

ERFOLGREICH FREI SEIN · KURSUNIVERSUM

Bewusstsein wirkt

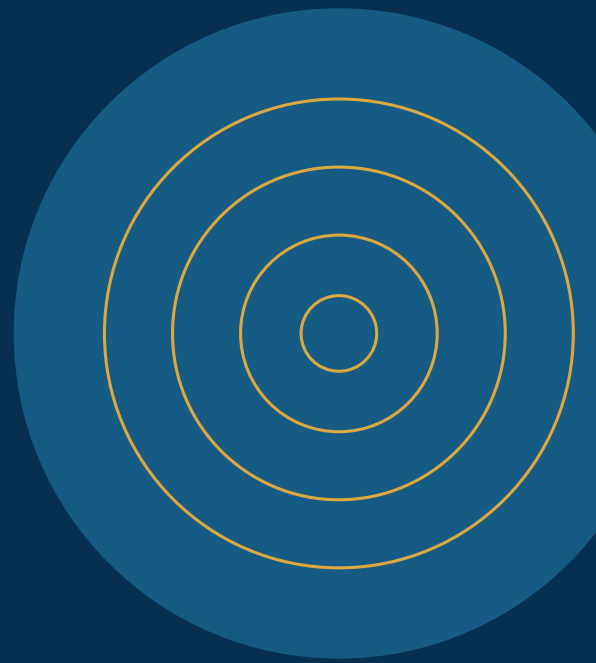
Dein 5-Tage-Einstieg in

Bewusstsein, Kohärenz & Wirklichkeit

Vollständiger freier Kurs · Begleit- und Arbeitsbuch

VOM UNBEWUSSTEN REAGIEREN ZUR ERSTEN BEWUSST ERZEUGTEN VERÄNDERUNG

Steffen Scherer



02 · RECHTE, NUTZUNG UND ORIENTIERUNG

Ein vollständiger freier Einstieg.

Dieses Arbeitsbuch enthält den gesamten Fünf-Tage-Kurs. Du kannst online geführt arbeiten oder alle Schritte direkt in dieser A4-Fassung bearbeiten.

**FREIE PERSÖNLICHE
NUTZUNG**

Du darfst dieses PDF für deine persönliche Arbeit speichern und ausdrucken sowie den unveränderten öffentlichen Link zum Kurs weitergeben. Urheberrecht, Gestaltung und Inhalte bleiben bei Erfolgreich frei sein und Steffen Scherer.

So nutzt du dieses Buch

Lies an jedem Tag zuerst die vollständige Einführung. Führe danach die Praxis in der angegebenen Reihenfolge durch, dokumentiere dein persönliches Ergebnis und beende den Tag mit der Selbstprüfung. Bearbeite praktisch höchstens einen Tag pro Kalendertag.

Dein Arbeitsrahmen

Wähle eine kleine, sichere und wiederkehrende Alltagssituation. Der Kurs ist ein Lern- und Selbstführungsangebot. Er ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische, rechtliche oder finanzielle Fachberatung und ist nicht für akute Krisen gedacht.

Dein Ziel nach fünf Tagen

Du besitzt eine persönliche Baseline, einen getesteten Zustandsanker, eine erweiterte Situationskarte, eine bewusst ausgeführte neue Handlung, einen Vorher-Nachher-Vergleich und dein eigenes Acht-Schritte-Mini-Wirkungsprotokoll.

03 · INHALT

Dein Weg durch 38 großzügige Arbeitsseiten.

Jeder Tag besteht aus fünf eigenen Seiten: Einführung, Vorbereitung, Durchführung, Dokumentation und Abschluss.

SEITEN	ABSCHNITT	ERGEBNIS
04-07	Orientierung und Auswahl	Kurslogik, drei Stufen, Kernformel und persönliche Situation
08-12	Tag 1 · Den Autopiloten sichtbar machen	Persönliche Baseline und frühester Wahlpunkt
13-17	Tag 2 · Erst Zustand	Getesteter Drei- bis Fünf-Minuten-Zustandsanker
18-22	Tag 3 · Dann Wahrnehmung	Erweiterte Situationskarte und neue Möglichkeiten
23-27	Tag 4 · Dann Entscheidung und Handlung	Ausgeführte neue Alltagshandlung
28-32	Tag 5 · Wirkung prüfen und integrieren	Vorher-Nachher-Beleg und persönliches Protokoll
33-34	Vorher-Nachher-Matrix	Zehn Fähigkeiten, Ausgangspunkt, Abschlusswert und reale Belege
35-38	Integration und Weiterführung	Mini-Protokoll, Eintrittsprofil und Übergang zu Kurs 1

ONLINEKURS

erfolgreichfreisein.de/kursuniversum/bewusstsein-kohaerenz-wirklichkeit/bewusstsein-wirkt-5-tage-einstieg/

04 · KURSORIENTIERUNG

Eine kleine Situation. Eine vollständige Wirksamkeitsschleife.

Der freie Einstiegskurs zeigt die Grundbewegung des gesamten Programms an einer realen Alltagssituation, deren Veränderung du selbst beeinflussen und überprüfen kannst.

Was du nicht tun musst

- Du musst keine besonderen Bewusstseinszustände herstellen.
- Du musst nichts glauben und keine metaphysische Aussage übernehmen.
- Du musst kein großes Lebensproblem innerhalb von fünf Tagen lösen.
- Du musst die Reaktion anderer Menschen nicht kontrollieren.

Was du stattdessen lernst

- den Beginn eines bekannten Autopiloten früher zu erkennen
- deinen Zustand in wenigen Minuten ausreichend zu regulieren
- Fakten, automatische Deutung und fehlende Daten zu unterscheiden
- eine kleine bewusste Handlung real auszuführen
- innere Veränderung und äußere Wirkung ehrlich zu prüfen

ERFOLGSKRITERIUM

Nach fünf Tagen kannst du mit einem konkreten Beispiel erklären und belegen, was du anders wahrgenommen, entschieden und getan hast - einschließlich dessen, was unverändert oder außerhalb deiner Verfügung blieb.

05 · DIE DREI STUFEN

Wahrnehmen. Gestalten. Meistern.

Der freie Kurs nimmt keine Ausbildungsstufe vorweg. Er lässt dich die Grundbewegung des gesamten Kursuniversums einmal vollständig erfahren.

STUFE	IM FREIEN KURS	IN DER AUSBILDUNG
1 · WAHRNEHMEN	Zustand, Aufmerksamkeit und automatische Reaktionskette werden sichtbar.	Kurs 1 differenziert und stabilisiert Beobachterposition, Bewusstseinszustände und Lebensarchitektur über 49 Tage.
2 · GESTALTEN	Zustand, Wahrnehmung, Entscheidung und Handlung werden bewusst verändert.	Die Kurse 2 bis 5 entwickeln Zustandsführung, Schöpferbewusstsein, Zeit und Zukunftsräume.
3 · MEISTERN	Wirkung, Grenze, Übertragbarkeit und reale Rückmeldung werden geprüft.	Die Kurse 6 bis 10 erweitern Wahrnehmung, Projektion, Selbsterkenntnis, holografisches Bewusstsein und Quelle.

