

12 Wochen online Kurs

# DIE BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DICH SELBST

Entdecke in 12 Wochen, wie genau du dich selbst sabotierst und daran hinderst, das zu tun und zu erreichen, was du wirklich möchtest und wie du damit aufhören kannst.



... zeigt dir wie und macht Schluss mit deinen  
Selbstsabotagemechanismen!

So dass du deinen Fuss von der Bremse nehmen und anfangen  
kannst, dein Leben auf ganz neue Art und Weise zu leben.

# Bist du manchmal von dir selbst

**enttäuscht,** wenn du nicht das tust oder erreichst, was du gerne möchtest?

Und ist dir aufgefallen, dass wenn es in deinem Leben um etwas geht, was dir wirklich wichtig ist ...

... sei das in deinen Beziehungen, deiner Karriere oder deiner Gesundheit ...

... etwas in dir aktiviert wird, dass dich kurz vor dem Ziel aufhören oder manchmal gar nicht erst beginnen lässt?

Siehst du ein sich wiederholendes Muster, das dich zurückhält, das zu leben, was du möchtest und das zu bekommen, was du dir wünschst?

Dieses Muster ist der Grund weshalb wir uns Vorwürfe machen, an uns selbst zweifeln oder das Gefühl haben, dass wir nicht gut genug sind.

Die meisten Menschen wissen, dass sie sich selbst oft im Weg stehen aber die meisten wissen nicht, dass es **9 spezifische Selbstsabotage-Mechanismen (SSM)** gibt und dass jeder Mensch mit einem davon geboren wird.



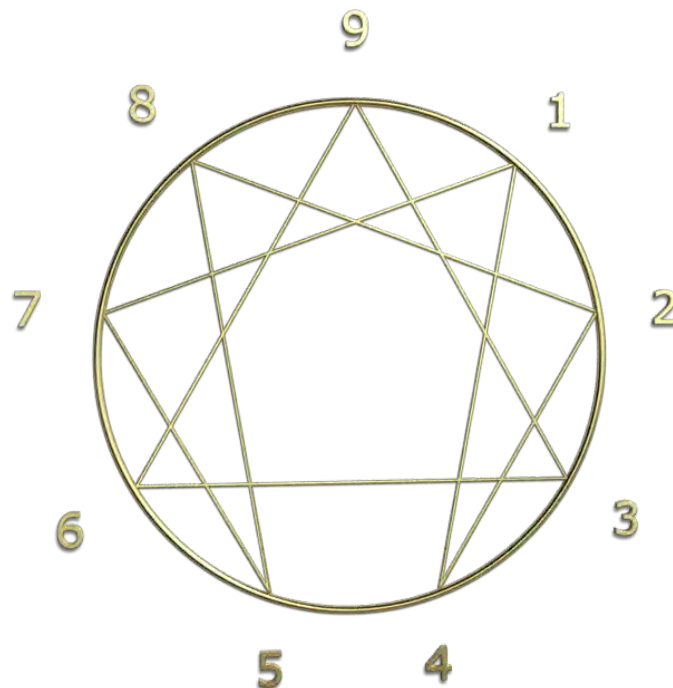
# Wie du aufhören kannst, dich selbst zu behindern

Wie genau funktionieren diese Mechanismen, mit denen wir uns immer wieder sabotieren und wie kann man sie deaktivieren?

DIE BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DICH SELBST zeigt dir genau das. Sie ist für Menschen, die ihren Fuss von der Bremse nehmen wollen und bereit sind, sich dafür neu kennen zu lernen.

Obwohl jeder Mensch einzigartig ist, hat die Psyche nur eine begrenzte Anzahl an grundlegenden Operationsprogrammen und diese produzieren **neun unterschiedliche Selbstsabotage-Mechanismen**.

Deshalb ist es wichtig, dass du zuerst entdeckst, **welcher dieser Mechanismen bei dir aktiv ist, wie er sich zeigt und dein Leben – bewusst und unbewusst – lenkt**, so dass du anfangen kannst, ihn gezielt zu deaktivieren.



# Wenn du nichts tust, wird es schlimmer

Was die meisten Menschen machen, wenn ihnen bewusst wird, dass sie nicht vorwärtskommen und das im Leben erreichen, was sie möchten ist:

- Sich selbst oder jemand anderem die Schuld dafür geben
- Sich damit abfinden und resignieren
- Übermässig essen, trinken oder arbeiten
- Antidepressiva oder andere Psychopharmaka einnehmen
- Die Beziehung oder den Job wechseln usw. ...

Aber da nichts davon die Ursache behebt, betont es langfristig das Problem nur noch stärker.

Und das Problem ist: **Wir kennen uns selbst nicht genau genug, um zu wissen, wo und wie wir uns sabotieren und wie wir damit aufhören können.**

Und dieses Problem löst sich weder von alleine noch dadurch, dass wir resignieren oder uns davon ablenken.



# Ich habe eine Antwort gefunden, die funktioniert



Die Psyche ist sehr vielfältig und erscheint uns oft undurchschaubar und verwirrend.

