass es sein... oder Das kannst Du sowieso nie haben... Wer glaubst Du, wer Du bist, dass Du DAS erreichen könntest...oder auch: Mach das bloß nicht, dort lauert eine Gefahr, die Dich (emotional) zerstören und Dir alles nehmen wird was Du hast... Oder auch Warum sollte das schon für jemanden wie DICH klappen... Hast Du jemals bekommen was Du wolltest? Sieh es ein: Die Welt ist gegen Dich! Du bist einfach nichts wert!*

Solange wir diese Glaubenssätze in uns tragen und an sie glauben, fühlen wir uns vollkommen entmutigt und werden früher oder später den Versuch aufgeben, das zu erreichen oder zu tun, was wir uns vorgenommen haben. Unsere Glaubenssätze bringen uns hartnäckig und wirksam davon ab. Und unsere pure Willenskraft hat keine Chance dagegen.

Auch hier ist der Weg, Dich von diesem inneren Saboteur zu befreien, ihn Dir bewusst zu machen und in klar definierten Schritten aufzulösen, die Du später in diesem Kurs kennenlernen wirst.

Man kann Glaubenssätze jedoch nicht einfach abschütteln, sondern nur durch neue, bessere und hilfreichere Glaubenssätze ersetzen. Und Du wirst eine Anleitung erhalten, wie Du das tun kannst.

Wenn Du also in einer Situation bist, in der Du Dir etwas vornimmst und es einfach nicht erreichen kannst, ganz besonders wenn Du Dich schon zu Beginn, vielleicht sogar bevor Du den ersten Schritt gegangen bist, entmutigt und kraftlos fühlst, dann kannst Du sicher sein, dass blockierende Glaubenssätze von innen gegen Dein Vorhaben arbeiten weil sie glauben, es sei nicht gut für Dich oder Du würdest es ohnehin nicht schaffen und nur Deine Energie verschwenden.





In dieser Situation solltest Du wachsam werden und Dich fragen:

WAS glaube ich eigentlich wirklich über das, was ich erreichen oder tun will? WAS befürchte ich wirklich? WAS denke ich wirklich über diese Sache, dieses Projekt, diesen Traum oder diesen Menschen?

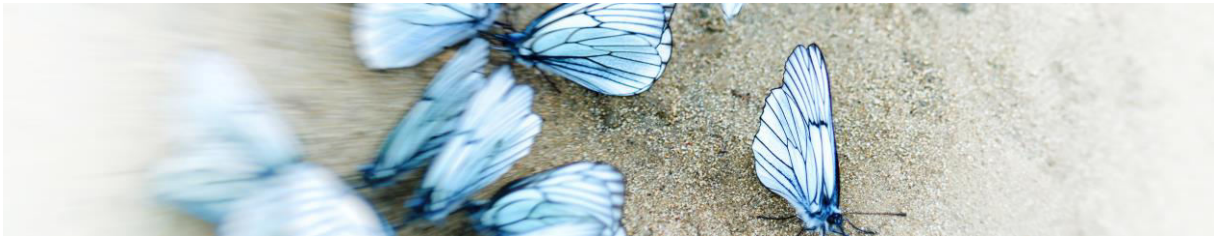
Schreibe Dir die Antworten gerne auch jetzt schon einmal auf, um bereits vorab eine erste Ahnung von Deinen inneren Überzeugungen zu gewinnen...

Wenn Du Deine wahren Glaubenssätze aufgedeckt hast, wirst Du verstehen und oft auch klar sehen, warum es Dir so schwer fällt, Dein Vorhaben umzusetzen oder das im Leben anzuziehen, was Du Dir wünschst. Und Du kannst sie verändern.

Ab Lektion 4 dieses Kurses werden wir beides gemeinsam für Dich tun.







