



## Kurstag 12: Auf in die Zukunft

Liebe Leserin, lieber Leser,

nun sind wir am Ende des Kurses angelangt. Ich freue mich, dass Sie bis hierher durchgehalten haben und hoffe, dass Sie durch den Kurs eine wirksame Technik erlernt haben, wie Sie mit inneren Blockaden umgehen können. Wenn Sie die Technik weiter üben, werden Sie immer leichter Ihre Vorstellungskraft nutzen können, um belastende Erinnerungen zu bewältigen.

Wie geht es nun weiter? Der Kurs endet zwar mit dieser Mail, aber er soll für Sie vielmehr ein Anfang sein. Ein erster Schritt in ein selbstbestimmteres Leben. Bislang sind Sie immer wieder auf Blockaden gestoßen und haben sich immer wieder selbst sabotiert. Wenn Sie nun gezielt die Regietechnik anwenden, können Sie Ihre Blockaden immer wieder aufs Neue einreißen und Ihre Ziele erreichen.

Überlegen Sie sich daher zum Abschluss, welche Projekte Sie nun angehen können, nachdem Sie nicht mehr so stark von inneren Blockaden ausgebremst werden. Sie finden dazu eine Übung, die Sie anleiten wird, die nächsten Schritte Ihres Projekts zu planen. Außerdem möchte ich Ihnen zum Abschluss eine letzte Visualisierungsübung mitgeben. Sie soll Ihnen dabei helfen, in einem fürsorglichen Kontakt zu Ihrem inneren Kind zu kommen. Denn dadurch spüren Sie viel schneller, welche Bedürfnisse, welche Ängste und welche Träume Sie haben.

### **Übung 1: Gespräche mit dem inneren Kind** (empfohlene Dauer: mehrmals pro Woche 10 Minuten)

Das innere Kind steht für Ihre kindlichen Ängste, Ihre Bedürfnisse und Träume. Wenn es manchmal mit Ihren Zielen nicht vorangeht, so kann das daran liegen, dass bestimmte Zweifel existieren oder Sie sich insgeheim überfordert fühlen. Bleiben Sie daher in einem guten Kontakt mit diesem kindlichen Anteil in Ihnen. Sie können beispielsweise einmal einen längeren Spaziergang unternehmen und stellen sich dabei vor, dass das Kind von damals Sie begleitet. Lassen Sie das Kind von seinen Sorgen und Ideen erzählen und hören Sie ihm zu. Diese Methode hilft Ihnen, unbewusste Ängste früher zu entdecken und selbstfürsorglich damit umzugehen.

Führen Sie außerdem die Visualisierungsübung "[Begegnung mit dem inneren Kind](#)" durch. Sie finden diese wie alle anderen Materialien zum Kurs auf der Trainingsseite.



## Übung 2: Ran ans Projekt (Dauer: 20 min, regelmäßig wiederholen)

Wenn die Regietechnik funktionier hat, dann konnten Sie eine oder auch mehrere Ihrer inneren Blockaden dadurch verringern. Die Wirksamkeit der Technik können Sie nun selbst erproben: Trauen Sie sich, Ihre Vorhaben anzugehen! Ob es ein altes Projekt ist, das Sie schon lange mit sich herumtragen, oder ein ganz neues, das erst jetzt durch die veränderten inneren Bilder aufgetaucht ist, ist ganz egal. Wichtig ist nur, dass Sie mit neuem Selbstvertrauen Ihr Leben verändern.

Planen Sie Ihr Projekt, indem Sie folgende Fragen beantworten

Welches Projekt möchte ich neu aufnehmen oder wiederbeleben?

---

---

---

Falls es ein bekanntes Vorhaben ist: Wo bin ich zuletzt stecken geblieben? Welchen Anteil hatte ich daran?

---

---

---

Welchen Schritt müsste ich nun tun, um in meinem Projekt weiter zu kommen? Was kann ich heute noch tun? (z.B. Recherchieren, Kontaktdaten herausfinden, eine Anfrage schreiben)

---

---

---

Was wäre anschließend der nächste Schritt? Bis wann will ich diesen Schritt erledigt haben?

---

---

---



Ich rate Ihnen, mindestens einmal pro Woche einen kleinen Schritt für Ihr Projekt zu tun. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, zu beginnen, kann es sein, dass der Schritt zu groß gewählt ist. Machen Sie ihn dann kleiner. Sollte der Schritt gut durchführbar sein, aber Sie haben noch innere Widerstände, so nehmen Sie Ihr Schatzkästchen oder Ihr Beweistagebuch zur Hand und bestärken sich damit. Fragen Sie Ihr inneres Kind, wovor es Angst hat. Oder Sie gehen auf die Suche nach weiteren Blockaden und führen erneut die Regietechnik durch, um diese aufzulösen.

Ich hoffe, Sie hatten viele neue Erkenntnisse in diesem Kurs und konnten mit Hilfe der erlernten Techniken einige Blockaden beseitigen. Jetzt ist es Zeit, Abschied zu nehmen.

Falls Sie über neue Angebote (neue Kursangebote oder kostenlose Online-Aktionen) informiert werden möchten, schreiben Sie mir unter [info@coaching-azur.de](mailto:info@coaching-azur.de) eine kurze Mail. Und natürlich freue ich mich sehr, wenn Sie mir zum Kurs Feedback geben und mich an Ihren Projekten und Erfolgen teilhaben lassen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute auf Ihrem weiteren Weg

Michaela Muthig

