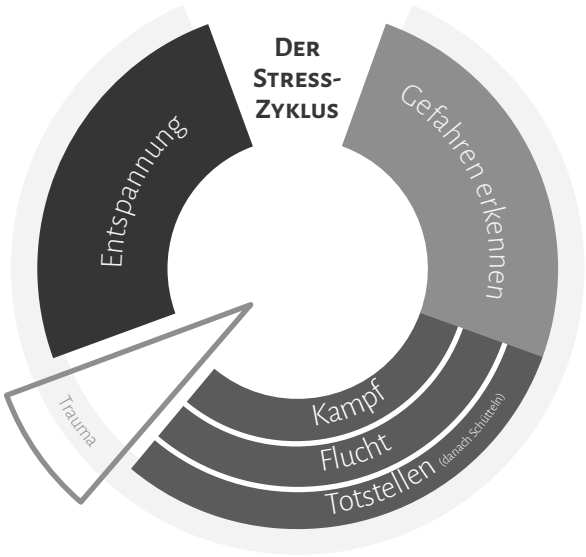
Woche 3

Sicherheit

In dieser Woche entkoppelst du dein Sicherheitsgefühl von Kontostand und unkontrollierbaren Faktoren. Gehe neue Wege und finde inneren Halt.

- ○ Geld & der Stress-Zyklus
  Deine Goldenen 3
- ○ „Trigger-Tracker“
  Tägliche Stress-Hygiene
- ○ Urvertrauen & Innerer Halt
  Heilfelder & Schlüssel

Geld & Stress



DER STRESS-ENTSPANNUNGS-ZYKLUS

Sobald wir uns existenziell bedroht fühlen, reagiert unser Körper mit einem mächtigen Stress-Bewältigungs-Programm, um uns außer Gefahr zu bringen.

Dabei werden alle Abläufe abgeschaltet, die für die unmittelbare Stress-Bewältigung gerade nicht relevant sind: Selbstheilung, Verdauung, Rundum-Sicht, Gehör, Empathie, Kreativität & analytisches Denken.

Deine körperliche Stress-Reaktion ist so mächtig, wie Hunger oder Durst. Sie „fährt über die Vernunft drüber" und lässt sich weder wegdiskutieren noch wegdenken!

DIE GOLDENEN 3

Stress & Bedrohung passieren heutzutage häufig mental und emotional. Die Reaktion ist dennoch immer körperlich! Wir müssen akzeptieren, dass wir ein Tier sind - ein Tier mit Rechnungen!

Um gesund, klar und ausgeglichen zu bleiben, braucht dein Körper-Tier drei Dinge: **Bewegung, Entspannung und Kreativität.** Die Goldenen Drei bringen dich in den optimalen Funktionsmodus.

Bewegung
Ahmt Kämpfen, Flüchten oder Schock abschütteln nach

Schütteln, Tanzen, Spazierengehen, Laufen, Boxen, Trampolinspringen, Radfahren, Klettern, Schwimmen ...

Entspannung
Schaltet von Notfall-Modus zurück in den Heilungszustand

Atem (mit Atempause), Body-Scan, Yoga, Tönen, Massage, Körperpflege, Duschen, Meditation, ASMR, Gärtnern, Spielen, Lesen, Sauna ...

Kreativität
Hilft, aus dem Erlebten zu lernen und es neu zu deuten

Visualisieren, Schreiben, Musik, Basteln, Aufräumen, Gespräche, Kochen, EFT, EMDR, Zeichnen, Gärtnern, Produkte ausarbeiten...

Meine goldenen Drei

_____	_____	_____
Bewegt mich	*Entspannt mich*	*Inspiriert mich*

Trigger-Tracker

Was ist geschehen? *Datum :_____*

Welcher Gedanke/Glaubenssatz hat mich gestresst?

Bewegung:

Entspannung:

Was habe ich erkannt?

Was ist geschehen? *Datum :_____*

Welcher Gedanke/Glaubenssatz hat mich gestresst?

Bewegung:

Entspannung:

Was habe ich erkannt?

Was ist geschehen? *Datum :_____*

Welcher Gedanke/Glaubenssatz hat mich gestresst?

Bewegung:

Entspannung:

Was habe ich erkannt?