### **Saboteur Nr. 3: Deine bewussten und unbewussten Ängste**

Jeder psychisch gesunde Mensch hat Angst. Der eine mehr, der andere weniger. Und auch wenn sich das Objekt unterscheidet, das unsere Angst hervorruft und triggert, so hat doch jede Angst, die wir spüren – egal wovor wir Angst haben - einen stark steuernden Einfluss auf unser Verhalten.

Genau das ist auch ihr natürlicher Zweck. Sie soll uns schließlich vor Gefahren warnen und beschützen und uns veranlassen, Gefahrensituationen nicht zu betreten oder uns schnellstmöglich aus einer solchen zu entfernen.

Soweit, so gut...

Leider sind Ängste aber nicht immer an reale Gefahren gekoppelt, sondern sie entstehen und verstärken sich dann, wenn wir ein Objekt (oder eine Situation, einen Gedanken, oder einen Menschen) als bedrohlich **bewerten**. Unsere eigene **Bewertung** einer Sache erzeugt also die Angst, und nicht ihr reales Gefahrenpotenzial.

Manchmal weicht unsere Bewertung von der real existierenden Gefahr ab. Und so passiert es auch, dass sich Ängste verselbständigen und von tatsächlich existierenden Gefahren irgendwann vollkommen abgekoppelt sind. Angststörungen entstehen, unter denen mittlerweile ganze 15% der deutschen Bevölkerung leiden.

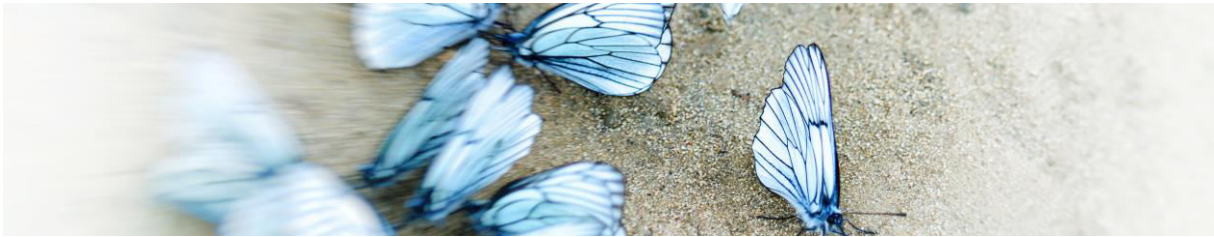
Und auch dann, wenn unsere Angst nicht mehr an reale Gefahren gekoppelt ist – und wir das sogar wissen – steuert sie unser Verhalten trotzdem, und wir können uns nicht dagegen wehren.

Wir trauen uns dann nicht, bestimmte Dinge zu tun, oder sind womöglich vollkommen blockiert oder wie gelähmt, oder wir verspüren in bestimmten Situationen, wenn unsere Angst getriggert wird, einen starken Fluchtimpuls oder zerstören unwillkürlich einen Kontakt, eine Beziehung oder etwas, das wir uns aufgebaut haben, weil wir Angst bekommen. Oder wir haben schlaflose Nächte, machen uns vollkommen verrückt, unser Gedankenkarussell will sich einfach nicht beruhigen und wir beginnen womöglich aus Angst, Dinge zu tun, die wir sonst nie tun würden, einfach um eine Gefahr abzuwenden, die wir durch die Augen unserer Angst auf uns zukommen sehen.

Und wir wissen genau:

Auch wenn wir uns selbst noch so gut zureden oder uns mit der größten Disziplin dagegen wehren, wieder in unser angstgesteuertes automatisiertes Verhalten hinein zu rutschen: es ist unmöglich. Unsere Angst steuert unser Verhalten stärker als unsere Willenskraft es vermag.



