

# Teilnehmer Leitfaden *mit 3R-Methode*

**WIE DU UNSERE PROGRAMME EFFEKTIV  
NUTZT EINE EINFÜHRUNG FÜR DICH**





# WIE DU UNSERE PROGRAMME EFFEKTIV NUTZT

## --- EINE EINFÜHRUNG FÜR DICH ---

Herzlich willkommen zu unserer gemeinsamen Reise der Veränderung und des persönlichen Wachstums! Dieser Teilnehmerleitfaden ist dein Schlüssel zu einem bewegenden Veränderungsprozess, der dich zur Erstellung neuer, gesunder Verhaltensweisen, Denkweisen und Gewohnheiten führen wird. Hier erfährst du, wie du unsere Programme effektiv nutzen kannst, um echte Transformation in dein Leben zu bringen.

### **Programmstruktur:**

Unsere Module sind so aufgebaut, dass jede auf der vorherigen aufbaut, was die Wirksamkeit erhöht. Es ist von großer Bedeutung, das Programm regelmäßig in seiner Gesamtheit zu durchlaufen, um die Ansätze ständig zu verstärken. Durch die Wiederholung der Module wirst du permanente Veränderungen erleben.

### **Modulbearbeitung:**

Nimm dir am Ende jedes Moduls ein paar Minuten Zeit, um über deine Wünsche, Bedürfnisse, Veränderungen und Ziele nachzudenken. Führe die 3R-Methode (ReflectRethinkRevise-Methode) durch, um dich auf deine authentische Version selbst zuzubewegen und die notwendige Klarheit für die Verwirklichung deiner Lebensumstände, Beziehungen und deines Selbstbilds zu erlangen.

### **Empfohlener Prozess:**

Lass uns gemeinsam den empfohlenen Prozess von Anfang an durchgehen:

## **1. EINFÜHRUNG**

- Lerne & (ER)Arbeite ein Modul alle zwei Wochen
- Nutze die bereitgestellten Arbeitsblätter, Dateien, MP3s, Meditationen, usw.

Während du dich durch diese Programme bewegst, wirst du Klarheit darüber gewinnen, wer du wirklich bist, was du wirklich tun und erleben möchtest. Du wirst mehr und mehr mit dir verbunden sein, deine Bedürfnisse und Wünsche spüren und annehmen. Strebe danach, dein Lebensziel und dein authentisches Selbst so oft wie möglich zu verfeinern.

Du trägst ein unendliches Potenzial in dir! Du bist hier, um dein Leben großartig zu leben, und dieses Programm wird dir zeigen, wie du die Großartigkeit, die in dir ist, befreien kannst.



# **Also, lass uns gemeinsam beginnen, "er:WACHSE", um wirklich aus dem Einfluss der Herkunftsfamilie herauszuwachsen.**

## **Die 3R-Methode:**

### **ReflectRethinkRevise-Methode: Dein Pfad zur Veränderung**

Wir freuen uns sehr, dich auf deinem Weg der persönlichen Entwicklung und positiven Veränderung willkommen zu heißen! Mit unserer 3R-Methode, möchten wir dir einen persönlichen Pfad aufzeigen, der dir in drei klaren Schritten hilft, dein Denken zu reflektieren, zu überdenken und aktiv zu gestalten.

#### **1. Reflect (Reflektieren):**

- Nimm dir bewusst Zeit, um über die aktuellen Module nachzudenken.
- Identifiziere Schlüsselerkenntnisse und positive Veränderungen.
- Erkenne bestehende Denkmuster und Verhaltensweisen an.

#### **2. Rethink (Überdenken):**

- Frage dich, wie deine bisherigen Denkmuster zu den neuen Erkenntnissen passen.
- Identifiziere hinderliche/negative/unproduktive Gedanken oder Gewohnheiten, die überarbeitet werden dürfen.
- Denke darüber nach, wie du die Hindernisse überwinden kannst.

#### **3. Revise (Überarbeiten):**

- Entwickle konkrete Schritte, um positive Veränderungen in deinem täglichen Leben zu integrieren.
- Setze klare Ziele, die auf den Modulen basieren, und plane deren Umsetzung.
- Sei bereit, deine Perspektive zu verändern und aktiv neue Verhaltensweisen zu etablieren.

Durch konsequente Anwendung der ReflectRethinkRevise-Methode wirst du nicht nur einen tiefgreifenden Veränderungsprozess durchlaufen, sondern auch eine ständige Verbesserung deiner Denkweisen und Verhaltensmuster erleben. Lass uns gemeinsam auf diesem spannenden Weg der persönlichen Entwicklung starten!