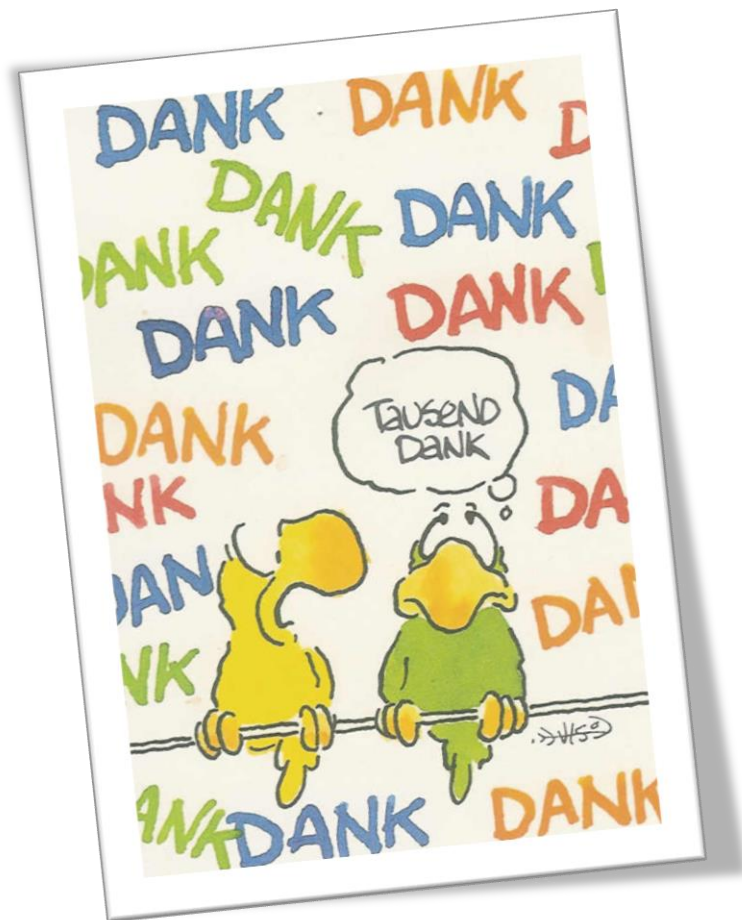


eBOOK





... dass du dich für mein **E-BOOK**

**Bin ich VIELE ... und wenn JA,
wer sind wir dann?**

interessierst.

Ich habe viel Zeit und meine gesamte Leidenschaft investiert, um dieses E-BOOK kreativ zu gestalten und für ganz neue Inspirationen für die Innenwelt unserer Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, Glaubenssätze, Gewohnheiten uvm. im ganz normalen Alltag und darüber hinaus.

**Sei gut zu
dir selbst ...**

oder

Wenn nicht du,
wer denn sonst?



Wer bin ich?
Was macht
mich einzigartig?



Wer bin ich eigentlich? Was macht mich einzigartig?
Warum fühle ich mich öfters fremdgesteuert?



Lebe ich wirklich **MEIN** Leben? Oder werde ich gelebt
und füge mich den Umständen oder den Erwartungen anderer?

Wer andere
kennt, ist
klug.

Wer sich
selbst kennt,
ist weise.

Lao-Tse



Wenn ich **VIELE**
bin, wer sind
wir dann
überhaupt?





Ein praktisches Beispiel - Wer bin ich?



Das ist Elke ...

- 28 Jahre alt
- in fester Beziehung
- Sachbearbeiterin
- macht gerne Sport
- und geht gerne Shoppen



So wird sie wahrgenommen ...

- ✓ jung, dynamisch, aktiv, beliebt
- ✓ in Beziehungen eher eifersüchtig und klammernd
- ✓ beruflich erfolgreich, fordernd, leicht reizbar mit danach großen Schuldgefühlen

Beispiel - Bin ich viele?



Elke mit verschiedenen Facetten ...

- in ihren Alltags-Rollen
- in unterschiedlichen Umgebungen
- verschiedenen Herausforderungen
- mit mehreren Menschen oder alleine
- mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen uvm.

Meine Frage nun an dich?



Denkt



fühlt



verhält

sich Elke in diesen verschiedenen Rollen immer gleich?

Beispiel - Rollen-Vielfalt

Elke ... als Tochter ...



... **denkt**, dass sie an der Scheidung ihrer Eltern schuldig ist und sich jetzt um ihre hoch depressive Mutter kümmern muss



... **fühlt**, sich unbewusst schuldig, weil ihr Vater so dominant war und sie ihrer Mutter nicht helfen konnte



... **verhält sich** gegenüber ihrer Mutter bevormundend und überfürsorglich, weil diese so hilflos und alleine ist



Elke ... als Partnerin ...

