



Entfaltungs-Phase

Mein neuer Weg ist mir klar, ich bin meinem Ziel einen Schritt nähergekommen und bin motiviert, den beschrittenen Weg weiter zu gehen (Dauer dieser Phase: 2 - 5 Wochen; je nach Typ). Beantworte alle Fragen kurz und knapp aus deiner heutigen Sicht. Achte darauf, dass du die Fragen so beantwortest, wie du tatsächlich bist und nicht wie du in Zukunft sein möchtest. In dieser Phase geht es darum, dass du deine Denkweise änderst und verinnerlichst.

1. Wenn dir wieder das altbekannte Muster über den Weg läuft und du denkst: „Das habe ich doch schon geändert. Warum passiert mir das immer wieder?“, schaue direkt auf dein neues Bild, das du in der Verpuppungs-Phase für deine Situation entwickelt hast. Schaue dir an, was schief gelaufen ist. Danach siehst du dir dein neues Bild an und ziehst aus der neuen Situation die Erkenntnis, was du anders gemacht hast, damit du wieder aus deinem Dilemma raus kommst.

2. Erkennen auch andere außer dir (Partner, Freunde, Familie), dass sich etwas bei dir verändert hat? Was genau ist jetzt anders? Woran erkennt er oder sie es?

Bleib weiter bei deiner neuen Identität. Wie fühlt sich das an? Mach dir klar, welche Strecke deines Weges du schon ganz allein gegangen bist. Was löst das konkret in dir aus (in deinem Kopf, im Bauch, im Herzen)?

Expertentipp: Solltest du von deinem Weg abkommen und in alte Verhaltensmuster zurückfallen, erinnere dich an deine positiven Erlebnisse. Dazu machst du dir ein Notizbuch und schreibst dir alle deine positiven Erlebnisse auf. Am besten kaufst du dir jetzt gleich eins, dein Lieblingsbuch (mit einem netten Motiv, in deinem Lieblingsformat (A5 oder A4), liniert, kariert oder punktiert) und schreibst heute noch etwas hinein. Lege dir dein Buch immer in Sichtweite, damit du stets motiviert bist.