

RESONANZ

EINFACH BETRACHTET

WERTE. INTEGRIEREN

Resonanz einfach betrachtet

Warum habe ich Dinge „mitgemacht“, obwohl sie nicht mit mir in Resonanz waren?

- Mir war nicht bewusst, dass die Mangelmentalität absichtlich erschaffen wurde.
- Ich habe mich vielleicht zu viel am äußeren Flusses orientiert.
- Ich habe meinen Verpflichtungen mehr Raum gegeben.

Warum habe ich Dinge „mitgemacht“, obwohl sie nicht mit mir in Resonanz waren?

- Ich habe am falschen Platz nach den falschen Dingen gesucht.
- Ich hatte meinen eigenen Wert zu gering eingeschätzt.
- Denn ich jetzt darüber nachdenke, habe ich mich manchmal nicht getraut.

Vorteile dieser Überlegungen

- Mir wird bewusst, warum ich „mitgemacht“ habe.
- Ich sollte mich ruhig auch über die erlebten Fesseln im außen mal empören.
- Ich erinnere mich daran, was ich wirklich will.
- Ich denke darüber nach, welche Verpflichtungen mir nicht gut tun.
- Ich kann jetzt üben, in die Fülle zu kommen.

Wie kann ich Menschen zeigen, wie sie Nein sagen können?

- Ich erzähle von meiner eigenen Erfahrung, Nein zu sagen
- Ich könnte emotional beschreiben, welche guten Gefühle das ausgelöst hat.
- Ich benenne vielleicht die Souveränität, die ich dadurch spüre.

Vorteile dieser Überlegungen

- Gute Erfahrungen werden gerne weitergereicht.
- Ich muss niemanden davon überzeugen, dass er unbedingt Nein sagen muss.
- Nein, sagen ist eine Entscheidung.
- MEINE Entscheidung Nein zu sagen hatte ein gutes Ergebnis.
- Gute Ergebnisse machen immer neugierig.

Was bewirkt Resonanz?

- Resoniere ich mit meinem Gegenüber, passt sich die Frequenz an.
- Resonanz ist der Türöffner für gegenseitiges zutrauen.
- Resonanz stärkt beide Seiten.
- Resonanz ist wie ein Thermometer, welches mir sagt, ob meine Richtung passt.
- Resonanz ist gut zu üben.

Ein Beispiel

CAC-ZENTRUM

- Sind Menschen erst einmal aufgeklärt, sind Sie vielleicht verärgert und frustriert.
- Sie sind in Resonanz mit einem System gegangen, was sie belogen hat.
- Ich erzähle ihnen von meinen guten Erfahrungen „Nein“ zu sagen.
- Ich berichte über die guten Emotionen, die das Ergebnis waren.