

Entscheidungen treffen

WIR TREFFEN TÄGLICH EINE MENGE ENTSCHEIDUNGEN.
DIES BEGINNT MIT GANZ HARMLOSEN ENTSCHEIDUNGEN BEREITS VOR DEM
FRÜHSTÜCK:

STEHE ICH AUF ODER BLEIBE ICH LIEGEN?

BEIM FRÜHSTÜCK GEHT ES WEITER MIT ENTSCHEIDUNGEN:

TRINKE ICH TEE ODER KAFFEE?

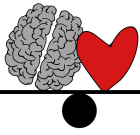
WAS ZIEHE ICH AN?

WIE MÖCHTE ICH MICH ÜBER DEN TAG FÜHLEN?

OFT MÜSSEN WIR JEDOCH AUCH SCHWIERIGERE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN, DIE
UNSER WEITERES LEBEN BEEINFLUSSEN UND BESTIMMEN.

DIESE ENTSCHEIDUNGEN WIRKEN TEILWEISE EIN LEBEN LANG, Z. B. WENN WIR UNS
ALS KIND AUS EINER TROTZPHASE HERAUS VORNEHMEN, IMMER DAGEGEN ZU SEIN.
UND WIR WUNDERN UNS JAHRZEHNTE SPÄTER DARÜBER, DASS WIR IMMER AUF
„GEGENWEHR“ STOßEN.





COACHING ÜBUNG – *Entscheidungen treffen*

BITTE NOTIERE EINE ENTSCHEIDUNG, DIE DU TREFFEN MÖCHTEST/ GETROFFEN HAST.

FALLS DIR KEINE ENTSCHEIDUNG EINFÄLLT, NIMM BITTE DAS THEMA

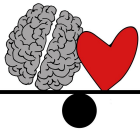
„neue Wege gehen.“

MEINE ENTSCHEIDUNG:

ERGÄNZE UND TESTE IN ALLE PUNKTE UND DAS GEGENTEIL

SICH VON ETWAS SCHEIDEN/ TRENNEN → VON WAS?

AUFGEBEN ALTER GEWOHNHEITEN → WELCHE?



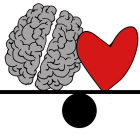
AUFGEBEN ALTER DENKMUSTER → WELCHE?

AUFGEBEN LIEBGEWONNENER/ VERHASSTER GEWOHNHEITEN → WELCHE?

AUFGEBEN LIEBGEWONNENER/ VERHASSTER SICHERHEITEN → WELCHE?

AUFGEBEN ALTER NUTZEN → WELCHE?

WAS BEDEUTET DAS NEUE FÜR MICH?



WELCHE KONSEQUENZEN HAT DIE ENTSCHEIDUNG FÜR MICH?

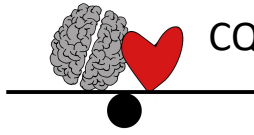
COACHING ÜBUNG – *Weitere Konzepte:*

WAS BEDEUTEN FOLGENDE KONZEPTE FÜR DICH BZW. WAS IST DAS ERSTE WAS AUFTAUCHT:

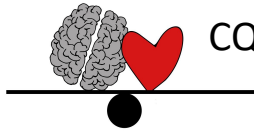
- ♥ RAUS AUS DER KOMFORTZONE
- ♥ AUFGEBEN VON BEQUEMLICHKEITEN
- ♥ ANDERE SIND MIT MEINER ENTSCHEIDUNG NICHT EINVERSTANDEN
- ♥ SICH RECHTFERTIGEN MÜSSEN
- ♥ WAS ANDERE DAZU SAGEN
- ♥ DAS KANN/ DARF ICH NICHT
- ♥ DAS HABE ICH NICHT VERDIENT

COACHING ÜBUNG – *Flowchart:*

1. ENTSCHEIDUNG
2. JA
3. NEIN
4. DAFÜR
5. DAGEGEN
6. DABEIBLEIBEN
7. WEGGEHEN
8. ENTSCHEIDUNGSKONFLIKT
9. ANNEHMEN
10. ENTSCHEIDEN
11. TRENNEN
12. DAZU STEHEN
13. LÖSUNG

