



**HAVASS**  
Academy & Coaching

## TAG 9

*Am Vortag haben wir über die Widerstände gesprochen, denen du ausgesetzt sein könntest. Lass uns heute darüber sprechen, wie wir mit diesen Widerständen umgehen können.*

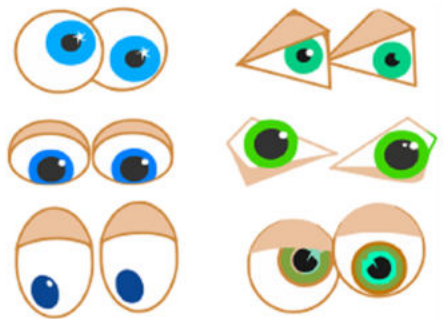
### Ausreden:

Wir sagten: "Alle diese Urteile des Teils, das sich dem Wandel widersetzt, um nicht die neue Realität zu erreichen, die du dir wünschst, sind Ausreden." Was kannst du also tun, wenn dein Ego Ausreden benutzt und sich weigert? Du kannst mit dem Hören beginnen. Ja, ich spreche über das Zuhören, wie du es kennst. Bei Ausreden nicht die Ohren zu halten. Je klarer du hörst, was dein Ego dir sagt und mit welchen Ausreden es kommt, desto vollständiger und überzeugender werden deine Antworten sein. Der zweite Schritt besteht darin, dein Ego zu überzeugen. Genau wie ein kleines Kind zu überzeugen, einzeln, ruhig, liebevoll...

- **Dein Ego:** Du wirst nie eine gute Beziehung haben, denn wer sollte dich schon wollen?

Was hast du der anderen Person zu geben?

- **Du:** Natürlich kann ich eine großartige Beziehung haben. Zuallererst habe ich eine unendliche Liebe in mir, die ich geben kann. Dann bin ich sehr unterhaltsam, er kann viel Spaß mit mir haben! Ich weiß, wie man das Leben genießt. Dies ist natürlich nur ein Beispiel. Du bist derjenige, der bis jetzt mit ihm gelebt hat, du verstehst seine Sprache besser als jeder andere. Ich möchte, dass du dich auf maßgebliche, starke, aber ebenso mitfühlende Weise widersetzt, unabhängig von der Ausrede, die er dir anbietet.



### Missgeschicke:

"Denke an all die Pannen, denen du begegnest, wenn du mit etwas Neuem beginnen möchtest.

Wir sagten: Du wirst zu einem Vorstellungsgespräch gehen, dein Auto hat eine Panne, die Hacke deines Schuhs ist gebrochen. Weil du dich gegen Veränderungen wehrst." In solchen Zeiten ändert das Wissen, dass all diese Rückschläge das Ergebnis deines Widerstands sind, zunächst deine Sicht auf die Situation. Dann kannst du versuchen, deinen Geist zu beruhigen.

### Atemübung:

Egal was du in diesem Moment tust, lass es sein. Mache dich bereit, tief durchzuatmen. Stelle dir vor, du atmest beim Atmen alle Wunder ein. Fülle alles in dich hinein. Dann hole zusammen mit der Ausatmung alle Rückschläge, alle negativen Gedanken, Sorgen und Ängste aus deinem System heraus. Wiederhole. Dies wird dazu beitragen, deinen Fokus zu ändern und die Energie zu transformieren, die die aktuelle Situation schafft.

### Aufschub:

Wir haben über das Spiel des Ego gesprochen, wo er Ausreden einsetzt, damit du es verschiebst, wenn du etwas zu erledigen versuchst, obwohl du es sofort erledigen könntest. Werfen wir einen Blick darauf, was wir gegen Aufschub tun können.

Unser Gehirn arbeitet sehr einfach. Er rennt vor Schmerz davon und rennt zum Vergnügen. Wenn dir dieses vom Ego geschaffene Aufschubspiel ziemlich logisch erscheint, dann ist der Schmerz für dein Gehirn größer als der Schmerz, wenn du es nicht tust. Angenommen, du verschiebst das Training. Der Schmerz, Sport zu treiben, ist also größer als der Schmerz, Sport nicht zu treiben. Wir werden das Spiel umkehren. Mit anderen Worten, wir werden den Schmerz des Nicht-Tuns erhöhen und die Freude am Tun erhöhen. Was passiert, wenn du keinen Sport treibst? Wie wirst du jetzt vom Sport profitieren? Welche Vorteile bietet es? Wie kannst du es angenehm gestalten?

### Referenzierung aus der Vergangenheit:

Wir hatten gesagt: "Wenn du in der Vergangenheit versucht hast, etwas zu erreichen, und aus verschiedenen Gründen gescheitert bist, bringt das Ego all deine Misserfolge mit und stellt sie dir in einer wunderbaren Präsentation vor. Wenn dein Ego dir Referenzen aus eurer gemeinsamen Vergangenheit präsentiert, kannst du dich selbst daran erinnern, warum du versagt hast und was du jetzt anders machst. Alleine dass du gerade mit diesem Programm arbeitest, kann ausreichen, um ihn davon zu überzeugen, dass du deine Vorgehensweise geändert hast.

- **Dein Ego:** Du dachtest, bei jeder Person, die in dein Leben kam, er sei die richtige Person, aber du wurdest immer enttäuscht. Bist du sicher, dass du wieder hoffnungsvoll sein und verletzt werden willst?
- **Du:** Es gibt unbestreitbare Unterschiede zwischen meinen früheren Beziehungen und der Beziehung, die ich jetzt aufbauen möchte. Ich weiß nun, wie ich mich selbst lieben kann. Ich habe gelernt, meine eigenen Werte zu beanspruchen.



### Aufgaben

- Auf dem Arbeitsblatt erwarten dich zwei großartige Übungen! Eine davon ist, eine Ausrede zu überzeugen, die dein Ego dir bietet. Der andere wurde vorbereitet, um ein Aufschub-Siel zu brechen. Mit diesen Übungen kannst du auf alle Widerstände reagieren, denen du von nun an begegnest. Nicht vergessen; Je mehr du übst, desto besser wirst du.



HAVASS ACADEMY & COACHING