

# LEBE LIEBER LEICHT - DAS LIGHT LIFE MODELL

Wobei soll Dir dieses  
Modul helfen?

Gewinne einen Überblick über  
den Kurs und das Light Life  
Modell und lerne Deine inneren  
Zusammenhänge besser zu  
verstehen

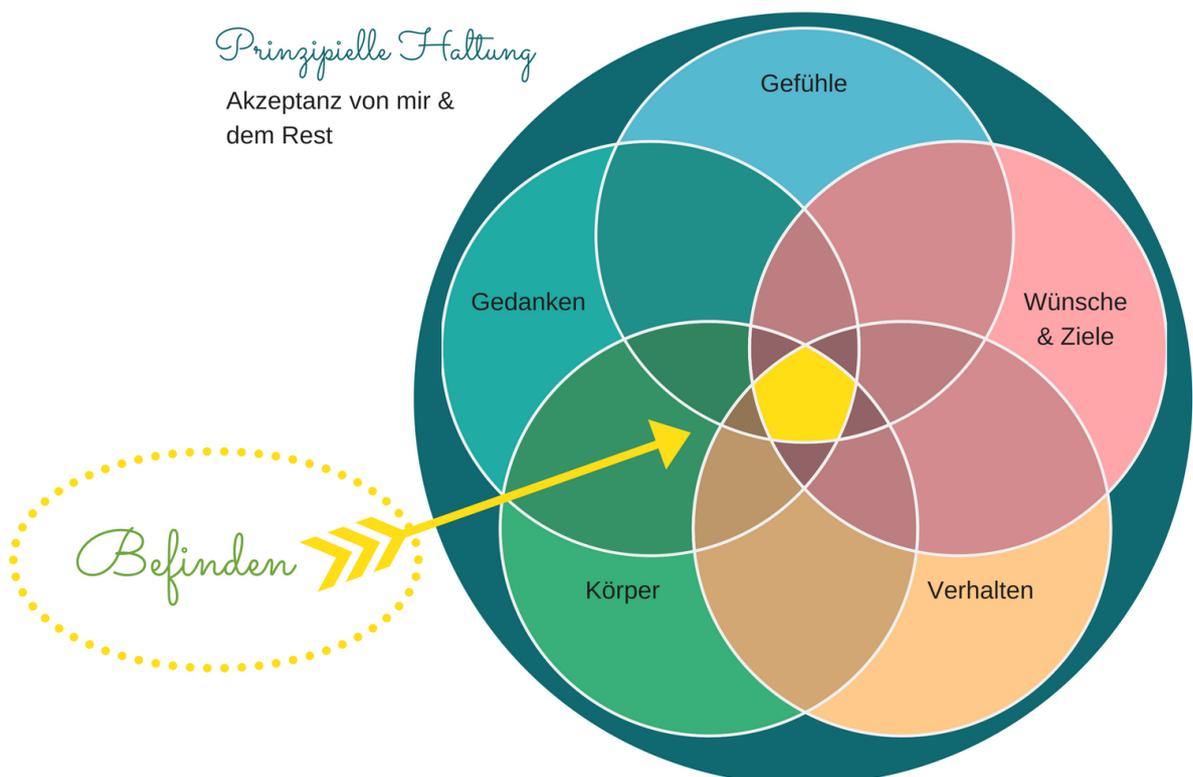


## Atemmeditation

Unsere Atemübung für die Anwendung in Deinem  
Alltag findest Du hier in diesem Modul. Sie ist  
perfekt für die kleine Auszeit für zwischendurch.

*Prinzipielle Haltung*

Akzeptanz von mir &  
dem Rest



## 1. Balance der Gefühle

- Die Gefühle sein lassen, ohne sie zu sein
- Das Bedürfnis hinter dem Gefühl erkennen und anerkennen
- Dem Bedürfnis in mir helfen
- ▶ Das gibt mir Handlungsspielraum



## 2. Klarheit im Kopf



- Mir meinen Gedanken bewusst werden (80% unserer Gedanken sind negativ, wenn wir nichts ändern!)
- Meine Gedanken hinterfragen
- Meinem Gehirn helfen, neu zu fokussieren
- ▶ Wenn ich nichts ändere, ändert sich nichts!

### Neu fokussieren

- Worauf achte ich im Alltag?
- Was denke ich, wenn ich negativ auf eine Situation reagiere?
- Was ist das Erste, das ich mir morgens sage?
- Was ist das Erste, das ich zu den Leuten sage, wenn ich sie sehe?
- Welche Informationen hole ich mir aktiv in meinen Kopf (Nachrichtendiät)?
- ▶ Gestalte den Fokus aktiv!

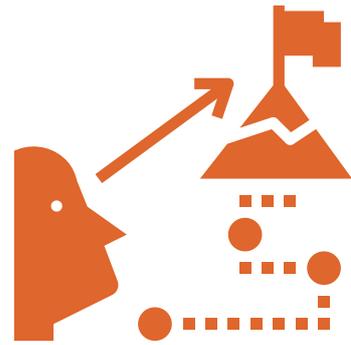
## 3. Bewusstes Körpergefühl

- Die Signale meines Körpers hören
- Meinen Körper achten (kein Raubbau!)
- Für meinen Körper sorgen
- Die Fähigkeiten meines Körpers nutzen, um mein gesamtes System auszubalancieren (Atem, Meditation, Yoga, Thai Chi, Autogenes Training)



## 4. Wünsche und Ziele

- Zu wissen, wo Du nicht hin willst, reicht nicht!
- Unzählige Studien zeigen: Ziele helfen der Motivation & bei der Zielerreichung



### Ziele finden

- Bestandsaufnahme
- Positive Ziele: Was willst Du? Nicht, was willst Du nicht?

### Das Herz mitnehmen

- Was willst Du wirklich?
- Warum willst Du das?
- Das Ziel für Dein Herz empfänglich machen

## 5. Verhalten ► Problemlösungen

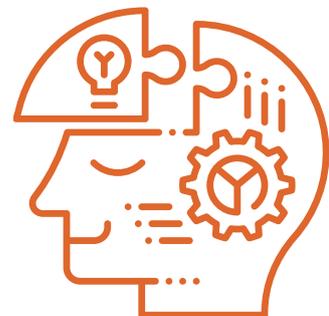


- Verhalten soll Probleme lösen und unser Leben leichter machen
  - Prüfe immer wieder im Alltag: Löst Du mit Deinem Verhalten gerade ein Problem oder schaffst Du eines?!
  - Wenn ich nichts verändere, verändert sich nichts.
- Alle Veränderungen in unserem Erleben haben etwas mit Verhalten zu tun
  - Und all Veränderungen haben Einfluss darauf, wie bewusst wir uns verhalten können. ► Handlungsspielraum

## 6. Bewusstsein & Akzeptanz

### Die entscheidende Haltung

- Ohne Akzeptanz kann es keinen Frieden in Dir geben
  - Aus Frust wird nur mehr Frust!
- Die Arbeit in allen Bereichen erfordert, dass ich genau hinschaue und dass ich so nachsichtig bin wie eine Kindergärtnerin!
  - Mit meinen Gedanken, Gefühlen, meinem Verhalten - mit allem!



## Action

Achte diese Woche einmal ganz bewusst auf Deine Gefühle, Gedanken und Dein Verhalten. Notiere was Dir auffällt. Notiere, welche Gedanken & Gefühle bei Dir vermehrt auftauchen. Zum Notieren kannst du diese Seite nutzen.

Erlaube Dir so zu sein.

## Verhalten

## Gedanken

## Gefühle

## Sonstiges