Aber genau wie in der materiellen Welt gibt es auch in der psychologischen und feinstofflichen Welt klare Gesetzmässigkeiten und Wirkprinzipien.

**Diese Wirkprinzipien habe ich über 30 Jahre studiert und kombiniert mit der Wissenschaft des Enneagramms.**

Passend zu den 9 Selbstsabotage-Mechanismen habe ich 9 unterschiedliche BEDIENUNGSANLEITUNGEN entwickelt.

Das **Enneagramm** ist ein prozessorientiertes Modell, mit dem alle natürlichen Prozesse dargestellt und verstanden werden können. Dieses «einfache» Modell erklärt die Entstehung und Funktionsweise unserer Psyche.

Die Integrale Psychoenergetik IPSE® nutzt es sowohl zur **Selbsterkenntnis** als auch zur **persönlichen Entwicklung**.

Ich habe in den letzten **12 Jahren mit über 600 Menschen damit gearbeitet.**  
Was für sie funktioniert hat, funktioniert auch für dich!

*«Ich bin wesentlich selbstbewusster, gelassener und optimistischer, fühle mich liebenswert  
und das Leben macht einfach Spass in einem Ausmass, das ich nie für möglich gehalten  
hätte!»*

**Ralf Franke**

*«Ich habe gelernt, wie ich mit mir selbst umgehen kann. Dadurch kann ich meine  
Hochsensibilität endlich akzeptieren und so in der Welt sein, wie ich bin. Im Umgang mit mir  
selbst bin ich viel weicher geworden und im Umgang mit anderen Menschen habe ich mich  
von unsicher zu viel selbstsicherer gewandelt.»*

**Sylvia Schwarz**

*« This is `life changing` stuff and I recommend it to everybody.  
Having studied Psychology myself, I took an immense interest in her work as the results and  
effects were far superior to anything I had ever witnessed or experienced»*

**Sacha Weiss**



# Wie genau ist der Ablauf?

**Während 10 Wochen** erhältst du über 3 Module verteilt alle notwendigen Bausteine, welche du in deinem Tempo Schritt für Schritt zusammensetzen kannst.

Du erhältst wöchentlich die neuen **Trainingsvideos** (plus Arbeitsblätter) auf angenehme Portionsgrösse verteilt und kannst dir die Zeit selbst einteilen, wann du sie schauen möchtest.

Während der ganzen Zeit erhältst du zusätzlich Unterstützung von mir: entweder täglich über die **Facebookgruppe** oder 1 mal wöchentlich in den **online Gruppencoachings**, so dass du allfällige Fragen möglichst bald klären kannst.

In diesen 10 Wochen lernst du in einem sicheren Rahmen – begleitet von Menschen, die das gleiche wollen - alles, was du wissen und praktisch können musst, **damit du den Fuss von der Bremse nehmen** und mehr von dem leben kannst, was du gerne tun, sein und erleben möchtest.

Falls du interessiert bist, setze dich **noch heute auf die Warteliste**.

So wirst du frühzeitig informiert, wenn es möglich wird, sich für den nächsten Kurs anzumelden.

Der nächste Kurs startet im **Herbst 2020**.

# MODUL 1

## Die Erleuchtung: Endlich macht es Sinn!

**In diesem Modul entdeckst du «wer du alles bist» und lernst zwischen deinem Ich, deiner Psyche und deinem Selbst zu unterscheiden.**

- Das ermöglicht dir, selbst herauszufinden wo du dich noch behinderst. Gleichzeitig siehst du klar, was du wirklich brauchst und wo dir welche Ressourcen zur Verfügung stehen, die du für dich zu nutzen lernst.
- Du entdeckst auf welche Art deine Gedanken und deine Emotionen miteinander verbunden sind und wie sie sich gegenseitig beeinflussen. Und du lernst, wie du negative Emotionen transformieren kannst.
- Du sprengst die alten Ketten der Selbstabwertung und entwickelst ein liebevolleres Verhältnis zu dir selbst. Indem du anfängst besser mit dir selbst zu kommunizieren, fühlst du dich automatisch wohler in deiner Haut und empfindest mehr Gelassenheit.





# MODUL 2

## Selbstsabotage erkennen und deaktivieren

**Hier entdeckst du die 9 grundlegenden Selbstsabotage-Mechanismen (SSM), findest heraus, welcher dich am meisten behindert und wie du ihn deaktivieren kannst.**

- In diesem Modul lüften wir die Schleier: Du erhältst eine genaue Beschreibung für jeden dieser neun, dem Ich zugrundeliegenden, Selbstsabotage-Mechanismen und findest heraus, welches dein eigener ist.
- Dadurch kannst du deine blinden Flecken sehen und lernst die Schliche deines SSM genau kennen. Du entdeckst welches seine Vorlieben, seine Ausreden und sein Abwehrmechanismus sind, so dass der ganze - bisher unbewusste Mechanismus - klar und deutlich vor dir liegt und alleine dadurch einen Teil seiner Macht über dich verliert.
- Passend zu deinem Selbstsabotage-Mechanismus erhältst du eine praktische und übersichtliche Bedienungsanleitung. Sie besteht aus den wichtigsten 9 Schritten, Hebeln und Werkzeugen, die du täglich anwenden kannst, um deine SSM zu deaktivieren.



