

ICH BIN... ICH BIN ... ICH BIN ...

Deine Zukunfts- Identität



Ich bin... Ich bin... Ich bin...

Die Welt, in der du lebst (gelebt hast), reflektiert deine Gedanken. Die Art und Weise, wie du dich selbst siehst, formt dein Schicksal. Dein Selbstbild beeinflusst, wie du Chancen ergreifst, wie du auf Risiken reagierst und vieles mehr. Deshalb steht in diesem Modul deine Identität im Mittelpunkt. Wer bist du wirklich? Was für ein Mensch möchtest du sein?

Entwickle jetzt ein persönliches **Statement zu deiner Wunsch-Identität**. Das klingt vielleicht anspruchsvoll, aber es ist eine einfache, unterhaltsame und dennoch äußerst kraftvolle Übung. Stell dir vor, du könntest dich selbst ganz neu erschaffen, nach deinen eigenen Vorstellungen und Wünschen. Stell dir vor, du könntest deinen eigenen Charakter gestalten. Wie würdest du dich selbst kreieren? Denk daran, es ist deine Reise, und du hast die Macht, die Person zu werden, die du wirklich sein möchtest.



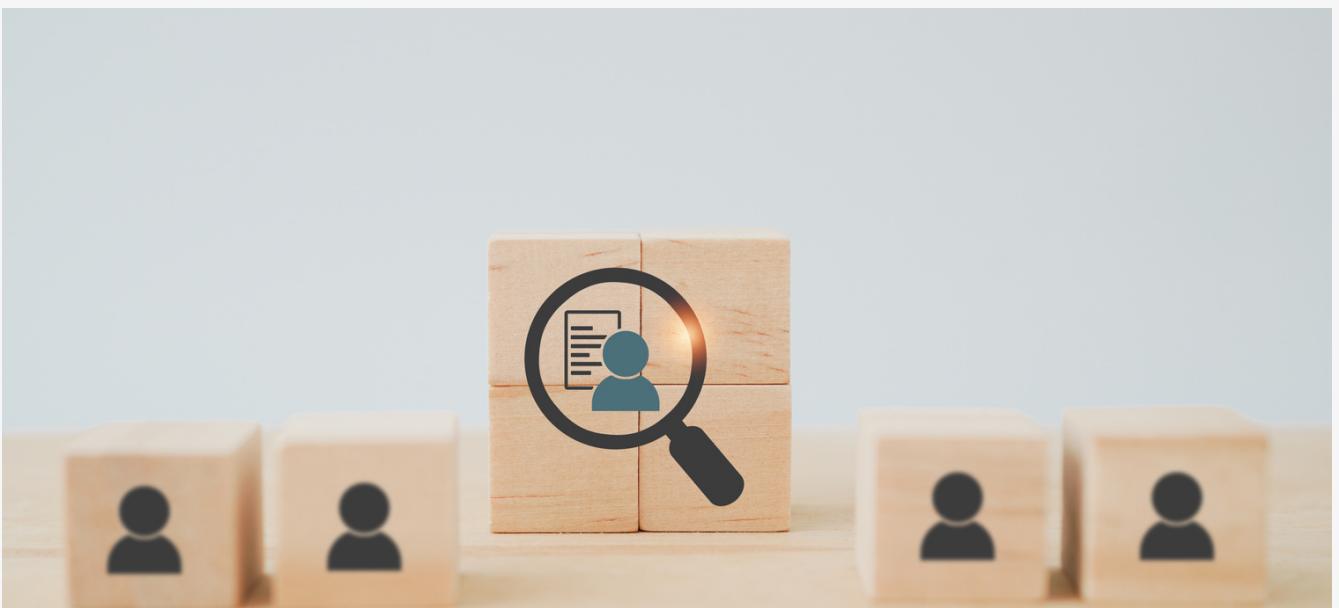
SCHRITT 1:

EIGENSCHAFTSWÖRTER

Überlege dir nun einige Eigenschaftswörter, die dich beschreiben würden, wenn du dein volles Potenzial verwirklicht hättest. Hier sind einige Beispiele, die dir als Inspiration dienen können:

Energiegeladen, Begeistert, Attraktiv, Überzeugend, Charismatisch, Powervoll, Leidenschaftlich, Liebevoll, Motiviert, Zielstrebig, Selbstbewusst, Stark, Verrückt, Fantasievoll, Kreativ, Durchsetzungsstark, Friedvoll, Entschlossen, Inspirierend, Verantwortungsbewusst, Empathisch, Gelassen, Innovativ, Unabhängig, Optimistisch, Ausdauernd, Neugierig, Aufgeschlossen, Authentisch, Durchsetzungsfähig

Denke daran, dass dies nur eine Ausgangsbasis ist, und du kannst gerne weitere Eigenschaften hinzufügen, die für dich persönlich bedeutsam sind. Dieser Schritt ist der erste auf deiner Reise, dich selbst in deinem vollen Potenzial zu entfalten.