SCHÜTTELN

Wenn's dich beutelt, beutle dich!

Leg deinen Lieblingssong auf und schüttle nacheinander, die Beine, den Po, den Bauch, den Brustkorb, die Schultern, die Arme, den Nacken. Und dann schüttle den ganzen Körper. Das Tier in dir braucht keinen Tanzkurs um zu wissen, wie man sein Fell ausschüttelt.

Atme tief ein - fülle den Körper mit reinigender Kraft. Halte den Atem und schüttle den Körper wie eine Flasche voll Wasser. Atme aus - sag dir: Raus, raus, raus, flow, flow, flow!

Sei das schnellste Tier der Savanne - wendiger und flinker als jeder Verfolger. Werde zum Löwen oder zum Jäger- frei, stark, geschmeidig.

Auf der Kurs-Plattform findest du meine Schüttel-Playlist und eine Audio-Anleitung der Übung.

Urvertrauen & Innerer Halt

Tiefe Verletzungen heilen, wenn wir sie regelmäßige in ein heilsames Feld tauchen. Ordne dein größtes Geld/Wert-Trauma einer Wunde und einem heilsamen Feld zu. *- www.biocognitiveculture.com*

WERTSCHÄTZUNG

Heilt **Verrat** und den daraus entstehenden **Zorn**.

Schätze deine Talente. Pflege deine Werte.

WÜRDE

Heilt **Scham** und die daraus entstehende **Hoffnungslosigkeit**.

Behandle dich wie einen Ehrengast. Lass dich sein.

ENGAGEMENT

Heilt **Angst** und die daraus entstehende **Verlassenheit**.

Bleibe präsent und bei dir. Werde aktiv, suche Verbündete.

Die 6 Schlüssel zeigen dir, wie vielschichtig unser Sicherheitsbedürfnis ist und wie viele Möglichkeiten du hast, um langfristig mehr inneren Halt aufzubauen und Abhängigkeiten abzubauen.

TIEFE

Hast du genügend Zeit und Raum?

Beispiele: Handyfreie und vergleichs-freie Zonen, Zeit und Raum vergessen, Achtsamkeit & slow living

GEWISSHEIT

Hast du Routinen und unveränderte Abläufe?

Beispiele: Brunch am Sonntag, Spaziergang zu Feierabend, Morgensport, fixe Paar-Zeiten...

INTEGRITÄT

Lebst du mit Rückgrat und bist du dir treu?

Beispiele: Geheimnisse aus der Welt schaffen, integres Umfeld, Vorbilder, Mentoren

FREIHEIT

Hast du eigenen Raum und Ausweichmöglichkeiten?

Beispiele: Freiräume, ein eigenes Zimmer mit Tür (!), Dich gut sein lassen ...

ZUGEHÖRIGKEIT

Hast du genügend Freunde für dick und dünn?

Beispiele: Ko-Operationen, Geselligkeit, Rituale, Team-Sport, Freundschaften

GENUSS

Hast du genügend Spaß und Abenteuer?

Beispiele: genussvoll Essen, Erfolge feiern, Neues probieren, Spielen

BEISPIEL: *Ein Mann möchte die lähmende* ***Angst*** *und Ratlosigkeit in Bezug auf die Auftragsebbe in seinem Unternehmen überwinden. Er schafft ein Feld des* ***dynamischen Engagements.***

Er wählt die Schlüssel ***Gewissheit & Tiefe:*** *Er schafft mental Abstand, indem er morgens das Handy auslässt und den Tag mit Sport und einer Hypnose startet (Tiefe & Gewissheit). Er reserviert fixe Zeiten für seine Partnerin, Natur und Sport (Gewissheit). Er berät sich alle 2 Wochen mit einem erfahrenen Freund (Verbündete).*

To Do's & To Be's

Woche 3

Was brauchst du, um dich sicher, entspannt und auf der Höhe zu fühlen? Wie kann Geld dir dabei helfen? Was kann Geld nicht für dich tun?
⋙ ⋘ markiert die Buddy-Übung

- ○ Nutze täglich deine goldenen 3
  5-20 Minuten
- ○ 1 Aktivität, die urvertrauen stärkt
  30+ Minuten
- ○ „Wie viel Geld macht mich sicher?"
  Reflektion | ⋙ ⋘
- ○