... **denkt**, dass Männer keine Gefühle haben und Frauen stets bevormunden wollen



... **fühlt**, sich hin- und hergerissen, einerseits glaubt sie an die wahre Liebe, andererseits hat sie Angst Nähe zuzulassen



... **verhält sich** gegenüber ihrem Partner zickig, abweisend und fordernd, obwohl sie das überhaupt so nicht will





Beispiel - Rollen-Vielfalt

Elke ... als Arbeitskollegin ...

 denkt und fühlt  sie wieder ganz anders ...
als Kollegin verhält sie sich stets kompetent,
korrekt und hilfsbereit ...





Elke ... als Shopping-Queen ...

 denkt und fühlt  sie wieder ganz anders ...
und verhält sich vollkommen frei, großzügig,
zuversichtlich und selbstbewusst ...



Elke ... als Fitness-Lady ...

 denkt und fühlt  sie wieder ganz anders ...
dabei verhält sie sich stets gesundheitsbewusst,
beweglich, ausbalanciert und zufrieden ...



Beispiel - Die Hochrechnung



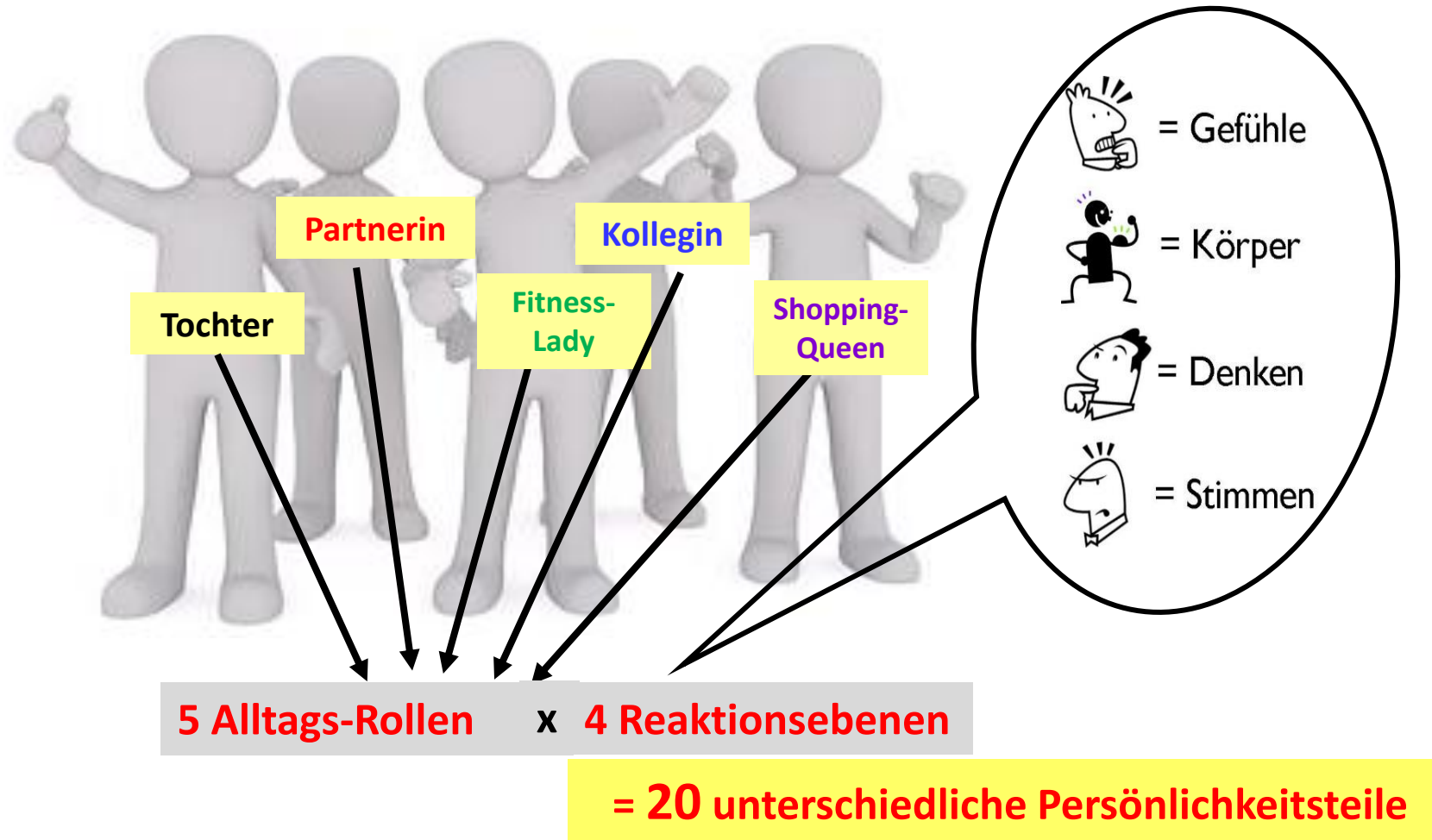
Elke und ihre verschiedenen Rollen ...