SCHRITT 2: HAUPTWÖRTER

Beschreibe nun dein ideales Selbst anhand von Hauptwörtern. Hier sind einige Beispiele, die dich inspirieren könnten:

Leadern, Motivatorin, Mentorin, Förderern, Liebhaberin, Glücksbringerin, Erneuerern, Macherin, Trainerin, Freidenkerin, Innovatorin, Visionärin, Abenteurerin, Schöpferin, Heilerin, Gestalterin, Entdeckerin, Verbündeterin, Pionierin, Übermittlerin, Katalysatorin, Weiserin, Vermittlerin, Fürsprecherin, Ermöglicherin, Architektin, Entwicklerin, Botschafterin, Wegweisern und Kämpferin.

Nutze diese Wörter als Ausgangspunkt, um dein ideales Selbst zu beschreiben. Diese Hauptwörter sollen dir dabei helfen, eine klare Vorstellung von den Eigenschaften und Rollen zu entwickeln, die du in deiner besten Version verkörpern möchtest.



SCHRITT 3: TÄTIGKEITEN

Überleg dir jetzt, welche Tätigkeiten du in deiner idealen Rolle ausübst. Hier sind einige Beispiele, die dich inspirieren können:

In meiner idealen Rolle würde ich:

Führen, Begeistern, Freude bringen, Entzünden, Liebe schenken, Andere aufbauen, Komplimente austeilen, Licht ins Dunkel bringen, Leben, Lieben, Ein Vermächtnis hinterlassen, Inspirieren, Herausfordern, Unterstützen, Zuhören, Anspornen, Teilen, Gestalten, Ermutigen, Helfen, Innovieren, Ziele setzen, Handeln, Wachsen, Vertrauen aufbauen, Gemeinschaft bilden, Überwinden, Strahlen, Teambuilding, Upliften.

Nutze diese Verben und Begriffe als Ausgangspunkt, um zu beschreiben, welche Tätigkeiten du in deiner idealen Rolle umsetzen würdest. Das wird dir helfen, eine klare Vorstellung davon zu entwickeln, wie deine ideale Version handelt und agiert.



SCHRITT 4: DEIN SATZ “ICH BIN...”

Jetzt bilde aus einigen ausgewählten Begriffen von deiner Liste einen Satz, der mit „Ich bin ...“ anfängt. Nimm dir dabei Zeit und wähle die Wörter sorgfältig aus.

Du kannst diese Sätze gerne auf deine Beziehung oder dein Privatleben, den Job ausrichten oder für jeden Bereich einen eigenen Satz entwickeln.

BEISPIELE

Ich bin eine powervolle, dynamische und zielstrebige Motivatorin, Macherin und Freidenkerin, die andere Menschen begeistert, führt, Liebe schenkt und ein großes Vermächtnis hinterlässt.

Ich bin eine selbstbewusste und engagierte Unternehmerin, die Menschen aufbaut, eine harmonische Atmosphäre schafft und dabei das Große und Ganze nicht aus den Augen verliert. Ich bin eine Kraft für das Gute.

Ich bin eine fürsorgliche und liebevolle Mutter, die ihre Kinder liebt, gerne intensive Zeit mit ihnen verbringt und sie in ihrer eigenen Entwicklung fördert und inspiriert.



SCHRITT 5: FÜHLEN & VERINNERLICHEN

Wenn dir beim Lesen dieses Satzes eine Gänsehaut über den Rücken läuft, dann hast du deinen Satz gefunden. Solange das noch nicht der Fall ist, probiere etwas mit dieser Übung herum. Tausche einige Begriffe aus und überprüfe erneut die Wirkung auf dich. Danach schreibe den Satz auf mehrere Zettel oder drucke ihn ein paar Mal aus, und platziere die Zettel an verschiedenen Orten, sodass dir der Satz immer wieder begegnet. Das wird nun dein **Identitäts-Statement**. Je häufiger du den Satz liest und dich gedanklich damit beschäftigst/verbindest, desto mehr wirst du dich zu dieser Person entwickeln. Dies wird dein **Powersatz** sein. Du kannst ihn täglich notieren und wie eine Affirmation nutzen. Lies ihn laut vor, sprich ihn dir als Sprachnachricht auf. Auf diese Weise formst du ein neues Bild von dir selbst und ersetzt das alte Bild, das durch deine Kindheitserfahrungen geprägt wurde. Je mehr du diesen Satz verinnerlichst, desto mehr stärkt sich dein Glaube an diese positive und selbstbewusste Version von dir.