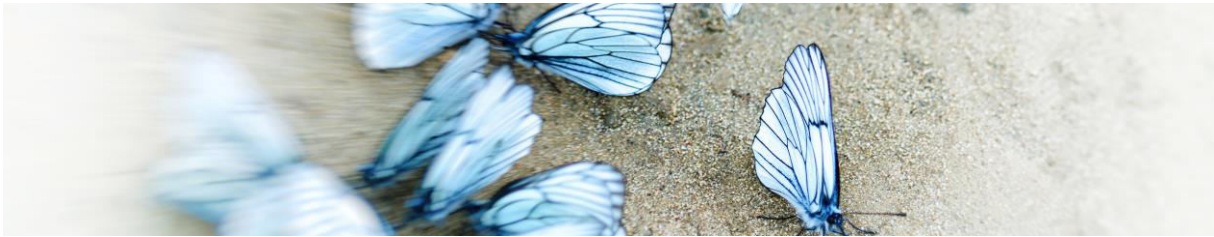


Doch auch hier kannst Du etwas tun. Du kannst Ängste selbst und proaktiv überwinden, die Dir immer wieder im Alltag zu schaffen machen und von denen Du weißt, dass sie Dich nicht vor einer realen, akut bestehenden Gefahr beschützen, sondern vor einer Gefahr, die nur (noch) in Deinem Kopf existiert.

Ja, Ängste und auch Angststörungen lassen sich überwinden. Und zwar in ganz konkreten Schritten, die Du später in diesem Kurs ebenfalls kennenlernen wirst.

Und dieser Weg lohnt sich. Denn je kleiner und schwächer Deine Ängste werden, desto weniger Macht werden sie aus Deinem Inneren heraus über Dein Fühlen und Dein Verhalten haben.





## To Dos für diese Woche:

### Aufgabe 1:

Bevor wir in der nächsten Woche damit beginnen, Deine 3 inneren Saboteure zu „besänftigen“ und zur Ruhe zu bringen, möchte ich Dich in dieser ersten Woche Deines Kurses dazu einladen, Dir Klarheit darüber zu verschaffen, wie die 3 Saboteure Dich in Deinem Leben bisher bereits gehemmt oder zurückgehalten haben, und welche der 3 Saboteure in Dir besonders stark aktiv sind und waren.

Das wird Dir helfen, Dich selbst und Dein bisheriges Leben besser zu verstehen und Klarheit darüber zu gewinnen, warum Du manche Ziele, Wünsche und Vorhaben bisher nicht umsetzen konntest. Du wirst auch erkennen, dass vieles von dem, was Du bisher wolltest und nicht geschafft oder bekommen hast, gar kein Versagen von Dir war – vielleicht hast Du sogar mit höchster Disziplin und bester Strategie daran gearbeitet – sondern dass Du machtlos warst, weil einer der 3 Saboteure in Dir aktiv war und Deinen Erfolg verhindert hat.

Bitte überlege und schreibe Dir dafür auf, welche 3 großen Wünsche und Ziele Du in Deinem Leben einmal hattest oder heute noch hast, die Du TROTZ MEHRMALIGER VERSUCHE sie zu erreichen oder zu bekommen, nicht verwirklichen konntest oder bis heute nicht verwirklichen kannst.

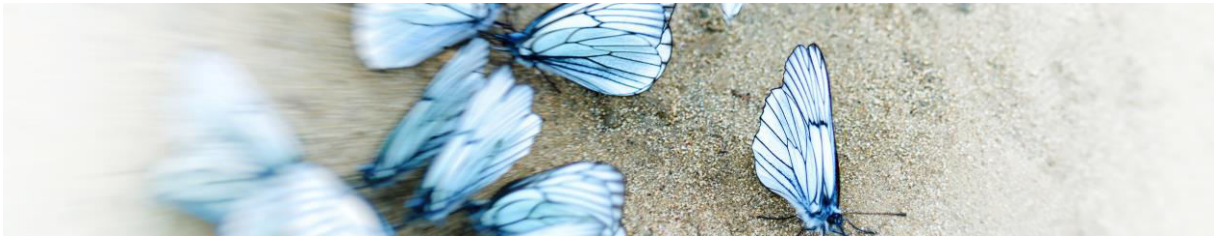
Wichtig ist: Es geht hier nicht um ein einmaliges „Versagen“ wie zum Beispiel „Du hast Dich bei Firma X beworben und die Stelle nicht bekommen“ oder „Du warst in Person Y verliebt und sie hatte nicht die gleichen Gefühle wie Du“. Sondern es geht um etwas, für das Du immer wieder mit verschiedenen Personen oder verschiedenen Firmen oder Zielobjekten Versuche unternommen hast und trotzdem keinen Erfolg hattest oder hast. Es ist also deutlich geworden, dass ein Muster dahintersteckt und es etwas mit Dir zu tun haben muss, weil Du immer wieder bei Deinen Versuchen auf die gleiche Weise scheiterst.

