

DEIN INSIDE-CHECK IN 5 SCHRITTEN

Wir alle haben in unserem Unterbewusstsein ein Programm, das 80 % bis 90 % unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen steuert. Dieses Programm ist unter anderem das Ergebnis der Erfahrungen, die wir ein Leben lang aber vor allem in unserer Kindheit sammeln. In dem Programm steht beispielsweise, was wir über uns denken, was wir als Gefahr ansehen und welche Bedürfnisse in uns unerfüllt sind. Häufig reagieren wir in Interaktionen mit anderen Menschen nicht exakt auf die Situation im Hier und jetzt, sondern unser Unterbewusstsein interpretiert die Situation anhand des abgespeicherten Programms. Und das alles, ohne, dass wir es merken. Denn wir können im Normalfall dieses Programm nicht lesen es agiert außerhalb unseres Bewusstseins. So entstehen oft Konflikte, die unverstanden bleiben. Für ein Leben mit innerer Verbundenheit und tiefen Beziehungen ist es unabdingbar sein Programm kennenzulernen.



Schritt 1. Denke an eine Situation, die dich in letzter Zeit irritiert hat, eine Situation, in der du dich wütend, aufgewühlt oder traurig gefühlt hast. Beschreibe die Situation und notiere das Gefühl oder die Gefühle dazu:

*Wie war die Situation? Was war passiert?
Wer war dabei? Etc.*

*Welche Gefühle
habe ich gespürt?*

Schritt 2. Schließe nun deine Augen. Gehe in Gedanken zurück zu dieser Situation. Fühle das Gefühl, das diese Situation bei dir hervorgerufen hat. Schreibe alle Worte und Sätze auf, die dir in den Sinn kommen. Notiere, wo du das Gefühl im Körper gespürt hast.

<i>Welche Worte, Sätze oder Erinnerungen fallen mir dazu ein?</i>	Wo habe ich es im Körper gespürt?

*Höre auf das, was dir als allererstes in den Sinn kommt, auch wenn es dir banal oder nicht passend erscheint. In den ersten Sekunden haben wir meist Zugriff auf unsere Intuition. Danach schaltet sich der Verstand ein.

Schritt 3. Überlege nun, warum dir diese Worte oder Erinnerungen in dieser Situation eingefallen sind. Schließe dann die Augen und frage aus welchen Situationen von früher du genau diese Gedanken und Gefühle kennst.

<i>Warum sind mir diese Worte, Sätze oder Erinnerungen eingefallen.</i>	<i>Woher kennen ich dieses Gefühl und diese Gedanken von früher.</i>

Schritt 4. Beantworte diese 3 Fragen:

Was glaube ich, sagt das alles über mein inneres Programm aus?

Kann ich mir zu 100% sicher sein, dass das, was in meinem Programm geschrieben ist, stimmt?

Was würde eine mir absolut wohlgesonnene Person zu all dem sagen?

Schritt 5. Schließe ein letztes Mal die Augen. Bedanke dich bei dir selbst, dass du dir die Zeit genommen hast, dich und dein Programm ein Bisschen besser kennenzulernen. Fühle ein Stückchen Liebe für dich und ein Stückchen Dankbarkeit für die guten Dinge im Leben.

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, wie du dich besser kennenlernen kannst, dann besuche mich auf meiner Website www.aleksandrajahnke.com oder folge mir auf Instagram [#aleksandramariajahnke](https://www.instagram.com/aleksandramariajahnke).

Denn: “Verstehen ist der erste Schritt zur Veränderung.”

Deine Aleksandra Maria Jahnke