- Wir haben jetzt Elke in nur fünf Lebensrollen (hierzu gibt es noch viele mehr) mit ihren Gefühlen, ihrem Denken und ihrem Verhalten näher angeschaut.
- Wenn wir nun die **5 Lebensrollen** mit jeweils **4 Eigenschaften = denken, sprechen, fühlen, verhalten** - multiplizieren, kommen wir schon auf **20 verschiedene Facetten** von Elke.

Elke und ihre verschiedenen Rollen beweisen somit, dass wir

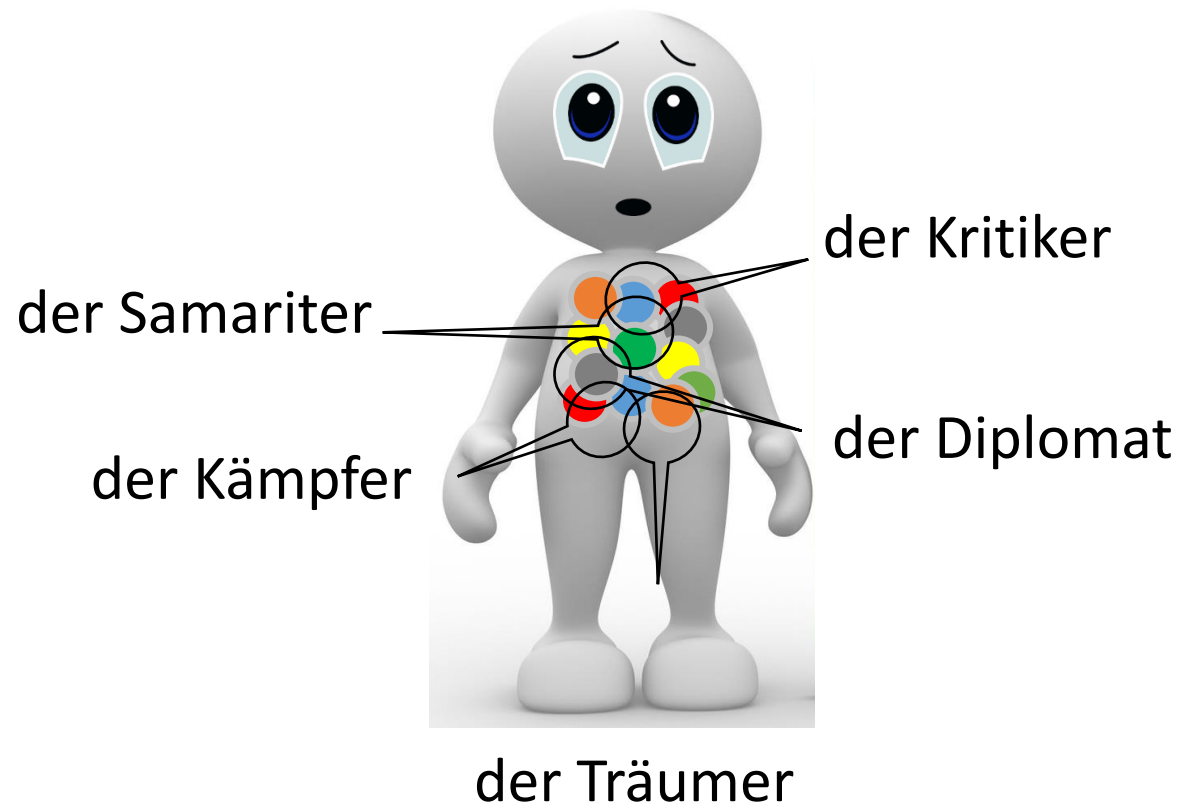
- ✓ als einzige Person, in verschiedenen Situationen, total unterschiedlich denken - sprechen - fühlen und handeln
- ✓ in den verschiedenen Situationen oft eine ganz andere Körpersprache, Körperhaltung, Gestik und Mimik sowie eine andere Tonlage und andere Worte, Satzstellungen uvm. wählen
- ✓ also von unseren Mitmenschen dadurch vollkommen unterschiedlich wahrgenommen werden

Bin ich VIELE - Die Hochrechnung Rollen werden innere Persönlichkeitsteile ...

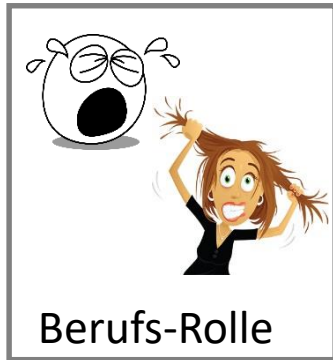


Bin ich viele ... die Vielfalt ...

