



intumind
CLUB

FOKUS MEILENSTEIN

Emotionale Blockaden lösen

**In Einklang mit deinen
Emotionen** ♥



Willkommen in diesem Fokus-Meilenstein!

Danke, dass du mir einen Teil deiner wertvollen Zeit schenkst und bereit bist, dir deine emotionalen Blockaden mit diesem Fokus-Meilenstein näher anzusehen, damit du sie endlich lösen kannst! Du wirst effektive Tools mit an die Hand bekommen, die es dir ermöglichen, emotionale Blockaden zu erkennen, auf unterschiedlichen Ebenen zu brechen und sie dann zu transformieren.

Bist du startklar? Dann lass uns loslegen!

Du lernst ...

- ... was emotionale Blockaden sind und wie sie dich davon abhalten, dein wahres Ich zu leben.
- ... mit welchen Tools du die emotionalen Blockaden auf unterschiedlichen Ebenen lösen kannst.
- ... wie du aus deinem Teufelskreis einen Engelskreis entwickelst.

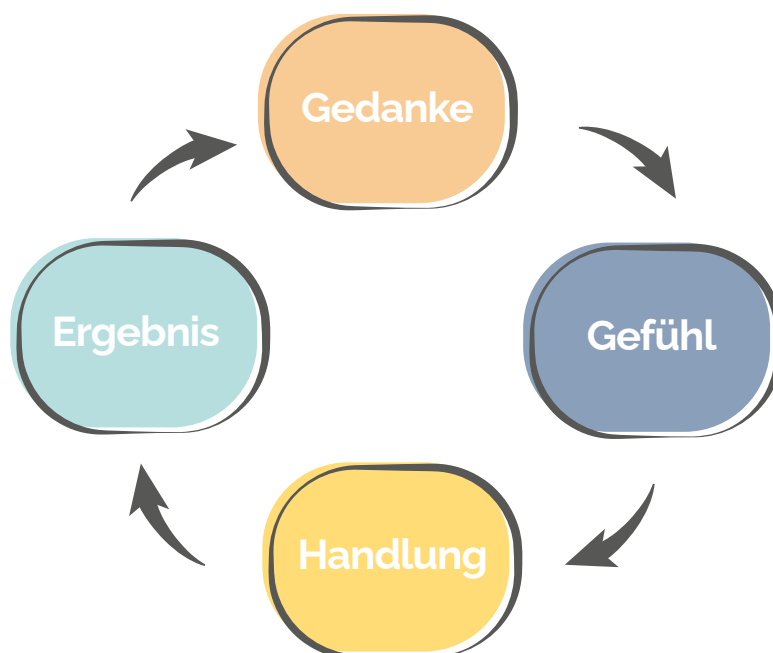
Schritt 1: Impuls-Video: Hintergrundwissen



Was sind emotionale Blockaden und wie kannst du sie auflösen?

Zuerst einmal ist es wichtig zu verstehen, was emotionale Blockaden überhaupt sind, um sie dann lösen zu können. Emotionale Blockaden sind wiederkehrende, hemmende Gefühle, wie beispielsweise Angstgefühle, Schuldgefühle, Sorgen oder Stressgefühle. Diese halten dich davon ab, dein wahres Ich zu leben.

Aber wie setzt sich so eine emotionale Blockade überhaupt zusammen? Du kannst dir das Ganze wie eine Art Kreislauf vorstellen.



Deine Gedanken führen zu deinen Gefühlen. Deine Gefühle führen zu deinen Handlungen. Deine Handlungen führen zu deinen Ergebnissen. Anschließend geht es wieder von vorne los. Wenn wir diesen Kreislauf nicht durchbrechen, dann dreht es sich immer weiter und bildet so unsere eigene Realität.

Das Tolle ist: Wir können diesen Kreislauf auf verschiedenen Ebenen unterbrechen und an jeder Stellschraube ansetzen.

Vielleicht gibt es auch bei dir immer wiederkehrende Themen, die auftreten, wie zum Beispiel bezüglich deines Essverhaltens oder Selbstwertgefühls?