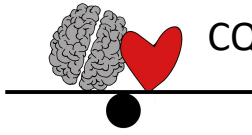


14. ENTSCHEIDUNGSFREIHEIT
15. ENTSCHEIDUNGSANGST
16. BESTIMMTHEIT
17. ENTSCHIEDENHEIT
18. MIT GETROFFENEN ENTSCHEIDUNGEN UMGEHEN
19. ANDERE ENTSCHEIDEN LASSEN
20. HÖHERE INSTANZ
21. UNIVERSUM ENTSCHEIDEN LASSEN
22. UNIVERSUM VERTRAUEN
23. LOSLASSEN
24. SCHICKSALSENTSCHEIDUNGEN
25. VERANTWORTUNG
26. SCHULD
27. UNSCHULD
28. OPFER
29. RETTER
30. TÄTER
31. KONSEQUENZ
32. INKONSEQUENZ
33. KONSEQUENZEN TRAGEN
34. VERANTWORTLICH SEIN
35. ENTSCHEIDUNGSREUE
36. ENTSCHEIDUNGEN ABGENOMMEN BEKOMMEN
37. VERANTWORTUNG ABGENOMMEN BEKOMMEN
38. ANDERE ENTSCHEIDEN LASSEN
39. STARK SEIN
40. ETWAS DURCHZIEHEN
41. NACHGEBEN
42. AUFGEBEN
43. LÖSUNGEN VON ANDEREN ERWARTEN
44. ENTSCHEIDUNGSDILEMMA
45. VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN FÜR ...
46. SICH DRÜCKEN VOR ...
47. ANGST



48. MUT
49. KLUGE ENTSCHEIDUNG
50. RICHTIGE ENTSCHEIDUNG
51. REUE
52. ZEIT GEWINNEN WOLLEN
53. GUTE ENTSCHEIDUNG
54. SCHLECHTE ENTSCHEIDUNG
55. FEHLER MACHEN
56. DAZU STEHEN
57. ENT – SCHEIDEN
58. ALTE DENKMUSTER LOSLASSEN
59. MIT KONSEQUENZEN LEBEN
60. HERZ <-> KOPF
61. SEELE <-> HERZ
62. SEELE <-> KOPF
63. FÜHLEN <-> DENKEN
64. SOMATISCHE MARKER WAHRNEHMEN
65. DANKBAR SEIN FÜR GETROFFENE ENTSCHEIDUNGEN
66. VERTRAUEN IN EIGENE ENTSCHEIDUNGEN
67. MUT ZU HANDELN
68. SICH SELBST VERTRAUEN

- A) WOLLEN – NICHT WOLLEN
- B) DÜRFEN – NICHT DÜRFEN
- C) MÜSSEN – NICHT MÜSSEN
- D) KÖNNEN – NICHT KÖNNEN
- E) ERLAUBEN – NICHT ERLAUBEN
- F) GEZWUNGEN SEIN – NICHT GEZWUNGEN SEIN
- G) WÜNSCHEN – NICHT WÜNSCHEN
- H) DENKEN – NICHT DENKEN
- I) AUSSPRECHEN – NICHT AUSSPRECHEN
- J) ANGST HABEN VOR – KEINE ANGST HABEN VOR



Nächste Termine:

Nächste Praxisgruppe

Online: Donnerstag, 8. April 2021 – 19 Uhr

Live: Samstag, 13. März 2021 – 10 Uhr UND Mittwoch, 7. April – 19 Uhr

<https://sandragutheber.com/cqm-praxisgruppen/>

Remote Viewing Online Seminar – Start 02.04.2021

→ **Anmeldung bis Sonntag, 14.03.2021**

<https://www.cqm-hypervoyager.de/events/online-seminar-remote-viewing/?L=836#c24054>

Geleitete Meditation – LIVE – Sonntag, 21.02.2021 – 20:00 Uhr

<https://www.cqm-hypervoyager.de/community/meditation/geleitete-meditation/>

Allgemeine Information:

Sandra Gutheber

www.sandragutheber.com

E-Mail: kontakt@sandragutheber.com

Mobil: 0177/4254055

→ Anmeldung zum Newsletter: <https://sandragutheber.com/newsletter/>

→ Lass mir ein paar Sterne da: <https://g.page/sandraninagutheber/review?rc>

Feedback:

<https://www.cqm-hypervoyager.de/events/praxisgruppen/praxisgruppe-feedback-formular-online/>

Ich danke dir für dein Vertrauen und bedanke mich von Herzen dafür, dass du dabei warst.

Von Herz zu Herz

Deine *Sandra*