

INVENTAR VON SOLLBRUCHSTELLEN



**Beschreibe die Symptome
der identifizierten Sollbruchstelle:
Wo fühlst du Unbehagen?**

**In welcher Situation hast du
die Symptome gespürt?**

**Welche Erfahrungen hast du im
Umgang mit diesen Symptomen?**

UMDENKEN - NEU AGIEREN



Notiere in der linken Spalte den Glaubenssatz, den du loslässt mit der Gewohnheit, die damit zusammenhängt.
Es ist oft leichter, einen neuen Glaubenssatz einzuführen, um den alten loszuwerden.
Notiere diesen in der 3. Spalte von links, mit der passenden neuen Gewohnheit rechts.

Alter Glaubenssatz	Alte Gewohnheit	Neuer Glaubenssatz (optional)	Neue Gewohnheit

GESUNDHEITSPROBLEM-TRACKER



Gehe zurück in deine Kindheit, soweit du dich erinnern kannst. Welche Gesundheitsprobleme hattest du?

Es kann hilfreich sein, deine Eltern oder Großeltern zu befragen, wie sie die jeweiligen Krankheiten behandelt haben oder behandeln ließen.

- ZIELE:** 1. Du gewinnst größere Klarheit über die Historie deiner ‚Themen‘, da Krankheiten eine Einladung zum Aufräumen sind
2. Du kannst dir ein klareres Bild darüberemachen, welche Stoffe deinem Körper zugeführt wurden bzw. welche Erinnerungen in ihm abgespeichert sind.

Welches Gesundheitsproblem hatte ich in meiner Kindheit?

Wie wurde es behandelt?

Wurde das Problem chronisch?

Welche Muster könnten damit verbunden sein?

KÖRPERPFLEGE-TRACKER



Gehe zurück in deine Kindheit, soweit du dich erinnern kannst. Wie wurdest du hinsichtlich Körperhygiene angeleitet?
Es geht darum, die Wurzeln bestehender Gewohnheiten zu erkennen und sie zu hinterfragen: 1. um eine liebevolle Beziehung zum Körper aufzubauen.
2. um zu erkennen, mit welchen mentalen Modellen du großgezogen wurdest (häufig ersichtlich aus Tabus bei der Körperhygiene)

**Was wurde mir
zum Umgang mit meinem
Körper beigebracht?**

Wie handhabe ich das jetzt?

**Welche Veränderungen
haben sich ergeben und aus welchen
Gründen?**

INVENTAR VON SOLLBRUCHSTELLEN



**Beschreibe die Symptome
der identifizierten Sollbruchstelle:
Wo fühlst du Unbehagen?**

**In welcher Situation hast du
die Symptome gespürt?**

**Welche Erfahrungen hast du im
Umgang mit diesen Symptomen?**

ERNÄHRUNGS-TRACKER



**Genauere Beschreibung
des Nahrungsmittels**

**Warum habe ich mich für dieses
Nahrungsmittel entschieden?**

**Wie fühle ich mich nach dem Genuss
dieses Nahrungsmittels?**
