

## Sitzung 1

### TUNE IN

---

### RECONNECT

---

■ Wähle ein Thema, bestimme dein Vertrauen auf der Skala 1-10.

ICH UNTERSUCHE **3x**

ICH ZOOME HERAN **2x**

ICH FOKUSSIERE **1x**

■ Finde ein Symbol für die Erkenntnis, mach' dir Notizen oder zeichne es.

### RECONNECT

---

■ ICH BIN

■ ICH WEISS

■ ICH VERTRAUE

■ ICH WÄHLE

■ ICH GEHÖRE DAZU

### TUNE OUT

---

■ Denke an das Symbol.

■ Untersuche: Was ist im Prozess geschehen?

■ Kehre zurück zum ursprünglichen Thema.

■ Untersuche: Was hat sich verändert? Wie ist es jetzt?

■ Überprüfe dein Vertrauen in der Skala von 1-10.

■ Gehe zum Future Pacing mit dem Thema über.

■ Verlasse den Raum, ruhe dich aus und trinke Wasser.

## Sitzung 2

### TUNE IN

---

### RECONNECT

---

### RELEASE

---

ICH LASSE

... MEINE VERGANGENHEIT LOS

... MEINE ZUKUNFT LOS

... DIE MATRIX LOS

... MEIN SELBST LOS

... MEINE ESSENZ LOS

### TUNE OUT

---

## Sitzung 3

### TUNE IN

---

### RECONNECT

---

### RELEASE

---

### RESTART

---

ICH ZIEHE WEITER

ICH BETRETE NEULAND

ICH NEHME KONTAKT AUF

ICH LERNE

ICH ENTWERFE

ICH GESTALTE

### TUNE OUT

---

### TIME OUT

---

Wenn du eine Pause brauchst, mach' Time Out

ICH ATME

ICH RUHE

ICH BIN HIER