Dein Ergebnis aus Tag 5 wird zum Eintrittsprofil für Kurs 1. Du beginnst die Grundstufe mit einer eigenen Erfahrung, einem ersten Wirksamkeitsbeleg und einer klaren offenen Lernfrage.

06 · DIE KERNFORMEL

Erst Zustand. Dann Wahrnehmung. Dann Entscheidung. Dann Handlung.

Die Reihenfolge verhindert, dass eine automatische Reaktion nur mit neuen Gedanken überdeckt wird. Jeder Schritt verändert die Voraussetzung des nächsten.

Erst Zustand. Dann Wahrnehmung. Dann Entscheidung. Dann Handlung.

SCHRITT	LEITFRAGE	FUNKTION
ZUSTAND	Wie bin ich gerade körperlich, emotional und aufmerksam organisiert?	Wahlfähigkeit und innere Ausgangslage herstellen.
WAHRNEHMUNG	Was ist Fakt, was deute ich und was sehe ich bisher nicht?	Den verfügbaren Ausschnitt erweitern, ohne Realität zu leugnen.
ENTSCHEIDUNG	Welche Option passt zu Fakten, Werten, Grenzen und gewünschter Wirkung?	Eine Alternative bewusst schließen und Verantwortung übernehmen.
HANDLUNG	Welcher kleine äußere Schritt macht die Entscheidung heute real?	Innere Klarheit in überprüfbare Wirklichkeit überführen.

MEINE ERSTE RESONANZ

An welcher Stelle dieser Reihenfolge verliere ich im Alltag gewöhnlich meine Wahlfreiheit?

07 · DEINE SITUATION

Klein genug für fünf Tage. Bedeutsam genug für ein echtes Ergebnis.

Wähle genau eine wiederkehrende Alltagssituation. Sie bleibt während des gesamten Kurses unverändert.

GEEIGNET	NICHT GEEIGNET
eine wiederkehrende Nachricht oder Gesprächssituation	eine akute Krise oder traumatische Erfahrung
ein Arbeitsbeginn, den du häufig vermeidest	ein Ergebnis, das vollständig von anderen abhängt
ein Moment, in dem du vorschnell zustimmst	eine gefährliche oder rechtlich komplexe Situation
eine kleine Grenze oder klare Nachfrage	ein abstraktes Lebensziel ohne konkreten Auslöser

MEINE GEWÄHLTE ALLTAGSSITUATION

Was geschieht konkret, wann tritt es auf und welcher eigene Anteil soll am fünften Tag sichtbar anders sein?

MEIN ERSTER GEWÜNSCHTER UNTERSCHIED

Woran würde ich in einem beobachtbaren Satz erkennen, dass ich bewusster wahrgenommen, entschieden oder gehandelt habe?

08 · TAG 1 · EINFÜHRUNG

Den Autopiloten sichtbar machen

Du wählst eine kleine, wiederkehrende Situation und machst sichtbar, wie Zustand, Wahrnehmung, Bedeutung, Reaktion und Ergebnis bisher zusammenwirken.

DEIN HEUTIGES ZIEL

eine konkrete automatische Reaktionskette so vollständig zu dokumentieren, dass du ihren frühesten beeinflussbaren Punkt erkennst.

Warum dieser Tag jetzt kommt

Viele Menschen bemerken ihr Muster erst an seinem Ende: Das Gespräch ist bereits angespannt, die Aufgabe wieder verschoben oder die eigene Grenze erneut übergangen. Tag 1 führt dich zeitlich zurück. Du lernst, die kleinen inneren Schritte zu erkennen, die dem sichtbaren Verhalten vorausgehen.

Du suchst heute keine große Lebenskrise. Geeignet ist eine kleine Situation, die häufiger vorkommt und in deinem eigenen Einflussbereich liegt: eine Nachricht, auf die du gereizt reagierst, ein Arbeitsbeginn, den du vermeidest, ein Gespräch, in dem du dich zurückziehst, oder ein Moment, in dem du vorschnell zustimmst.

Die Baseline ist keine Bewertung deiner Person. Sie ist eine sachliche Ausgangsaufnahme. Je ehrlicher und konkreter sie ist, desto deutlicher kannst du an Tag 5 erkennen, was sich wirklich verändert hat.

**DEIN EINDEUTIGES
TAGESERGEBNIS**

eine persönliche Baseline aus Situation, Körperzustand, Gedanken, Wahrnehmungsfilter, Bedeutung, Reaktion und äußerer Folge.

09 · TAG 1 · VORBEREITUNG

Sicher beginnen. Eindeutig arbeiten.

Lies alle Punkte vor Beginn. Vorbereitung ist kein Nebenschritt, sondern die Grundlage für eine ruhige, nachvollziehbare Durchführung.

Vorbereitung

- Plane 25 ungestörte Minuten ein und halte Papier oder die digitale Dokumentation bereit.
- Wähle genau eine Situation, die in den nächsten vier Tagen voraussichtlich erneut auftreten oder bewusst in kleiner Form aufgerufen werden kann.
- Die Situation muss in deinem Einflussbereich liegen. Du kannst dein Wahrnehmen, Entscheiden und Handeln verändern; die freie Reaktion anderer Menschen bleibt äußere Rückmeldung.
- Bewerte vor Beginn deinen gegenwärtigen inneren Zustand auf einer Skala von 0 bis 10: 0 bedeutet sehr angespannt oder ungeordnet, 10 bedeutet ruhig, klar und handlungsfähig.

Weshalb die heutige Übung wichtig ist

Veränderung wird erst zuverlässig möglich, wenn du nicht nur das unerwünschte Ergebnis siehst, sondern die innere Abfolge, aus der es regelmäßig entsteht.

SICHERHEITSRAHMEN

Wähle für diesen Einstieg keine akute Krise, kein traumatisches Ereignis und keine Situation, in der deine körperliche oder psychische Sicherheit gefährdet ist. Wenn die Aktivierung deutlich zunimmt, stoppe die Rekonstruktion, orientiere dich im Raum, spüre Füße und Unterlage und wähle eine kleinere, alltäglichere Situation.

MEIN STARTPUNKT HEUTE

Wie ist mein gegenwärtiger Zustand, und woran erkenne ich, dass ich sicher und arbeitsfähig beginnen kann?

10 · TAG 1 · DURCHFÜHRUNG · 25 MINUTEN

Ein Schritt nach dem anderen.

Führe die Schritte in der angegebenen Reihenfolge aus. Hake einen Schritt erst ab, wenn du ihn tatsächlich beendet hast.