Zum Beispiel: Du wünschst Dir, Dich selbstständig zu machen, hast immer wieder eine konkrete Planung vorgenommen und traust Dich einfach den Schritt nicht zu tun, oder Du wünschst Dir einen bestimmten Freundeskreis oder eine bestimmte Art der Partnerschaft und findest einfach seit vielen Jahren nicht, was Du Dir wünschst oder kannst es nicht bekommen, oder nicht halten. Oder Du willst Dir finanziell etwas aufbauen und auch beim 8. Versuch scheiterst Du wieder auf ähnliche Weise....

Überlege und notiere Dir bitte:

Was sind Deine größten / wichtigsten 3 Ziele, Wünsche oder Lebensbereiche, in denen Du in Deinem Leben trotz zahlreicher Versuche einfach nicht erreichen oder bekommen konntest oder kannst, was Du Dir wünschst? WAS wünschst Du Dir konkret?





## Aufgabe 2:

Betrachte nun Deine 3 Ziele / Wünsche oder Lebensbereiche gesondert einen nach dem anderen und denke bei jedem einzelnen einen Moment nach:

Was denkst Du: Welcher der 3 inneren Saboteure war oder ist in Dir aktiv und verbietet oder verhindert heimlich Deinen Erfolg in diesem Bereich?

Gibt es unerfüllte Bedürfnisse, die Dich in diesem Lebensbereich in bestimmten Situationen immer wieder zu zwanghaften Handlungen (oder zwanghaftem Festhalten) führen, und dieses unwillkürliche Verhalten, das Du nicht steuern kannst, macht Dir immer wieder kaputt was Du Dir aufbauen willst?

Wenn ja, welches Bedürfnis ist so stark in Dir aktiv? Was brauchst Du?

Wonach sehnst Du Dich so sehr, dass Du immer wieder vollkommen verrückte Sachen machst, die Dir alles zerstören, und das Gefühl hast, Du erkennst Dich in dieser Situation kaum selbst wieder?

Oder ist es Deine Angst, die Deinen Erfolg verhindert? Wenn ja, wovor genau hast Du Angst? Was befürchtest Du? Was lässt Dich immer wieder so unruhig und nervös werden, weglaufen oder aus einer Panik heraus alles zerstören? Schreibe es auf.

Oder sind es blockierende Glaubenssätze in Deinem Kopf? Wenn ja: Was glauben diese Glaubenssätze in Dir? Was denken sie wirklich über Dein Vorhaben? Warum und wie entmutigen sie Dich? Welche Gefahren sehen sie? Was droht Dir?

Sind womöglich alle 3 oder auch 2 inneren Saboteure gleichzeitig in Dir aktiv, wenn es um Deinen Wunsch oder Dein Ziel geht?

Schreibe Dir alle Deine Erkenntnisse in Stichworten auf.

Gewinne Klarheit, welcher Deiner 3 inneren Saboteure besonders stark dafür verantwortlich ist, dass Du Deinen Wunsch nicht verwirklichen konntest oder kannst, wie genau er Dich davon abhält, und warum er das tut.

Je präziser, klarer und ehrlicher Deine Erkenntnis, desto besser kannst Du Dich im nächsten Schritt aus den Schlingen Deiner inneren Saboteure befreien, um Deine 3 Wünsche endlich Wirklichkeit werden zu lassen.

