

Einstieg



1. Auslöser



2. Wolfsshow

Mit Haupt-Glaubenssatz verbinden



3. Haupt-Glaubenssatz (H-GS)



4. Gefühle



5. Unerfüllte Bedürfnisse



6. Schaumbad

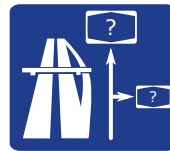


7. a) Gefühl bei Gedanken an Haupt-Glaubenssatz



7. b) Gefühl bei Gedanken an Auslöser

Mit Neben-Glaubenssatz verbinden



8. Neben-Glaubenssatz



9. a) Bedürfnisse die durch Neben-Glaubenssatz erfüllt werden sollten



9. b) Dankbarkeit & Wertschätzung für gute Absicht/Grund



10. Gefühl wenn ich an gute Absicht/Grund denke

Integration



11. Realitätscheck:
a) Ist H-GS hier und jetzt nützlich?
b) Situationen die dem H-GS widersprechen?



12. Bitte im Hier und Jetzt