MIN.	SCHRITT	GENAUE DURCHFÜHRUNG
4	Situation festlegen	Beschreibe Ort, Zeitpunkt, beteiligte Personen und den konkreten Auslöser in beobachtbaren Worten. Vermeide allgemeine Sätze wie ‚immer wenn es schwierig wird‘.
5	Zustand vor der Reaktion lesen	Notiere Körperempfindungen, Atem, Haltung, innere Spannung, Gefühl und den ersten Gedanken. Suche den frühesten Moment, den du noch erinnern kannst.
5	Wahrnehmung und Bedeutung trennen	Schreibe auf, was du tatsächlich gesehen oder gehört hast und welche Bedeutung du daraus sofort gebildet hast.
5	Reaktion und Folge beschreiben	Halte fest, was du getan, gesagt oder vermieden hast und welches innere sowie äußere Ergebnis danach entstand.
6	Frühesten Wahlpunkt markieren	Markiere den ersten Punkt der Kette, an dem eine kurze Pause, ein anderer Zustand oder eine andere Handlung grundsätzlich möglich gewesen wäre.

HEUTIGE PRÜFFRAGE

Woran werde ich beim nächsten Auftreten früh genug erkennen, dass mein Autopilot gerade beginnt?

UNMITTELBARE BEOBACHTUNG NACH DER PRAXIS

Was ist jetzt in Körper, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Entscheidung oder äußerer Situation konkret anders?

11 · TAG 1 · ARBEITSBLATT

Dein persönliches Tagesprotokoll.

Schreibe konkret, ehrlich und in deinen eigenen Worten. Diese Seite bildet einen Teil deines Vorher-Nachher-Nachweises.

MEINE GEWÄHLTE ALLTAGSSITUATION

Ort, Zeitpunkt, Auslöser und beteiligter Kontext ...

MEINE AUSGANGSLAGE

Zustandswert 0-10, Körper, Gefühl, Atem und erster Gedanke ...

FAKTEN UND AUTOMATISCHE BEDEUTUNG

Was war beobachtbar - und was habe ich daraus gemacht?

REAKTION UND BISHERIGES ERGEBNIS

Was tat oder vermied ich, und was entstand daraus?

FRÜHMARKER UND ERSTER WAHLPUNKT

Woran erkenne ich den Beginn, und wo könnte künftig eine Pause entstehen?

12 · TAG 1 · SELBSTPRÜFUNG UND ÜBERGANG

Woran du erkennst, dass der Tag vollständig ist.

Es geht nicht um Perfektion oder eine außergewöhnliche Erfahrung. Entscheidend sind ehrliche Durchführung, nachvollziehbare Dokumentation und ein klares Tagesergebnis.

Vollständigkeitsprüfung

✓	KRITERIUM
[]	Eine kleine wiederkehrende Situation ist eindeutig gewählt.
[]	Der äußere Auslöser ist ohne Bewertung beschrieben.
[]	Körperzustand, Gefühl und erster Gedanke sind dokumentiert.
[]	Beobachtbare Fakten und automatische Bedeutung sind getrennt.
[]	Reaktion und äußere Folge sind konkret benannt.
[]	Mindestens zwei Frühmarker sind sichtbar.
[]	Der früheste mögliche Wahlpunkt ist markiert.

Welche Ergebnisse gültig sind

- Du arbeitest richtig, wenn die Beschreibung konkret und überprüfbar wird - auch wenn sie zunächst unangenehm oder unspektakulär erscheint.
- Erinnerungslücken sind erlaubt. Kennzeichne Vermutung und sichere Beobachtung getrennt, statt fehlende Details zu erfinden.
- Das heutige Ergebnis ist Erkenntnis, noch nicht Veränderung. Du musst die Situation heute nicht lösen.

**DOKUMENTATION
UND TRANSFER**

Formuliere die Kette als einen vollständigen Satz: Als ... geschah, war mein Zustand ..., ich bemerkte vor allem ..., deutete es als ..., reagierte mit ... und erhielt dadurch ... Notiere einen körperlichen und einen gedanklichen Frühmarker, an denen du das Muster künftig schneller erkennst. Sichere Ausgangswert, Situation und gegenwärtiges Ergebnis unverändert für den Vergleich an Tag 5.

13 · TAG 2 · EINFÜHRUNG

Erst Zustand

Du entwickelst einen drei- bis fünfminütigen Zustandsanker, der dich von automatischer Aktivierung zurück zu Ruhe, Gegenwart und Wahlfähigkeit führt.

DEIN HEUTIGES ZIEL

deinen inneren Zustand in wenigen Minuten bewusst zu regulieren und den Unterschied vor und nach der Sequenz eindeutig zu erkennen.

Warum dieser Tag jetzt kommt

Die Leitformel des gesamten Kursuniversums beginnt nicht mit positivem Denken, sondern mit dem Zustand. Ein angespannter, enger oder beschleunigter Zustand filtert Wahrnehmung anders als ein ruhiger, gegenwärtiger und handlungsfähiger Zustand.

Du versuchst heute nicht, jedes Gefühl zu beseitigen. Ziel ist ein ausreichend regulierter Zustand, in dem du wieder mehr als eine Reaktion wahrnehmen kannst. Eine Veränderung um ein oder zwei Punkte auf deiner persönlichen Skala kann dafür bereits genügen.

Die Sequenz wird an der Situation von Tag 1 geübt. Dadurch entsteht kein beliebiger Entspannungstrick, sondern ein Zustandsanker mit einer konkreten Funktion: Er öffnet zwischen Auslöser und Reaktion wieder einen kleinen Raum für Wahl.

**DEIN EINDEUTIGES
TAGESERGEBNIS**

eine persönlich getestete Fünf-Schritte-Sequenz mit Vorher-Nachher-Wert und zwei verlässlichen Zustandsmarkern.

14 · TAG 2 · VORBEREITUNG

Sicher beginnen. Eindeutig arbeiten.

Lies alle Punkte vor Beginn. Vorbereitung ist kein Nebenschritt, sondern die Grundlage für eine ruhige, nachvollziehbare Durchführung.

Vorbereitung

- Lies die fünf Schritte einmal vollständig, bevor du beginnst. Die Reihenfolge bleibt heute unverändert.
- Setze dich stabil hin oder stehe mit beiden Füßen am Boden. Deine Augen dürfen offen bleiben.
- Rufe die Situation von Tag 1 nur so weit auf, dass du ihr bekanntes Muster leicht bemerkst. Eine starke Aktivierung ist nicht erforderlich.
- Notiere unmittelbar vor der Sequenz Zustandswert, Atemqualität, Körperspannung und Aufmerksamkeitsweite.

Weshalb die heutige Übung wichtig ist

dieselbe Situation erscheint und verläuft anders, wenn Körper, Atmung und Aufmerksamkeit nicht mehr vollständig vom alten Reaktionsmuster geführt werden.

SICHERHEITSRAHMEN

Atme angenehm und natürlich. Schwindel, Druck oder Luftnot sind ein Signal, zur normalen Atmung zurückzukehren. Wenn die Situation stärker wird, öffne den Blick, benenne Ort und Datum, bewege Hände und Füße und beende die Übung für heute.