Im Folgenden siehst du, wie mögliche Unterbrechungen auf der jeweiligen Ebene aussehen könnten:

1. Gedankenebene:

Mache dir deine Gedanken wieder bewusst. Deine Gedanken sind nicht deine Realität. Mithilfe von einem Gedankenstopp, Meditation, Achtsamkeit oder der klaren Entscheidung, neu zu wählen, kannst du diesen Kreislauf unterbrechen.

2. Gefühlsebene:

Hier ist häufig dein Unbewusstes aktiv. Effektive Tools können unter anderem EFT, EKT, FasterEFT/Eutaptics, Hypnosetherapie und auch Atemübungen sein. Dies ermöglicht uns, uns wieder frei zu fühlen und auf unser Herz zu hören.

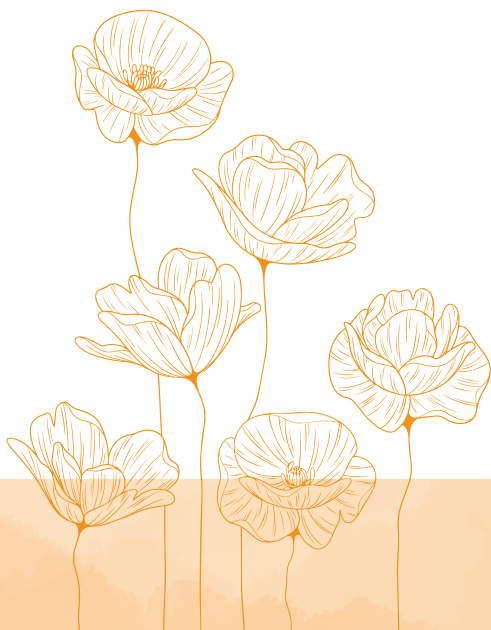
3. Handlungsebene:

Alternative Handlungen bzw. Mut-Handlungen können diesen Kreislauf ebenso brechen. So kommen wir wieder ins Tun und können konstruktive Pläne schmieden.

4. Ergebnisebene:

Du kannst neue Ergebnisse visualisieren und manifestieren, um nicht mehr in diesem Kreislauf "gefangen" zu sein. Anschließend folgen sie ganz automatisch und wie von alleine.

So wird letztendlich aus deinem Teufelskreis ein Engelskreis!



Schritt 1 beendet, Datum

Schritt 2: Alltags-Tool – Blockade verstehen und lösen

Ziel dieser Übung ist es, deine Blockaden besser zu verstehen und mehr Klarheit darüber zu erlangen, wie sie sich genau zusammensetzen. Anschließend wirst du eine aktuelle Blockade in deinem Leben lösen. Nimm dir jetzt einige Minuten Zeit und reflektiere folgende Fragen für dich.

Aufgabe:

Nenne eine Situation oder eine Sache, in der du dich blockiert oder gehemmt fühlst.

Schritt 1: Reflektiere bewusst den Realitäts-Kreislauf

1. Was sind deine **Gedanken**, die mit der Blockade einhergehen?

Beispiel: Zu Beginn meines Studiums dachte ich "Ich schaffe das nicht. Ich bin nicht gut genug."

2. Was sind deine **Gefühle** in Bezug auf die Blockade?

Beispiel: Gefühle von Angst und Panik haben sich in mir breit gemacht, mein Studium nicht zu schaffen.



3. Was sind deine typischen **Handlungen** in Bezug auf diese Blockade?

Beispiel: Ich habe am Schreibtisch gesessen, bin nicht ins Tun gekommen und habe mich selbst ausgebremst.

4. Welche **Ergebnisse** fürchtest du oder entstehen aufgrund deiner Blockade?

Beispiel: Ich habe nichts gelernt und am nächsten Tag nur noch schlechter über mich gedacht und mich wie eine Versagerin gefühlt.