So werden wir von Außen wahrgenommen bzw.
so handeln wir in unterschiedlichen Situationen ...

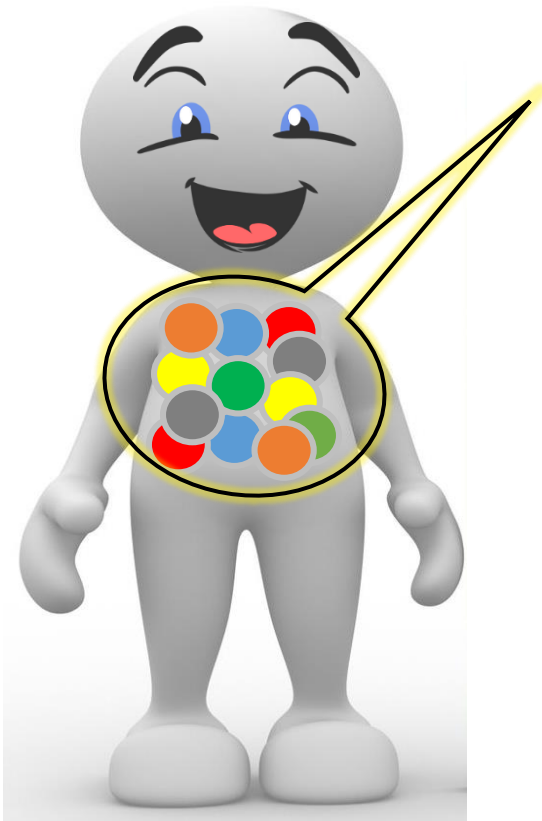


Unterschiedliche Alltagsrollen lösen unterschiedliche Reaktionsebenen aus ...



Erkenne und steuere du deine verschiedenen Reaktionsebenen selbst!

Bin ich viele ... der Beweis ...



Die Hochrechnung der Rollen sowie Reaktions- und Verhaltensweisen beweisen somit nun,

- dass wir als einzige Person **VIELE** sind
- in verschiedenen Situationen nicht immer als eine **einzelne geschlossene Einheit** aktiv sind, sondern, dass wir
- auch in den **vielfältigen Facetten** - oder auch Seiten bzw. Teilen - unserer selbst aktiv sind und daher
- von unserer Umwelt unterschiedlich wahrgenommen werden

Wichtige Informations- quellen und Literatur



Quellen der Psychologie mit innerer Telearbeit

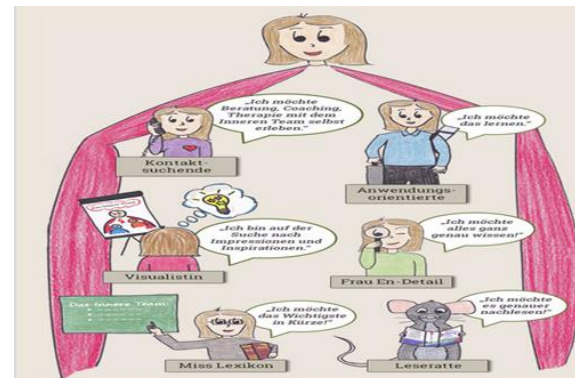


Über die innere Telearbeit gibt es ganz viel interessante und sehr lehrreiche Literatur. Hier ein paar Beispiele ...



DVD + YouTube Filme über innere Teamarbeit

Walt Disney hat einen tollen Kinofilm heraus gebracht, über unsere Verhaltensweisen, aufgrund unserer Gefühle uvm. Hierzu gibt es jetzt die DVD ...



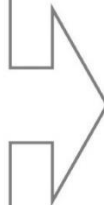
Vorstellung - Schulz-von-Thun ... das Innere Team ...

Auf YouTube hält Herr Prof. Schulz-von-Thun einen hoch interessanten Kurzvortrag über das innere Team. Dabei betont er, dass diese innere Teamarbeit heutzutage zu den wichtigsten Kompetenzen zählt ...

Innere Persönlichkeitsteile beeinflussen stets unser Denken • Sprechen • Fühlen • Handeln ...



Unsere Rollen (selbst gewählte - oft auch unbewusst - oder auch zugeordnete) ... entwickeln innere Persönlichkeitsteile



... innere Persönlichkeitsteile gestalten unseren Alltag mit all unseren Höhen und Tiefen ...



... mindestens
500 innere Persönlichkeitsteile
schlummern in uns und/oder werden mehr oder weniger aktiviert durch äußere Reize ...