MEIN STARTPUNKT HEUTE

Wie ist mein gegenwärtiger Zustand, und woran erkenne ich, dass ich sicher und arbeitsfähig beginnen kann?

15 · TAG 2 · DURCHFÜHRUNG · 20 MINUTEN

Ein Schritt nach dem anderen.

Führe die Schritte in der angegebenen Reihenfolge aus. Hake einen Schritt erst ab, wenn du ihn tatsächlich beendet hast.

MIN.	SCHRITT	GENAUE DURCHFÜHRUNG
3	Äußere Situation und Körper benennen	Sage innerlich: Ich bin hier, an diesem Ort, zu dieser Zeit. Bemerke Füße, Unterlage, Hände und drei Dinge im Raum.
4	Atmung und Haltung ordnen	Lasse die Ausatmung etwas länger werden, ohne zu pressen. Richte den Oberkörper so auf, dass Stabilität und Beweglichkeit zugleich möglich sind.
4	Aufmerksamkeit in die Gegenwart holen	Nimm nacheinander Geräusche, Körperkontakt und den sichtbaren Raum wahr. Kehre bei Gedanken freundlich zum nächsten Sinnesdatum zurück.
4	Gewünschten Zustand benennen	Wähle eine funktionale Qualität wie ruhig, klar, zugewandt, bestimmt oder handlungsfähig. Gib ihr durch Atem, Blick und Haltung eine körperliche Form.
5	Die Situation erneut ansehen	Denke an denselben Auslöser und prüfe, was sich in Körper, Wahrnehmungsweite, Gedanken und Handlungsimpuls verändert hat. Notiere den neuen Wert.

HEUTIGE PRÜFFRAGE

Welche kleinste Veränderung zeigt mir zuverlässig, dass ich wieder wählen kann?

UNMITTELBARE BEOBACHTUNG NACH DER PRAXIS

Was ist jetzt in Körper, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Entscheidung oder äußerer Situation konkret anders?

16 · TAG 2 · ARBEITSBLATT

Dein persönliches Tagesprotokoll.

Schreibe konkret, ehrlich und in deinen eigenen Worten. Diese Seite bildet einen Teil deines Vorher-Nachher-Nachweises.

ZUSTAND VOR DER SEQUENZ

Wert 0-10, Körper, Atem, Blick und innerer Impuls ...

MEINE GEWÄHLTE ZUSTANDSQUALITÄT

Welche Qualität brauche ich, und wie zeigt sie sich körperlich?

MEINE FÜNF-SCHRITTE-SEQUENZ

Meine kurzen, erinnerbaren Worte für jeden Schritt ...

ZUSTAND NACH DER SEQUENZ

Neuer Wert und konkret erkennbare Unterschiede ...

MEIN PERSÖNLICHER ZUSTANDSANKER

Startsignal, zwei Marker und geeignete Alltagssituationen ...

17 · TAG 2 · SELBSTPRÜFUNG UND ÜBERGANG

Woran du erkennst, dass der Tag vollständig ist.

Es geht nicht um Perfektion oder eine außergewöhnliche Erfahrung. Entscheidend sind ehrliche Durchführung, nachvollziehbare Dokumentation und ein klares Tagesergebnis.

Vollständigkeitsprüfung

✓	KRITERIUM
☐	Der Ausgangszustand wurde vor der Sequenz erfasst.
☐	Alle fünf Schritte wurden in der vorgegebenen Reihenfolge durchgeführt.
☐	Eine funktionale gewünschte Qualität wurde gewählt.
☐	Die Situation von Tag 1 wurde danach erneut angesehen.
☐	Vorher- und Nachher-Wert sind dokumentiert.
☐	Mindestens zwei Zustandsunterschiede sind beschreibbar.
☐	Ein persönliches Startsignal für den Alltag ist festgelegt.

Welche Ergebnisse gültig sind

- Der Zustandswechsel darf klein sein. Entscheidend ist, dass du einen Unterschied beschreiben kannst und wieder etwas mehr Wahl bemerkst.
- Auch wenn die Aktivierung bleibt, kann die Sequenz wirksam sein, sobald Orientierung, Körperkontakt oder Handlungsfähigkeit zunehmen.
- Du musst dich nicht vollkommen ruhig fühlen. Ein funktionaler Zustand ist passend, wenn er der realen Situation und deinen Werten besser dient.

**DOKUMENTATION
UND TRANSFER**

Halte Vorher- und Nachher-Wert sowie die jeweils erkennbaren Körper-, Atem- und Konzentrationsmerkmale fest. Formuliere deine Fünf-Schritte-Sequenz in eigenen, kurzen Worten, damit du sie in einer realen Situation erinnern kannst. Wähle ein diskretes Alltagssignal - etwa Handkontakt, Ausatmung oder das Wort ‚Gegenwart‘ - als Beginn deines Zustandsankers.

18 · TAG 3 · EINFÜHRUNG

Dann Wahrnehmung

Du trennst Beobachtung und automatische Interpretation, ergänzt bisher ausgeblendete Informationen und entwickelst mindestens eine realistische neue Möglichkeit.

DEIN HEUTIGES ZIEL

deine Wahrnehmung der gewählten Situation zu erweitern, ohne Fakten zu leugnen oder eine positive Geschichte erzwingen zu müssen.

Warum dieser Tag jetzt kommt

Wahrnehmung ist nie die vollständige Wirklichkeit. Aufmerksamkeit wählt aus, Erfahrung ergänzt Bedeutung und der gegenwärtige Zustand bestimmt mit, was groß, bedrohlich, möglich oder unwichtig erscheint. Das ist kein Fehler, sondern eine normale Funktion - und sie kann bewusst überprüft werden.

Tag 3 bedeutet nicht, Schwierigkeiten schönzureden. Fakten bleiben Fakten. Du ergänzt lediglich die Information, die dein automatisches Muster bisher kaum berücksichtigt hat: andere Erklärungen, eigene Bedürfnisse, Grenzen, Ressourcen, zeitliche Möglichkeiten oder die Perspektive eines Beteiligten.

Du beginnst mit der Zustandssequenz von Tag 2. Erst danach betrachtest du die Situation. So erfährst du unmittelbar, dass Wahrnehmung nicht nur vom äußeren Ereignis, sondern auch vom inneren Ausgangspunkt geprägt wird.

**DEIN EINDEUTIGES
TAGESERGEBNIS**

eine erweiterte Situationskarte aus Fakten, Deutungen, fehlenden Daten, Perspektiven, Einflussbereich und mindestens einer neuen realistischen Option.

19 · TAG 3 · VORBEREITUNG

Sicher beginnen. Eindeutig arbeiten.

Lies alle Punkte vor Beginn. Vorbereitung ist kein Nebenschritt, sondern die Grundlage für eine ruhige, nachvollziehbare Durchführung.