Schritt 2: Gedankenebene lösen

1. Ist der Gedanke wirklich wahr?

2. Kann ich mit 100%iger Wahrscheinlichkeit sagen, dass dieser Gedanke wahr ist?

3. Was passiert, wenn ich diesen Gedanken glaube?

4. Welcher Mensch wäre ich ohne diesen Gedanken? (Gefühle, Handlungen, Ergebnisse)

5. Was könnte eine positive Umkehrung für diesen Gedanken sein?

Schritt 3: Handlungen

Welche Handlungen können dein wahres Ich bestärken und dir helfen, deine Blockaden zu durchbrechen?

Schritt 4: Ergebnisse

Welches Ergebnis möchtest du manifestieren? Schreibe in der Gegenwart!



Schritt 2 beendet, Datum

Schritt 3: Vertiefendes Intensiv-Audio: EKT – Emotionale Ebene Lösen



Die Emotionalkörper-Therapie wurde von Ärztin Dr. Susanna Lübcke und Psychologin Anne Söller entwickelt. Gemeinsam werden wir die dazugehörigen 4 Schritte im Audio durchlaufen: **Fühlen, Danken, Annehmen, Was tun?**

Du wirst insgesamt zwei Runden durchlaufen, in denen du dich zuerst auf ein negatives Gefühl konzentrierst, wie z.B. ein Angstgefühl oder ein blockierendes Gefühl.

In der zweiten Runde werden wir das Lösungs-Gefühl verstärken, wie zum Beispiel Liebe, Gelassenheit oder Leichtigkeit. Lass dich voll und ganz darauf ein und halte gerne anschließend deine Gedanken und Gefühle fest.

Raum für deine Erfahrungen und Erkenntnisse mit dieser Audio-Übung:

Welches negative Gefühl hast du liebevoll angenommen und wie hat sich das für dich angefühlt?
Wie stärkst du ab jetzt dein positives Gefühl?



Schritt 3 beendet, Datum 

Schritt 4: Alltags-Audio: EKT – Emotionalkörper-Therapie



Ziel dieser Übung ist es, die erlernten 4 Schritte jetzt auch in deinem Alltag umzusetzen. Wann immer du ein Gefühl in dir wahrnimmst oder du dich blockiert fühlst, dann gehe diese Schritte in deinem Kopf durch. Nimm gerne das **Alltags-Audio** zur Hand und du wirst merken, dass du es irgendwann ganz von alleine umsetzen wirst. Lade dir außerdem gerne diesen **Screensaver** auf dein Handy, damit du immer wieder an dieses effektive Tool erinnert wirst.

1. Mein Gefühl, ich fühle dich.
2. Mein Gefühl, ich danke dir, dass du da bist.
3. Mein Gefühl, ich nehme dich an.
4. Mein Gefühl, was kann ich für dich tun?

Du findest diesen Screensaver in deinem Mitgliederbereich unter dem Video in Schritt 4.



Wichtig: Integriere diese 4 Schritte mindestens einmal täglich in den nächsten 7 Tagen.

Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7

Schritt 4 beendet, Datum

Schritt 5: Abschluss & Einladung

Was für ein transformierender Fokus-Meilenstein oder? Ich bin mir sicher, dass du den ein oder anderen emotionalen Durchbruch erlebt hast oder noch erleben wirst! Nutze die Emotionalkörper-Therapie, wann immer du emotionale Blockaden in dir spürst, um sie direkt zu lösen.

Ich freue mich an dieser Stelle ganz besonders, dich zum nächsten **Fokus-Livestream** einzuladen, da es dieses Mal zwei ganz besondere Special-Gäste geben wird. Das wirst du dir nicht entgehen lassen, oder? Melde dich jetzt unbedingt unter diesem Schritt an. Dort erfährst du außerdem alle weiteren wichtigen Informationen. Ich freue mich über dein Feedback und kann es kaum erwarten, gemeinsam mit dir Schritt für Schritt alle emotionale Blockaden zu lösen.

Deine Mareike



Schritt 5 beendet, Datum