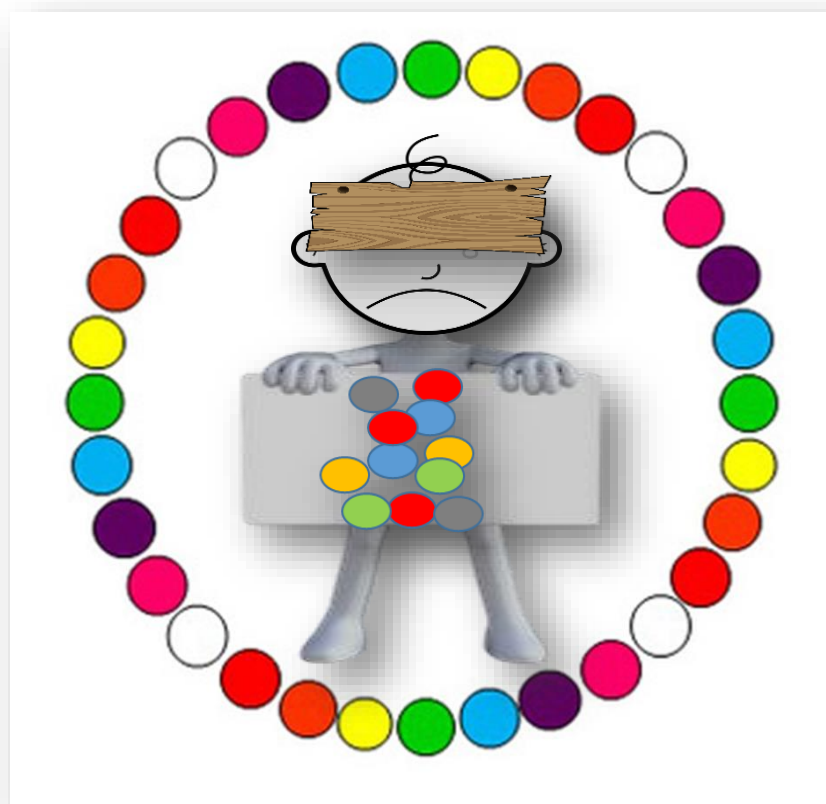
Innere Persönlichkeitsteile brauchen von uns Führung und Orientierung!

Wie Innen so Außen ⇔ wie Außen so Innen ...

Wenn wir uns auf die **Erfolge** und neue Lehren mit unserem **inneren Team** einlassen können, wird alles ganz einfach.

Somit können wir über unsere inneren Persönlichkeitsteile, in den unterschiedlichsten Situationen, stets unsere Gedanken und Gefühle uvm. **selbst steuern**.

Wie das geht, zeige ich dir hier ... step-by-step!



WER und WAS sind
unsere stärksten
und unbewussten
Gegenspieler?



Mein 9-minütiges YouTube Info-Video



<https://youtu.be/CAxe0KVH5hw>

Wie du deine
Konflikte ab sofort
drastisch reduzie-
ren kannst!





Kritik trifft und macht betroffen ...

Kennst du auch diese oder ähnliche Gefühle, wenn du kritisiert wirst, egal ob die Kritik berechtigt oder unberechtigt ist, wie beispielsweise ...

- Enttäuschung, Frust
- Wut, Ärger, Hass
- Rache
- Schuld, Scham
- Trauer
- Selbstzweifel, Selbsthass
- Minderwertigkeit
- Verzweiflung
- Resignation, Ohnmacht uvm.



Kritik trifft zu 100 % ... ODER?

... und wenn du so eine Erfahrung machst, dann bist du doch sicherlich zu 100 % wütend, enttäuscht, gekränkt, schuldig, hilflos etc.?

Wirkt sich diese Reaktion dann auch auf

- dein Denken und Fühlen
- deine Körperreaktionen
- deine Gesundheit
- deine Arbeits- und Lebensqualität
- deine Beziehungen etc.

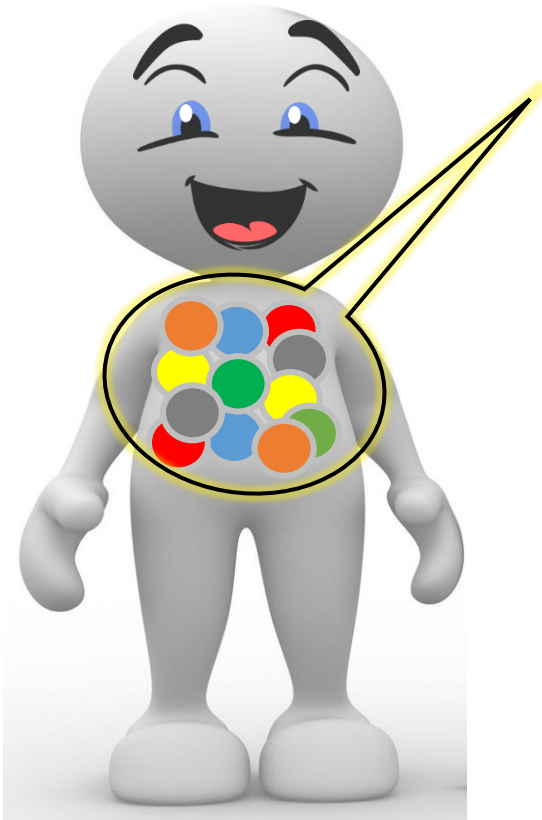
aus?