Vorbereitung

- Lege die unveränderte Baseline von Tag 1 neben dich und lies sie einmal ohne Korrektur.
- Führe anschließend deine vollständige Zustandssequenz von Tag 2 durch und dokumentiere den erreichten Zustand.
- Ziehe auf Papier vier Bereiche: Fakten, automatische Interpretation, bisher fehlende Daten, neue Möglichkeiten.
- Erwinnere dich: Eine Möglichkeit ist noch keine Wahrheit. Sie wird als Hypothese behandelt und später an der Realität geprüft.

Weshalb die heutige Übung wichtig ist

eine bewusste Entscheidung braucht mehr als den ersten Ausschnitt, den ein alter Zustand und ein bekanntes Muster automatisch hervorheben.

SICHERHEITSRAHMEN

Erweiterte Wahrnehmung hebt klare Grenzverletzungen oder sachliche Risiken nicht auf. Sicherheit, Recht und überprüfbare Fakten behalten Vorrang. Wenn du dich in immer neuen Deutungen verlierst, kehre zu drei Spalten zurück: sicher beobachtet, noch unklar, von mir beeinflussbar.

MEIN STARTPUNKT HEUTE

Wie ist mein gegenwärtiger Zustand, und woran erkenne ich, dass ich sicher und arbeitsfähig beginnen kann?

20 · TAG 3 · DURCHFÜHRUNG · 30 MINUTEN

Ein Schritt nach dem anderen.

Führe die Schritte in der angegebenen Reihenfolge aus. Hake einen Schritt erst ab, wenn du ihn tatsächlich beendet hast.

MIN.	SCHRITT	GENAUE DURCHFÜHRUNG
5	Beobachtbare Fakten sichern	Notiere nur das, was eine Kamera, Aufnahme oder neutrale Person grundsätzlich bestätigen könnte. Streiche versteckte Bewertungen.
5	Automatische Interpretation benennen	Schreibe den bisher spontanen Sinnsatz auf: ‚Das bedeutet für mich ...‘ Ergänze, welches Gefühl und welcher Impuls daraus folgen.
6	Fehlende Daten erkennen	Formuliere mindestens fünf offene Fragen. Was weißt du nicht? Welche Information könnte deine Einschätzung tatsächlich verändern?
7	Perspektiven und Einflussbereich erweitern	Betrachte Situation, eigenes Bedürfnis, mögliche Sicht anderer, zeitlichen Zusammenhang, Ressourcen und Grenzen. Markiere, was du selbst beeinflussen kannst.
7	Neue Möglichkeiten formulieren	Entwickle drei Handlungsoptionen: eine sehr kleine, eine klare direkte und eine verbindende. Wähle mindestens eine realistische Option für Tag 4.

HEUTIGE PRÜFFRAGE

Was kann ich jetzt sehen, das in meinem automatischen Ausgangszustand nicht verfügbar war?

UNMITTELBARE BEOBACHTUNG NACH DER PRAXIS

Was ist jetzt in Körper, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Entscheidung oder äußerer Situation konkret anders?

21 · TAG 3 · ARBEITSBLATT

Dein persönliches Tagesprotokoll.

Schreibe konkret, ehrlich und in deinen eigenen Worten. Diese Seite bildet einen Teil deines Vorher-Nachher-Nachweises.

BEOBACHTBARE FAKTEN

Was ist ohne Bewertung tatsächlich geschehen oder vorhanden?

MEINE AUTOMATISCHE INTERPRETATION

Welchen Sinn gebe ich dem Geschehen - und was löst er aus?

FEHLENDE DATEN UND OFFENE FRAGEN

Was weiß ich noch nicht, und wie könnte ich es klären?

ERWEITERTE SITUATIONSKARTE

Bedürfnisse, Grenzen, Perspektiven, Ressourcen und Einflussbereich ...

DREI NEUE MÖGLICHKEITEN

Kleine, direkte und verbindende Option samt erstem Schritt ...

22 · TAG 3 · SELBSTPRÜFUNG UND ÜBERGANG

Woran du erkennst, dass der Tag vollständig ist.

Es geht nicht um Perfektion oder eine außergewöhnliche Erfahrung. Entscheidend sind ehrliche Durchführung, nachvollziehbare Dokumentation und ein klares Tagesergebnis.

Vollständigkeitsprüfung

✓	KRITERIUM
☐	Die Zustandssequenz wurde vor der Analyse durchgeführt.
☐	Beobachtbare Fakten und Interpretation sind getrennt.
☐	Mindestens fünf offene Fragen zeigen fehlende Daten.
☐	Eigene Bedürfnisse, Grenzen und Ressourcen sind sichtbar.
☐	Mindestens eine weitere Perspektive wurde als Hypothese geprüft.
☐	Drei realistische Handlungsoptionen liegen vor.
☐	Eine Option für Tag 4 ist vorläufig gewählt.

Welche Ergebnisse gültig sind

- Eine erweiterte Wahrnehmung kann dieselbe Grenze bestätigen. Neu ist dann nicht das Urteil, sondern seine genauere Begründung und deine bewusstere Handlungsmöglichkeit.
- Du musst die Perspektive anderer nicht erraten. Formuliere sie als Frage oder Hypothese und kennzeichne, was nur durch Nachfrage geklärt werden kann.
- Eine neue Möglichkeit ist gültig, wenn sie real ausführbar, werteverträglich und in deinem Einflussbereich liegt.

DOKUMENTATION UND TRANSFER

Markiere jede Aussage als Fakt, Deutung, Hypothese, offene Frage oder Möglichkeit. Notiere mindestens drei Informationen, die dein Autopilot an Tag 1 nicht berücksichtigt hat. Sichere drei neue Optionen mit Nutzen, möglichem Risiko und erstem ausführbaren Schritt.

23 · TAG 4 · EINFÜHRUNG

Dann Entscheidung und Handlung

Du wählst eine kleine, konkrete Handlung, bereitest sie vollständig vor und führst sie noch am selben Tag in der realen Situation aus.

DEIN HEUTIGES ZIEL

eine bewusst begründete Entscheidung durch eine tatsächlich ausgeführte Handlung im Außen sichtbar werden zu lassen.

Warum dieser Tag jetzt kommt

Die ersten drei Tage haben einen Wahlraum geöffnet. Heute wird daraus Wirklichkeit. Du wartest nicht auf vollkommene Sicherheit, sondern wählst eine Handlung, die klein genug für heute und bedeutsam genug für eine reale Veränderung ist.

Die Handlung kann ein Satz in einem Gespräch, eine klare Nachfrage, ein gesetzter Termin, eine begonnene Aufgabe, eine abgelehnte Bitte, eine versendete Nachricht oder eine neue kleine Verhaltensweise sein. Entscheidend ist ihre tatsächliche Ausführung.

Du kontrollierst deine Handlung, nicht die Reaktion der Welt. Deshalb definierst du vorher, woran du vollständige Eigenhandlung erkennst, und behandelst die Antwort anderer oder das äußere Ergebnis anschließend als Information.