# MODUL 3

## Entfessele eine neue Art zu leben

**Zum Schluss lernst du, deine neuen Werkzeuge in deinen unterschiedlichen Lebensbereichen systematisch anzuwenden, so dass du anfangen kannst, dein Leben auf ganz neue Art zu leben.**

- Du lernst alle Bereiche kennen, die wichtig sind, damit du dich sicher genug fühlst, um deinen eigenen Weg gehen zu können. Dann identifizierst du, in welchen dieser Bereiche du dich bisher sabotiert hast und bestimmst in welcher Reihenfolge du diese Sabotage jetzt deaktivieren möchtest.
- Mit Hilfe der BIDEK-Methode lernst du genau zu identifizieren, wie du das in der Vergangenheit getan hast und wie du den Prozess umkehren kannst. Dadurch entdeckst du, wie du Abläufe, die bisher unbewusst „einfach so passiert sind“, neu vernetzen kannst, so dass sie künftig zwar weiterhin „einfach so passieren“ aber jetzt auf eine Art und Weise, wie du es gerne möchtest.
- Dadurch fängst du an, dein Leben in Übereinstimmung mit dem, was du wirklich möchtest, zu leben und mehr von den Dingen zu tun, die du schon immer tun wolltest ... oder neu zu entdecken, was du wirklich willst und das auch umzusetzen.



# Jetzt bist du dran

## Deine Mission – falls du dich entscheidest, sie anzunehmen – ist, ...

... dass du entdeckst, welches dein Selbstsabotage-Mechanismus (SSM) ist und ihn so gut kennen lernst, dass du erkennst, wenn er aktiviert wird und weisst, wie du ihn stoppen kannst ...

... so dass du nicht durch Zweifel oder das Gefühl nicht gut genug zu sein von deinem Ziel abweichst, sondern fokussiert bleibst und das in deinem Leben tust und erreichst, was du wirklich möchtest.

Stell dir vor, wie du in 12 Wochen die Schlüssel in der Hand hältst, um deinen SSM stoppen zu können und ihm nicht mehr erlaubst dich zurückzuhalten.

Deinen SSM zu kennen und seine Vorgehensweise zu entlarven ist der Schlüssel, der dir die Tür zu einem Leben öffnet, in dem du deine Träume verwirklichen kannst.



# Hier ist alles, was du erhältst, wenn du am online Kurs teilnimmst ...

## 12 Wochen Trainingsvideos

Ein Mal pro Woche erhältst du die neuen Trainingsvideos in angenehmer Portionsgrösse (plus schriftliche Unterlagen und Arbeitsblätter) bis du die vollständige Bedienungsanleitung für dich selbst hast.

Du kannst alle Videos downloaden, so dass du sie auch später so oft du möchtest, anschauen kannst.

## Geschlossene Facebook-Gruppe

Du erhältst Zugang zur geschlossenen Facebookgruppe, wo du deine Erfahrungen teilen, jederzeit Unterstützung und Antwort auf deine Fragen erhältst und mit der Gruppe deine Erfolge feiern kannst.

## 11 online Gruppencoachings

Ein mal wöchentlich findet ein online Gruppencoaching statt, wo du von mir live Unterstützung und Antwort auf all deine Fragen erhältst. Alle Gruppencoachings werden aufgenommen, so dass du sie auch später nochmals anschauen kannst.

## **\*\* Spezieller Bonus \*\***

Du erhältst als zusätzliche Unterstützung einen persönlichen Buddy. Dies ist ein Kollege oder eine Kollegin, die den gleichen oder einen ähnlichen SSM wie du hat und mit dem/der du dich regelmässig austauschen kannst.

## Deine Investition: CHF 497

**Ja, ich möchte mitmachen! Reserviere mir einen Platz.**

# Zeit, dich zu entscheiden

Wie würde dein Leben aussehen ... wenn du in 10 Wochen herausfinden könntest, wie deine Selbstsabotage-Mechanismen funktionieren und du beginnst sie zu deaktivieren?

Wenn du bereits Momentum aufgebaut hast und dabei bist, dein Leben auf neue Art und Weise zu leben?

Geh in diese Vorstellung hinein und wenn dir gefällt, was du wahrnimmst, dann mach jetzt den ersten Schritt und deine Reise beginnt ...

Du hast die Möglichkeit eine Entscheidung zu fällen, die dein Leben verändern wird.

Die Frage ist: Bist du bereit den manchmal unbequemen Weg der Veränderung einzuschlagen, um dein Leben zu verbessern?

Alles beginnt mit DEINER Entscheidung und ich freue mich darauf, dich zu unterstützen!

Herzlichst,

*Claudia Graf*

