



## LEKTION 95

Schon sind wieder 6 Wochen vergangen, in denen Du an Deinen Gedanken, Glaubenssätzen und Gefühlen und an Deinem Umgang mit dem Leben gearbeitet, und Deine Persönlichkeit und Dein Leben(sgefühl) weiter verändert hast.

Du bist als Persönlichkeit wieder ein Stück gewachsen und stärker und bewusster geworden!

Nun hast Du „Phase 1“ des zwölften Zyklus Deines Wachstumsprozesses abgeschlossen und kannst in Phase 2 übergehen...

Hier findest Du wie immer noch einmal kurz zur Erinnerung und Orientierung die 4 Phasen des Lernen und Wachsens:

### **Die 4 Phasen des nachhaltigen Lernens und Wachsens:**

Phase 1: Neues lernen und Umsetzen mit voller Kraft (Motivation nutzen)

Phase 2: Anhalten um das Gelernte Revue passieren zu lassen und im Gedächtnis abzuspeichern

Phase 3: Ausruhen und Kraft tanken

Phase 4: Uns selbst, unsere Mühe und unsere Erfolge des letzten Wachstumszyklus anerkennen, wertschätzen und feiern!

Eine neue Phase 1: ...und dann den nächsten Wachstumszyklus starten....

In dieser 95. Woche unseres Coachings wirst Du nun wieder Zeit bekommen, um in aller Ruhe alles Revue passieren zu lassen, was Du im letzten Wachstumszyklus – also in den letzten 6 Wochen - gelernt und umgesetzt hast, und noch einmal bewusst wahrzunehmen und festzuhalten, was sich dadurch bereits in Dir verändert hat und wer Du durch die Veränderung geworden bist...

Und Du wirst die Gelegenheit haben, einmal durchzuatmen, eine kleine Pause auf Deinem Wachstumsweg einzulegen oder nachzuholen, was Du in den letzten Wochen nicht geschafft hast.





### **To Dos für diese Woche:**

#### **Aufgabe 1:**

Lies Dir bitte in aller Ruhe bei einem guten Getränk noch einmal die Lektionen 89-94 durch oder überfliege sie.

Unterstreiche darin alles, was für Dich besonders wichtig und hilfreich und ein besonders wertvolles Learning war. Du kannst die für Dich wichtigsten Seiten auch mit einem kleinen *Post it* markieren, um die Inhalte später jederzeit schnell wieder finden zu können, wenn Du sie einmal brauchst.

#### **Aufgabe 2:**

Markiere bitte alle Aufgaben, die Du von den To Do Listen der Lektionen 89 – 94 noch NICHT umgesetzt hast, falls es welche gibt, und hole die Aufgaben in dieser Woche nach.

#### **Aufgabe 3:**

Ziehe ein Fazit DEINER inneren Veränderung, die im zehnten Zyklus Deines persönlichen Wachstumsprozesses, also in den letzten 6 Wochen, erfolgt ist und mache Dir bewusst, wie und wo Deine Persönlichkeit in dieser Phase gewachsen ist und wie das bereits heute Dein Leben verändert.

Beantworte dafür bitte wie immer schriftlich in Deinem Notizbuch die folgenden Fragen (Stichpunkte genügen):

1. Was waren die wichtigsten Dinge, die ich in den letzten 6 Wochen (also in den Lektionen 89 – 94) gelernt habe?
2. Was hat sich durch dieses Wissen IN MIR verändert?
3. Über welche Situationen und Menschen denke ich jetzt anders als früher? Welche Situationen und Menschen bewerte ich positiver?
4. In welchen Situationen fühle ich mich jetzt anders als früher? Wie fühle ich mich heute? Vor welchen Dingen oder Situationen habe ich weniger Angst als früher?
5. Mit welchen Situationen gehe ich jetzt anders um als früher? Wie gehe ich mit diesen Situationen heute um? Welche neuen Ergebnisse erziele ich dadurch?
6. Wie zufrieden bin ich mit mir und meiner persönlichen Entwicklung der letzten 6 Wochen auf einer Skala von 1-10 (1= gar nicht zufrieden, 10 = Super zufrieden)
7. Was hat sich konkret in meinem Leben verändert in den letzten 6 Wochen?
8. Welche Strategien und Übungen waren für mich ganz besonders hilfreich? Welche will ich bewusst noch etwas weiter anwenden?





9. Was sind meine größten persönlichen Erfolge der letzten 6 Wochen, (womit bin ich besonders zufrieden?) die ich in der nächsten Woche feiern will?

Notiere mindestens 5 Erfolge!!