**DEIN EINDEUTIGES
TAGESERGEBNIS**

eine ausgeführte, dokumentierte Alltagshandlung mit Zeitpunkt, gewünschter Wirkung, tatsächlicher Rückmeldung und nächstem sachlichen Schritt.

24 · TAG 4 · VORBEREITUNG

Sicher beginnen. Eindeutig arbeiten.

Lies alle Punkte vor Beginn. Vorbereitung ist kein Nebenschritt, sondern die Grundlage für eine ruhige, nachvollziehbare Durchführung.

Vorbereitung

- Lies deine drei Optionen von Tag 3 und wähle die kleinste Handlung, die das alte Muster real unterbricht.
- Führe unmittelbar vor der Handlung die Zustandssequenz von Tag 2 durch.
- Formuliere die Handlung beobachtbar: was genau, wann, wo, gegenüber wem oder an welchem Gegenstand.
- Lege einen Ausweischritt fest, falls der geplante Kontext heute nicht eintritt. Auch dieser muss zum selben bewussten Ergebnis führen.

Weshalb die heutige Übung wichtig ist

Wirksamkeit entsteht nicht durch innere Klarheit allein, sondern wenn Zustand und Wahrnehmung zu einer verantwortlichen Handlung mit realer Folge werden.

SICHERHEITSRAHMEN

Führe keine Handlung aus, die dich oder andere gefährdet, rechtliche Grenzen verletzt oder professionelle Hilfe ersetzt. Bei Konflikten wählst du eine klare, respektvolle Eigenhandlung. Du manipulierst, drohst und erzwingst keine bestimmte Reaktion.

MEIN STARTPUNKT HEUTE

Wie ist mein gegenwärtiger Zustand, und woran erkenne ich, dass ich sicher und arbeitsfähig beginnen kann?

25 · TAG 4 · DURCHFÜHRUNG · 30 MINUTEN

Ein Schritt nach dem anderen.

Führe die Schritte in der angegebenen Reihenfolge aus. Hake einen Schritt erst ab, wenn du ihn tatsächlich beendet hast.

MIN.	SCHRITT	GENAUE DURCHFÜHRUNG
5	Entscheidung begründen	Schreibe in einem Satz, welche Option du wählst, welchem Wert sie dient und welches alte Muster sie ersetzt.
5	Handlung präzisieren	Definiere Zeitpunkt, Ort, Beteiligte, genaue Worte oder Bewegung und das Kriterium vollständiger Eigenhandlung.
5	Zustand herstellen	Führe deine Sequenz durch, benenne die gewünschte Qualität und prüfe, ob du ausreichend orientiert und handlungsfähig bist.
10	Äußeren Schritt ausführen	Führe die Handlung jetzt oder zum festgelegten Zeitpunkt vollständig aus. Bleibe bei deinem klaren Anteil und nimm die reale Rückmeldung auf.
5	Wirkung nüchtern sichern	Notiere, was du getan hast, was unmittelbar anders ist, welche Antwort kam und welcher nächste sachliche Schritt daraus folgt.

HEUTIGE PRÜFFRAGE

Welche konkrete äußere Tatsache beweist, dass ich heute anders gehandelt habe als im bisherigen Autopiloten?

UNMITTELBARE BEOBACHTUNG NACH DER PRAXIS

Was ist jetzt in Körper, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Entscheidung oder äußerer Situation konkret anders?

26 · TAG 4 · ARBEITSBLATT

Dein persönliches Tagesprotokoll.

Schreibe konkret, ehrlich und in deinen eigenen Worten. Diese Seite bildet einen Teil deines Vorher-Nachher-Nachweises.

MEINE BEWUSSTE ENTSCHEIDUNG

Welche Option wähle ich, welchem Wert dient sie, was ersetzt sie?

MEIN EXAKTER HANDLUNGSPLAN

Was, wann, wo, mit wem und woran ist mein Anteil vollständig?

MEIN ZUSTAND VOR DER HANDLUNG

Wert, gewählte Qualität und erkennbare Marker ...

TATSÄCHLICH AUSGEFÜHRTE HANDLUNG

Zeitpunkt, Wortlaut oder Schritt und äußerer Beleg ...

REALE RÜCKMELDUNG

Was ist beobachtbar anders, was deute ich, was folgt sachlich?

27 · TAG 4 · SELBSTPRÜFUNG UND ÜBERGANG

Woran du erkennst, dass der Tag vollständig ist.

Es geht nicht um Perfektion oder eine außergewöhnliche Erfahrung. Entscheidend sind ehrliche Durchführung, nachvollziehbare Dokumentation und ein klares Tagesergebnis.

Vollständigkeitsprüfung

✓	KRITERIUM
☐	Eine einzige konkrete Option wurde gewählt.
☐	Wert, Ziel und Grenze der Handlung sind benannt.
☐	Zeitpunkt, Ort und vollständiger Eigenanteil stehen fest.
☐	Die Zustandssequenz wurde unmittelbar vorher genutzt.
☐	Die Handlung wurde real und vollständig ausgeführt.
☐	Die unmittelbare äußere Folge ist dokumentiert.
☐	Beobachtung, Deutung und nächster Schritt sind getrennt.

Welche Ergebnisse gültig sind

- Aufregung macht die Entscheidung nicht falsch. Maßgeblich ist, dass du orientiert bleibst und die Handlung deinen Werten, Grenzen und realen Fakten entspricht.
- Eine kleine Handlung ist vollgültig, wenn sie die bisherige automatische Kette sichtbar unterbricht.
- Eine unerwartete oder ablehnende Reaktion ist kein Scheitern. Sie ist reale Rückmeldung und wird an Tag 5 in die Wirkungsauswertung aufgenommen.

DOKUMENTATION UND TRANSFER

Notiere Entscheidung und geplante Wirkung vor der Ausführung, damit die spätere Bewertung nicht nachträglich angepasst wird. Sichere Zeitpunkt, genaue Handlung und äußeren Beleg - etwa gesendete Nachricht, Kalendereintrag, erledigte Aufgabe oder sachliche Gesprächsnotiz. Trenne unmittelbar danach deine Beobachtung von ihrer Interpretation und notiere den nächsten notwendigen Schritt.

28 · TAG 5 · EINFÜHRUNG

Wirkung prüfen und integrieren

Du prüfst ehrlich, was sich in Zustand, Wahrnehmung, Entscheidung, Handlung und äußerem Ergebnis verändert hat und sicherst deine persönliche Acht-Schritte-Wirkungsschleife.

DEIN HEUTIGES ZIEL

die entstandene Veränderung anhand deiner Baseline und realer Belege zu bewerten und als wiederholbaren persönlichen Ablauf zu sichern.

Warum dieser Tag jetzt kommt

Tag 5 fragt nicht: War alles perfekt? Er fragt: Was ist nachweisbar anders, was hat dazu beigetragen und wo liegen Grenzen? Eine kleine reale Veränderung ist wertvoller als eine große innere Behauptung ohne Beleg.

