

# Authentisch. Selbstbestimmt. Erfolgreich.

BPW Clubabend  
25. November 2020



1

## Agenda

- Was erwartet euch?
- Einführung in das Thema
- Transformatives Lernen
- Der Transformationsprozess
- Abschluss



2

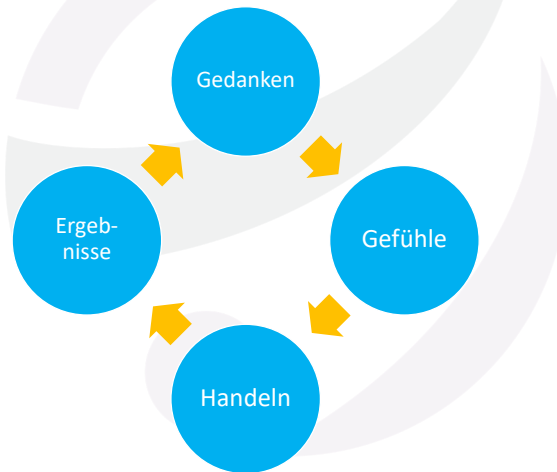
## Was erwartet euch?

The formula of happiness and success is just being acutally yourself, in the most vivid possible way you can. – Meryl Streep

## Was bestimmt und steuert unser Handeln?

- 60.000 – 70.000 Gedanken pro Tag
- 90% der Gedanken sind die gleichen wie am Vortag
- Gleiche Gedanken => gleiche Entscheidungen => gleiche Erfahrungen => gleiche Emotionen (vertrautes Gefühl)
- 95% unserer täglichen Gedanken sind unbewusst, d.h. wir sind auf Autopilot
- Unser Unterbewusstsein bestimmt unseren Wahrnehmungsfilter; unsere Programmierung sind die Denkmuster und Glaubenssätze
- Unser Glaube darüber, wer wir sind (Identität) bestimmt, unsere Erfahrungen und ist der Filter, wie wir Ereignisse interpretieren und darauf reagieren.

## Was bestimmt und steuert unser Handeln?



5

## Schreib deine Geschichte neu - Der Transformationsprozess

6

## Persönliches Wachstum

- Transformatives Lernen geschieht auf drei Ebenen:
  - Verständnis wer wir sind auf der Ebene der Identität verändert sich
  - Veränderung von Glaubenssätzen, Denkstrukturen, Überzeugungen
  - Verinnerlichung der neuen Identität und eines neuen Verhaltens
- Wir können unsere Gedanken steuern und bestimmen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.
- Glaube nicht alles, was du denkst.
- Aufwachen und aus dem Autopilot ausbrechen.

## Transformation

Die Phasen, um in deine Kraft zu kommen (Transformationsprozess nach Dr. Claire Zammit)

### Potenziale erkennen:

- Wo stecke ich fest?
- Wie kann ich meine Talente ausleben?

### Annahmen hinterfragen:

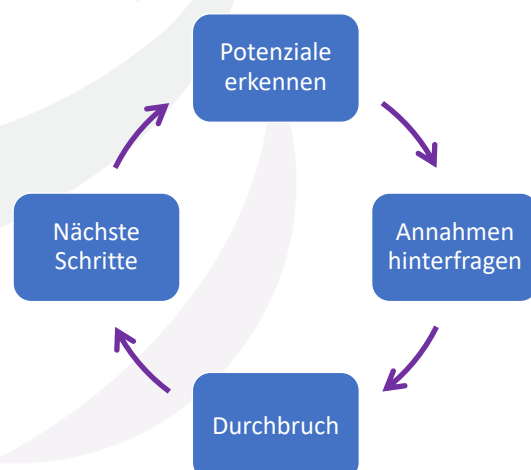
- Womit behindere ich mich selbst?
- Was ist das Muster?

### Durchbruch

- Verantwortung übernehmen
- Neue Geschichte

### Nächste Schritte

- Was muss ich noch lernen?
- Welche Unterstützung brauche ich?



## Potenziale erkennen

- In welchem Lebensbereich möchte ich etwas verändern?
- Was möchte ich erreichen?
- Welche tiefe Sehnsucht spüre ich in mir?
- Welche Talente habe ich, die ich ausleben möchte?
- Warum möchte ich etwas verändern?
- Was möchte ich verändern?
- Was möchte ich erleben?
- Wie möchte ich mich fühlen?

## Annahmen hinterfragen

- Typische Annahmen / Glaubenssätze, die zu einer falschen Identität führen:
  - Ich bin nicht gut genug.
  - Ich bin allein.
  - Ich bin unsichtbar.
  - Ich bin es nicht wert.
  - Ich bin anders.
  - Ich bin verrückt.
  - .....

## Annahmen hinterfragen

- Welche Annahmen und Glaubenssätze hast du in dem Bereich, den du verändern willst?
- Gibt es ein Muster? Passiert etwas immer wieder?
- Was glaubst du über die anderen? Wen oder was machst du verantwortlich?
- Wie trägst du mit deinem Verhalten / Handeln dazu bei, dass du immer wieder das gleiche erlebst?



11

## Durchbruch: Meine neue Geschichte

- Was steckt dahinter?
- Welches Talent, welche Fähigkeiten sind dort verborgen?
- Was könnte ein neuer, positiver und bestärkender Glaubenssatz sein?
- Persönliches Wachstum in eine neue Identität
- Eigene Erfolge anerkennen und wahrhaben



12

## Nächste Schritte

- Welche neuen Fähigkeiten und Kompetenzen kann ich erwerben, die meine neue Identität und meinen neuen Glauben über mich und die Welt unterstützen?
- Was an meinem Verhalten kann ich verändern?
- Wie zeige ich mich in Zukunft?
- Welche Unterstützung benötige ich?



13

Hast du Fragen oder wünschst weitere Informationen?

Schreib mir gerne oder ruf mich an.

**Doris Helbig**

Email: [info@dorishelbig.com](mailto:info@dorishelbig.com)

Telefon: +49-160-59 29 450

Webseite: [www.dorishelbig.com](http://www.dorishelbig.com)



14