

Kapitel 01 · Übung

Roter Knopf

Teil 1 – Vorbilder

Welche zwei Menschen aus Gesellschaft/Politik/Wirtschaft/Wissenschaft sind deine Vorbilder?

1

2

Welche Qualitäten hat

1a)

1b)

1c)

Welche Qualitäten hat

2a)

2b)

2c)

Welche zwei Menschen in deinem unmittelbaren Umfeld sind deine Vorbilder?

1

2

Welche Qualitäten hat

1a)

1b)

1c)

Welche Qualitäten hat

2a)

2b)

2c)

Wo hast du diese Qualität eventuell selbst schon zum Ausdruck gebracht?

1 a)

1 b)

1 c)

2 a)

2 b)

2 c)



Kapitel 01 · Übung

Roter Knopf**Teil 2 – Arschengel**

Arschengel sind Menschen, die uns wortwörtlich «auf den Geist gehen». Obwohl wir sie ablehnen, zeigen sie uns unsere blinden Flecken und nicht integrierten Persönlichkeitselemente (Schatten) auf: Bereiche und Verhaltensweisen, mit denen wir nicht klarkommen und weisen uns so auf unser persönliches Wachstumspotential hin. Deshalb der Wortstamm «Engel».

Welche zwei Menschen aus Gesellschaft/Politik/Wirtschaft/Wissenschaft gehen dir «auf den Geist»?

1

2

Was stört dich an

1a)

1b)

1c)

Was stört dich an

2a)

2b)

2c)

Welche zwei Menschen in deinem unmittelbaren Umfeld gehen dir auf den Geist?

1

2

Was stört dich an

1a)

1b)

1c)

Was stört dich an

2a)

2b)

2c)

Wo hast du diese Eigenschaften eventuell selbst schon zum Ausdruck gebracht?

1 a)

1 b)

1 c)

2 a)

2 b)

2 c)

Kapitel 01 · Übung

Roter Knopf**Teil 3 – Worauf reagiere ich «allergisch»?**

Frustration ist eine Möglichkeit zum Wachstum, die wir selten nutzen, sondern stattdessen mit gewohnten Mustern reagieren.

Das Ziel ist das Ent-decken von Situationen, Menschen und Verhaltensweisen, die deinen «Roten Knopf» auslösen. Es erlaubt dir, ein bewussteres und effektiveres Leben zu führen.

In welchen Situationen reagierst du allergisch?

1

2

3

Auf welche Menschen reagierst du allergisch?

1

2

3

Auf welche Verhaltensweisen reagierst du allergisch?

1

2

3

Kapitel 01 · Übung

Roter Knopf

Teil 4 – Was ist mein «Roter Knopf»?

Basierend auf den vorherigen Antworten: Was ist dein «Roter Knopf»?

Welche Gefühle kommen hoch, wenn der Rote Knopf getriggert ist?

Welches Verhalten zeigst du dann?

Welche Lebenssituationen sind durch deinen «Roten Knopf» entstanden?

Was ist zu diesem Zeitpunkt für dich wahr gewesen?

Kapitel 01 · Übung

Roter Knopf

Take Home Message

Sich seiner Roten Knöpfe oder Haupt-Triggerpunkte bewusst zu werden, ist essenziell, damit die Bewertung dieses Triggers nicht mehr nur automatisch und reaktiv, sondern situationsangepasst erfolgt.

Als automatisches Programm wird dieser Text aus deinen Antworten generiert:

Dein Roter Knopf kreierte bei dir

In der Folge zeigst du oder bist du oftmals

In diesem Fall hältst du oft an deiner Überzeugung fest, dass

Dein Umgang mit deinem Roten Knopf hat in der Vergangenheit zu Ereignissen geführt, die in eine Abwärtsspirale mündeten

Wenn du dir diese Erkenntnis bewusst machst, ist Stressbewältigung im Sinne einer Neuinterpretation und eines anderen Umgangs mit dem Reiz für dich möglich. Wir können bremsende Überzeugungen als solche erkennen, und anschliessend hinterfragen, wie dienlich sie uns noch sind