Du vergleichst dieselbe Situation entlang der gesamten Wirkungskette: Ausgangszustand, wahrgenommener Ausschnitt, automatische Bedeutung, Entscheidung, Handlung und äußere Folge. So erkennst du, an welcher Stelle deine stärkste Veränderung entstanden ist.

Aus dem Vergleich entsteht dein Mini-Wirkungsprotokoll. Es ist zugleich dein Übergang in Kurs 1: Dort wird die heute erprobte Grundbewegung über 49 Tage und sieben Zyklen differenziert, stabilisiert und auf weitere Bereiche übertragen.

**DEIN EINDEUTIGES
TAGESERGEBNIS**

ein vollständiger Vorher-Nachher-Vergleich, ein persönliches Acht-Schritte-Mini-Wirkungsprotokoll und ein konkretes Eintrittsprofil für Kurs 1.

29 · TAG 5 · VORBEREITUNG

Sicher beginnen. Eindeutig arbeiten.

Lies alle Punkte vor Beginn. Vorbereitung ist kein Nebenschritt, sondern die Grundlage für eine ruhige, nachvollziehbare Durchführung.

Vorbereitung

- Öffne deine Dokumentationen der Tage 1 bis 4 und lege die unveränderte Baseline neben das tatsächliche Ergebnis.
- Sichere vorhandene äußere Belege: Nachricht, Notiz, Termin, erledigte Aufgabe, Gesprächsergebnis oder eine präzise sachliche Beschreibung.
- Führe die Zustandssequenz von Tag 2 einmal durch, bevor du bewertest. Die Auswertung soll aus einem möglichst ruhigen, klaren Zustand erfolgen.
- Erlaube drei Ergebnisformen: verbessert, unverändert oder anders als erwartet. Alle drei liefern verwertbare Information.

Weshalb die heutige Übung wichtig ist

erst die klare Auswertung trennt eine gute Übungserfahrung von einer Fähigkeit, die du künftig bewusst erneut einsetzen und weiterentwickeln kannst.

SICHERHEITSRAHMEN

Das Protokoll ist ein Lern- und Selbstführungswerkzeug. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische, rechtliche oder finanzielle Fachberatung. Wähle für die nächste Anwendung erneut eine kleine, sichere Alltagssituation. Tiefe Belastungen gehören in einen angemessenen professionellen Rahmen.

MEIN STARTPUNKT HEUTE

Wie ist mein gegenwärtiger Zustand, und woran erkenne ich, dass ich sicher und arbeitsfähig beginnen kann?

30 · TAG 5 · DURCHFÜHRUNG · 35 MINUTEN

Ein Schritt nach dem anderen.

Führe die Schritte in der angegebenen Reihenfolge aus. Hake einen Schritt erst ab, wenn du ihn tatsächlich beendet hast.

MIN.	SCHRITT	GENAUE DURCHFÜHRUNG
7	Baseline und Ergebnis vergleichen	Stelle Zustand, Wahrnehmung, Bedeutung, Entscheidung, Handlung und äußere Folge von Tag 1 und heute nebeneinander.
7	Wirkfaktoren und Grenzen benennen	Markiere, was die Veränderung unterstützt hat, was neutral blieb und welche äußeren Anteile nicht in deiner Verfügung lagen.
7	Acht Schritte formulieren	Schreibe dein persönliches Protokoll: Situation erkennen, Zustand wahrnehmen, Kohärenz erzeugen, Wahrnehmung erweitern, Fakt und Deutung trennen, entscheiden, handeln, Wirkung prüfen.
7	Nächste Anwendung planen	Wähle eine gewöhnliche Situation der kommenden sieben Tage, in der du das Protokoll erneut in kleiner Form einsetzt.
7	Eintrittsprofil für Kurs 1 sichern	Formuliere deine stärksten Marker, wirksamen Schritte, offene Lernfrage und das Ergebnis, das du in Kurs 1 stabilisieren möchtest.

HEUTIGE PRÜFFRAGE

Was kann ich nach diesen fünf Tagen konkret anders wahrnehmen, entscheiden und tun - und woran ist das belegt?

UNMITTELBARE BEOBACHTUNG NACH DER PRAXIS

Was ist jetzt in Körper, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Entscheidung oder äußerer Situation konkret anders?

31 · TAG 5 · ARBEITSBLATT

Dein persönliches Tagesprotokoll.

Schreibe konkret, ehrlich und in deinen eigenen Worten. Diese Seite bildet einen Teil deines Vorher-Nachher-Nachweises.

MEIN VORHER-NACHHER-VERGLEICH

Zustand, Wahrnehmung, Bedeutung, Entscheidung, Handlung, Ergebnis ...

MEINE WIRKSAMKEITSBELEGE

Mindestens drei konkrete innere oder äußere Veränderungen ...

WIRKFAKTOREN UND GRENZEN

Was half, was blieb neutral, was lag nicht in meiner Verfügung?

MEIN ACHT-SCHRITTE-MINI-WIRKUNGSPROTOKOLL

Meine persönliche Formulierung für alle acht Schritte ...

MEIN EINTRITTSPROFIL FÜR KURS 1

Marker, wirksame Schritte, offene Lernfrage und nächstes Entwicklungsziel ...

32 · TAG 5 · SELBSTPRÜFUNG UND ÜBERGANG

Woran du erkennst, dass der Tag vollständig ist.

Es geht nicht um Perfektion oder eine außergewöhnliche Erfahrung. Entscheidend sind ehrliche Durchführung, nachvollziehbare Dokumentation und ein klares Tagesergebnis.

Vollständigkeitsprüfung

✓	KRITERIUM
[]	Ausgangslage und heutiges Ergebnis wurden direkt verglichen.
[]	Innere Veränderung und äußere Wirkung sind getrennt bewertet.
[]	Mindestens drei konkrete Wirksamkeitsbelege liegen vor.
[]	Unterstützende Faktoren und Grenzen sind benannt.
[]	Das persönliche Acht-Schritte-Protokoll ist vollständig formuliert.
[]	Eine nächste kleine Anwendung ist terminiert.
[]	Das persönliche Eintrittsprofil für Kurs 1 ist gesichert.

Welche Ergebnisse gültig sind

- Eine Veränderung ist gültig, wenn sie konkret beschrieben und an Verhalten, Entscheidung oder äußerer Folge belegt werden kann.
- Ein unverändertes äußeres Ergebnis kann dennoch eine relevante innere Fähigkeit zeigen, wenn du anders entschieden und gehandelt hast. Kennzeichne beide Ebenen getrennt.
- Ein unerwartetes Ergebnis wird nicht passend gedeutet. Du nimmst es als Rückmeldung, benennst die Grenze und verbesserst dein nächstes Vorgehen.