Das muss so jedoch nicht sein, ganz nach dem Sprichwort:

***Geteiltes Leid ist halbes Leid,
geteilte Freude ist doppelte Freude!***

Bin ich viele ... die Entlastung ...



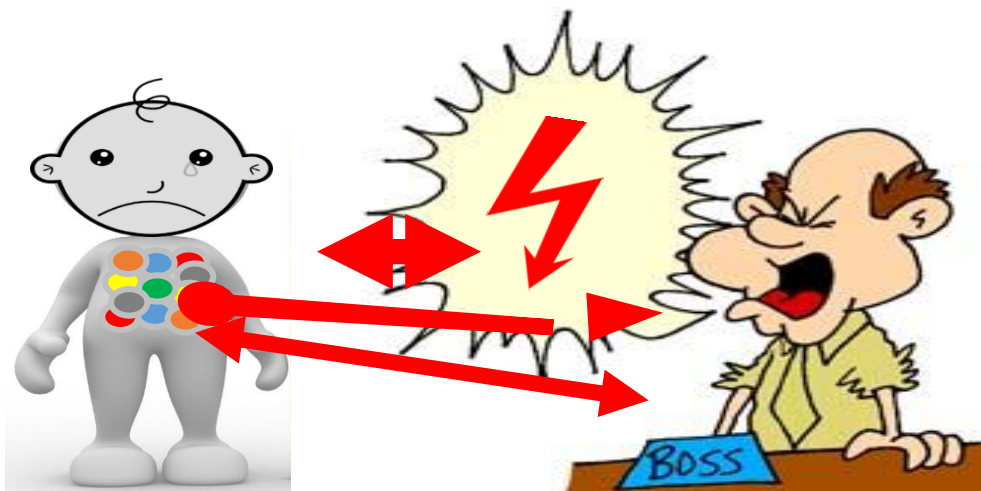
Bei einer berechtigten Kritik ist ab jetzt nur **noch ein Persönlichkeitsteil** dafür verantwortlich ...
z. B. ein innerer Bestimmer, ein Vergesser, ein Träumer

So werden wir **nicht mehr zu 100 % kritisiert**, sondern **nur noch zu ca. 10 %!** Und die restlichen **90 % können somit stets ok bleiben ...**

Das bedeutet also:

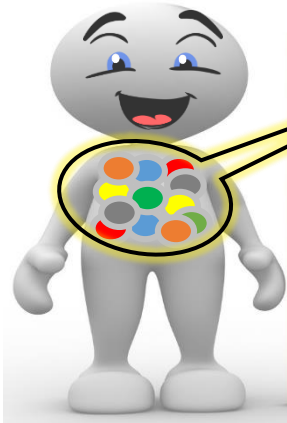
- **Es sind stets nur bestimmte Teile, in den entsprechenden Situationen, in einem aktiv.**
- **Jeder kann somit in seiner individuellen Einzigartigkeit ok sein und auch bleiben!**

Also: Eine berechtigte Kritik trifft ab sofort nur noch einen inneren Persönlichkeitsteil ...



So kannst du bei deiner inneren Konferenz, mit dem verantwortlichen Mitglied eine Lösung finden!

Bin ich viele ... früher - heute ...



Wenn du also heute kritisiert wirst, wie beispielsweise

"Ich habe Ihnen schon so oft gesagt, dass Sie mehr mit dem Team und nicht gegen das Team arbeiten sollen. Ständig bekomme ich Klagen, dass Sie sich nichts sagen lassen wollen und immer ihren eigenen Kopf durchsetzen ..."

- **Früher ...** hast du dir dann, als einzige Person, also zu 100 % Vorwürfe gemacht und dich dabei oft schuldig gefühlt, dass du dich nicht besser unter Kontrolle hast. - Dabei hast du dich dann sicherlich zu 100 % nicht ok gefühlt.
- **Heute ...** kannst du mit diesem einen Persönlichkeitsteil, z. B. einem inneren Bestimmer oder Einzelkämpfer sprechen und sogar mit diesem oder mehreren verhandeln. Und während des ganzen Prozesses weißt du stets, dass du trotzdem noch zu 90 % ok bist ...