DOKUMENTATION UND TRANSFER

Bewerte jede Ebene getrennt und belege deine Aussagen mit einem konkreten Beispiel aus den fünf Tagen. Formuliere jeden der acht Schritte als kurze Handlungsanweisung in deiner eigenen Sprache. Sichere das Eintrittsprofil unverändert. Es wird zu deiner persönlichen Baseline beim Beginn von Kurs 1.

33 · DEINE VORHER-MATRIX

Dein Ausgangspunkt vor Tag 1.

Bewerte jede Fähigkeit von 0 bis 10. 0 bedeutet: derzeit nicht verfügbar. 10 bedeutet: klar, zuverlässig und in deinem Alltag bereits belegbar.

FÄHIGKEIT	VORHER 0-10	ERSTE BEOBACHTUNG
Zustandswahrnehmung		
Autopilot erkennen		
Aufmerksamkeit führen		
Fakten und Deutungen trennen		
Möglichkeiten wahrnehmen		
Bewusste Entscheidung		
Handlung ausführen		
Wirkung beobachten		
Erfahrung dokumentieren		
Wirksamkeitsprotokoll anwenden		

MEIN AUSGANGSSATZ

Wie gestalte ich die gewählte Situation bisher, und was möchte ich nach fünf Tagen konkret anders können?

34 · DEINE NACHHER-MATRIX

Dein Ergebnis nach Tag 5.

Bewerte dieselben zehn Fähigkeiten erneut. Ergänze einen beobachtbaren Beleg statt nur eines guten Gefühls. Ein unveränderter Wert ist eine gültige und nützliche Rückmeldung.

FÄHIGKEIT	NACHHER 0-10	REALER BELEG
Zustandswahrnehmung		
Autopilot erkennen		
Aufmerksamkeit führen		
Fakten und Deutungen trennen		
Möglichkeiten wahrnehmen		
Bewusste Entscheidung		
Handlung ausführen		
Wirkung beobachten		
Erfahrung dokumentieren		
Wirksamkeitsprotokoll anwenden		

MEINE SICHTBAR ERZEUGTE VERÄNDERUNG

Welche Entscheidung, Handlung oder äußere Folge ist jetzt real vorhanden?

35 · DEIN PERSÖNLICHES MINI-WIRKUNGSPROTOKOLL

Acht Schritte, die du wiederverwenden kannst.

Formuliere jeden Schritt in deiner eigenen, knappen Sprache. Dein Protokoll soll in einer gewöhnlichen Alltagssituation erkennbar und ausführbar bleiben.

SCHRITT	MEINE PERSÖNLICHE HANDLUNGSANWEISUNG
1 · Situation erkennen	
2 · Zustand wahrnehmen	
3 · Kohärenz erzeugen	
4 · Wahrnehmung erweitern	
5 · Fakt und Deutung trennen	
6 · Entscheiden	
7 · Handeln	
8 · Wirkung prüfen	

MEINE KURZFORM FÜR AKUTE ALLTAGSSITUATIONEN

Welche vier bis acht Worte erinnern mich an die gesamte Reihenfolge?

36 · DEIN EINTRITTSPROFIL FÜR KURS 1

Du beginnst nicht bei null.

Sichere das Ergebnis der fünf Tage als persönliche Baseline. In Kurs 1 wird diese erste Erfahrung über 49 Tage und sieben Zyklen erweitert.

MEINE DEUTLICHSTEN FRÜHMARKER

Körper, Atem, Gedanke, Gefühl oder Aufmerksamkeitsverengung ...

MEIN VERLÄSSLICHSTER ZUSTANDSANKER

Startsignal, Sequenz und erkennbare Wirkung ...

MEINE WICHTIGSTE WAHRNEHMUNGSERWEITERUNG

Was konnte ich erst aus einem anderen Zustand sehen?

MEIN ÄUSSERER WIRKSAMKEITSBELEG

Welche Handlung und welche reale Folge sind dokumentiert?

MEINE OFFENE LERNFRAGE

Welche Fähigkeit möchte ich in Kurs 1 stabilisieren, vertiefen oder auf weitere Situationen übertragen?

37 · DAS GESAMTE KURSUNIVERSUM

Drei Stufen. Zehn Kurse.

Der freie Einstieg steht vor Stufe 1. Er eröffnet den Weg, ohne die Tiefe und eigenständigen Ergebnisse der folgenden Kurse vorwegzunehmen.

STUFE	KURSE	ENTWICKLUNGSBEWEGUNG
FREIER EINSTIEG	Bewusstsein wirkt · 5 Tage	Eine vollständige erste Wirkungsschleife an einer kleinen Alltagssituation
STUFE 1	Kurs 1 · Grundlagen des erweiterten Bewusstseins	Wahrnehmen, unterscheiden und bewusst werden
STUFE 2	Kurse 2-5 · Zustände, Schöpferbewusstsein, Zeit und Zukunft	Zustände führen, bewusst gestalten und manifestieren
STUFE 3	Kurse 6-10 · Wahrnehmung, Projektion, Selbsterkenntnis, Holografie und Quelle	Wahrnehmung und Wirklichkeitsgestaltung erweitern und meistern

**DIE
GESAMTBEWEGUNG**

WAHRNEHMEN > GESTALTEN > MEISTERN

Das öffentliche Kurslexikon begleitet alle Stufen. Es erklärt die verwendeten Fachbegriffe, Bewusstseinszustände und Werkzeuge zentral und durchsuchbar.

38 · DEIN DIREKTER ÜBERGANG

Von der ersten Wirkungserfahrung in Kurs 1.

Du hast an einer kleinen Situation erlebt, wie Zustand, Wahrnehmung, Entscheidung und Handlung zusammenwirken. Kurs 1 macht daraus eine differenzierte, übertragbare Bewusstseinsgrundlage.

Was du mitbringst

- eine persönlich dokumentierte automatische Reaktionskette
- einen getesteten Zustandsanker
- eine erweiterte Wahrnehmung derselben Situation
- eine bewusst gewählte und ausgeführte Handlung
- einen ersten Vorher-Nachher-Wirksamkeitsbeleg
- dein Acht-Schritte-Mini-Wirkungsprotokoll und eine offene Lernfrage

Was Kurs 1 daraus entwickelt

Der vollständig geführte 49-Tage-Grundkurs führt über sieben Zyklen vom inneren Nullpunkt und erweitertem Bewusstsein über schöpferisches Bewusstsein, Zeit, intuitive Wahrnehmung und Beobachterperspektive bis zu Selbsterkenntnis und Lebensarchitektur. Das 88-seitige Trainings- und Arbeitsbuch ist im Kurszugang für 179 € zzgl. MwSt. enthalten.

**DEIN NÄCHSTER
SCHRITT**

Öffne auf erfolgreichfreisein.de zuerst die öffentliche Kurs-1-Erklärung. Dort findest du Umfang, Kursweg und Zugang. Nutze dein Eintrittsprofil aus Seite 36 als persönliche Ausgangslage.

Du wirst den richtigen Weg finden, sobald du bereit bist, ihn zu gehen.

www.erfolgreichfreisein.de