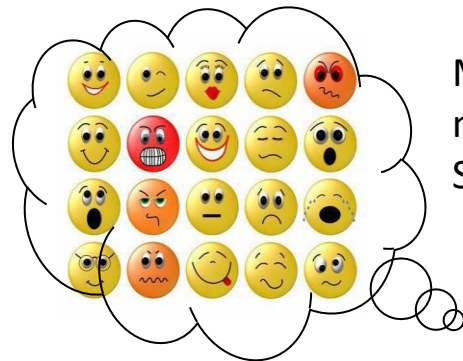
*Wenn ich das schon früher gewusst hätte, dass ich **VIELE** bin, hätte ich mir, mit so vielen Selbstvorwürfen, Wut und Ärger gegen mich selbst sowie Scham und Schuldgefühlen wesentlich entspannter umgehen können.
Das nimmt mir jetzt so viel Druck und Selbstkritik raus.
Ich bin also nicht mehr zu 100 % Schuld, sondern immer nur ein oder ein paar Persönlichkeitsteile ...*



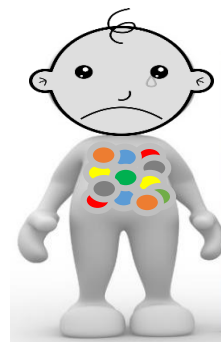
Ja, und dann habe ich außerdem noch etwas ganz WICHTIGES erkannt ...

- Wenn andere etwas falsch machen oder mich ärgern, dann machen die es ja auch nicht zu 100 %!
- Und ich hatte früher immer gemeint, dass die mich sogar mit Absicht ärgern oder manipulieren oder so ... wollen?!

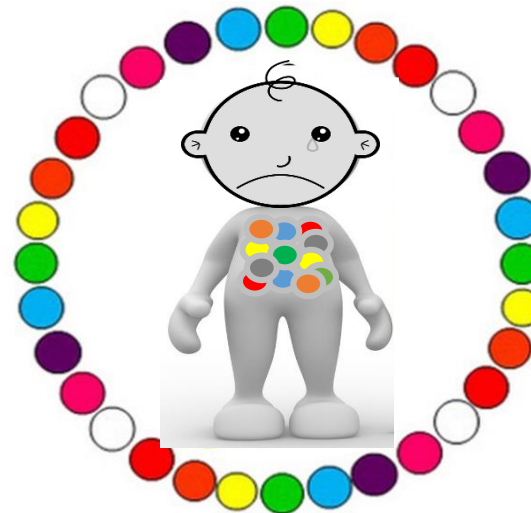
Kritik uvm. hat immer etwas mit uns und unserem inneren Team zu tun ...



Mitmenschen "triggern" also stets
nur unsere selbst auflösenden
Selbstsabotage-Mechanismen ...



ICH



... damit ich selbst durch Selbstfürsorge - zurück zu meinem wahren ICH finden kann

Innere Persönlichkeitsteile entlasten unser tägliches Denken • Sprechen • Handeln • Körperreaktionen und deren Auswirkungen ...



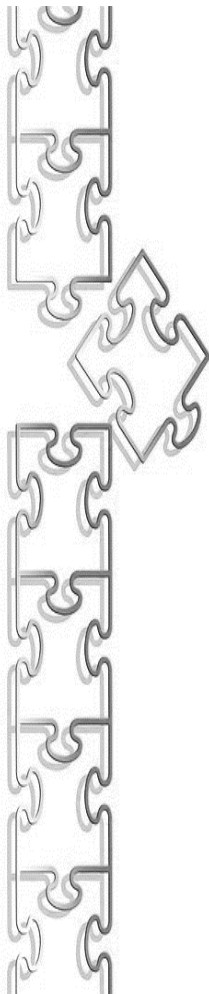
Bei einer berechtigter Kritik sind wir **nicht** mehr zu 100 % betroffen!

Wenn also 500 Persönlichkeitsteile = 100 % ergeben, dann **reduzieren** sich schuldig fühlen, verärgert sein, Selbstvorwürfe etc. auf **ca. 1 bis 5 %**



Schaffe dir, mit deiner inneren Teamvielfalt, ein ganz **neues** und **starkes** Selbstbewusstsein!

Vom Wissen zum Tun ...

- 
- Wie gehst du ab sofort mit Kritik von Anderen besser um?
 - Wie kannst du dich selbst besser motivieren, wenn dir die Lust zu "XY" fehlt?
 - Wie kannst du dir ab jetzt Fehler, unschöne Angewohnheiten ... mehr und mehr verzeihen bzw. abgewöhnen?
 - Wie kannst du ab sofort mit Meinungsverschiedenheiten besser umgehen?

Grundannahmen

- ✓ Es gibt nicht's was verkehrt ist in uns
- ✓ Alle Seiten und Teile in uns sind prinzipiell O.K.
- ✓ Alles ist und verhält sich wohlwollend
- ✓ Alles in uns hat stets eine positive **Absicht** (auch wenn es für uns nicht immer leicht nachvollziehbar bzw. verständlich erscheint!)



Als Chef deines Teams vermittelst du zwischen deinem Team, harmonisierst und leitest diese.



Diese innere **Teampower** macht dich selbstbewusst, gelassen und **charismatisch**. Du wirst von deinen Mitmenschen respektiert, geachtet und gewertschätzt!

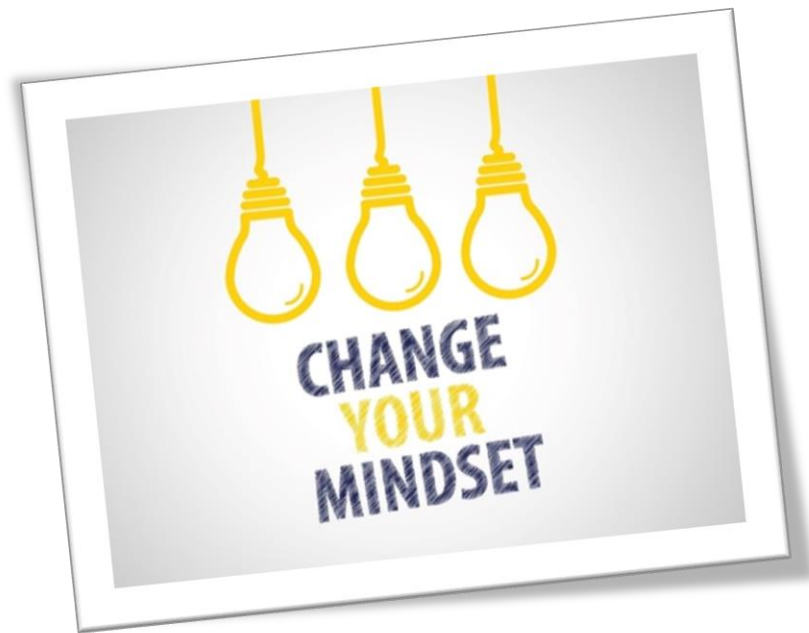
Wie lange möchtest du noch dieses innere Durcheinander ertragen?



Werde ab sofort
der **Chef** deines
inneren Teams!

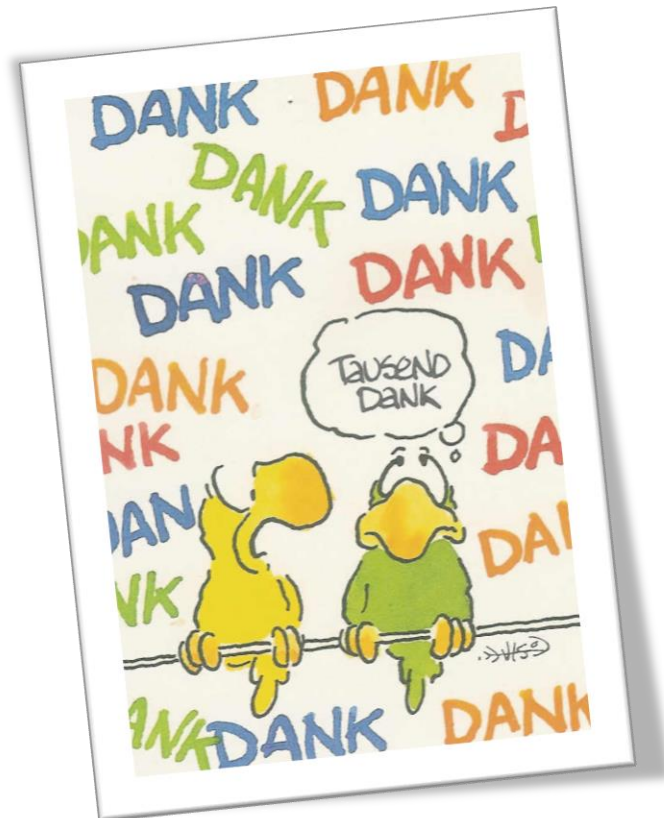
Ich zeige dir, wie du selbst dein Leben in die Hand, Herz & Kopf nehmen kannst!

Verändere dein
DENKEN und
dein **mind-set**,
und du bist frei
und glücklich!





Und dann
wird alles
ganz leicht!



... für dein Interesse und Vertrauen.

Gerne kannst du mein E-BOOK an
deine Freunde und Bekannte weiter
verschenken!

Ich schenke dir
gerne ein Kennen-
lern-Gespräch

20 Min. Gratis



08346-9 82 03 19

monika-johns@t-online.de

