



Arbeitsheft zum

CQM I Online-Seminar

CQM für mehr Wohlbefinden

Mit Gabriele Eckert,
Begründerin der Chinesischen Quantum Methode

Wichtige Hinweise

Herzlich willkommen beim Online-Seminar CQM I mit Gabriele Eckert! Wir freuen uns, dass Du dabei bist!

Bestimmt bist Du schon sehr gespannt darauf, wie dieses Online-Seminar ablaufen wird. Das können wir gut verstehen, daher hier noch ein paar kurze Informationen vorab:

Die Video-Lektionen von Gabriele Eckert und die Live-Zoom-Sessions mit Deinen CQM Coaches wechseln sich ab. Den genauen Ablauf kannst Du auf Seite 4 nachlesen.

Wann erhältst Du den Zugang zu den Video-Lektionen?

Die Zugangsdaten senden wir Dir per E-Mail am Tag vor Seminarbeginn. Bitte achte darauf, dass wir auch die E-Mail-Adresse von Dir haben, die Du regelmäßig abrufst und dass Dein Postfach nicht voll ist ;-)

Damit Du während des Online-Seminars Deine persönlichen Video-Zugangsdaten immer parat hast, empfehlen wir Dir, diese hier einzutragen, sobald Du sie von uns erhalten hast:

Meine Video-Zugangsdaten

Log-in unter: www.cqm-academy.de

E-Mail Adresse

Passwort

☐ Benutzernamer merken

Anmelden

Passwort vergessen?

CQM Coaches

Während der Gruppen-Zoom-Sessions stehen Dir 3 erfahrene CQM Coaches zur Seite. Mindestens ein Coach pro Gruppe ist ein CQM MasterCoach und hat in der Regel mehr als 5 Jahre Erfahrung mit CQM. Viele unserer CQM Coaches coachen seit langem und führen eine erfolgreiche Coaching-Praxis. Außerdem assistieren sie auch bei den Live-Seminaren. Sie werden Dein Ansprechpartner bei allen Fragen rund um CQM sein. Du bist also in sehr guten Händen.

Feedback

Nach der Hälfte des Seminars und am Ende wirst Du gebeten ein Feedback abzugeben. Dies ist uns sehr wichtig, denn damit hast Du die Möglichkeit, uns offen und ehrlich zu sagen, ob etwas nicht so gut gelaufen ist und was sich durch und mit CQM in Deinem Leben bereits verändert hat. Jedes einzelne Feedback wird von Gabriele und ihrem Team gelesen. Somit können wir die Online-Seminare stetig verbessern. Wir freuen uns auf Dein Feedback!

CQM I Online-Seminar

Teil 1

CQM für mehr Wohlbefinden

Mit Gabriele Eckert,
Begründerin der Chinesischen Quantum Methode

Überblick Teil 1

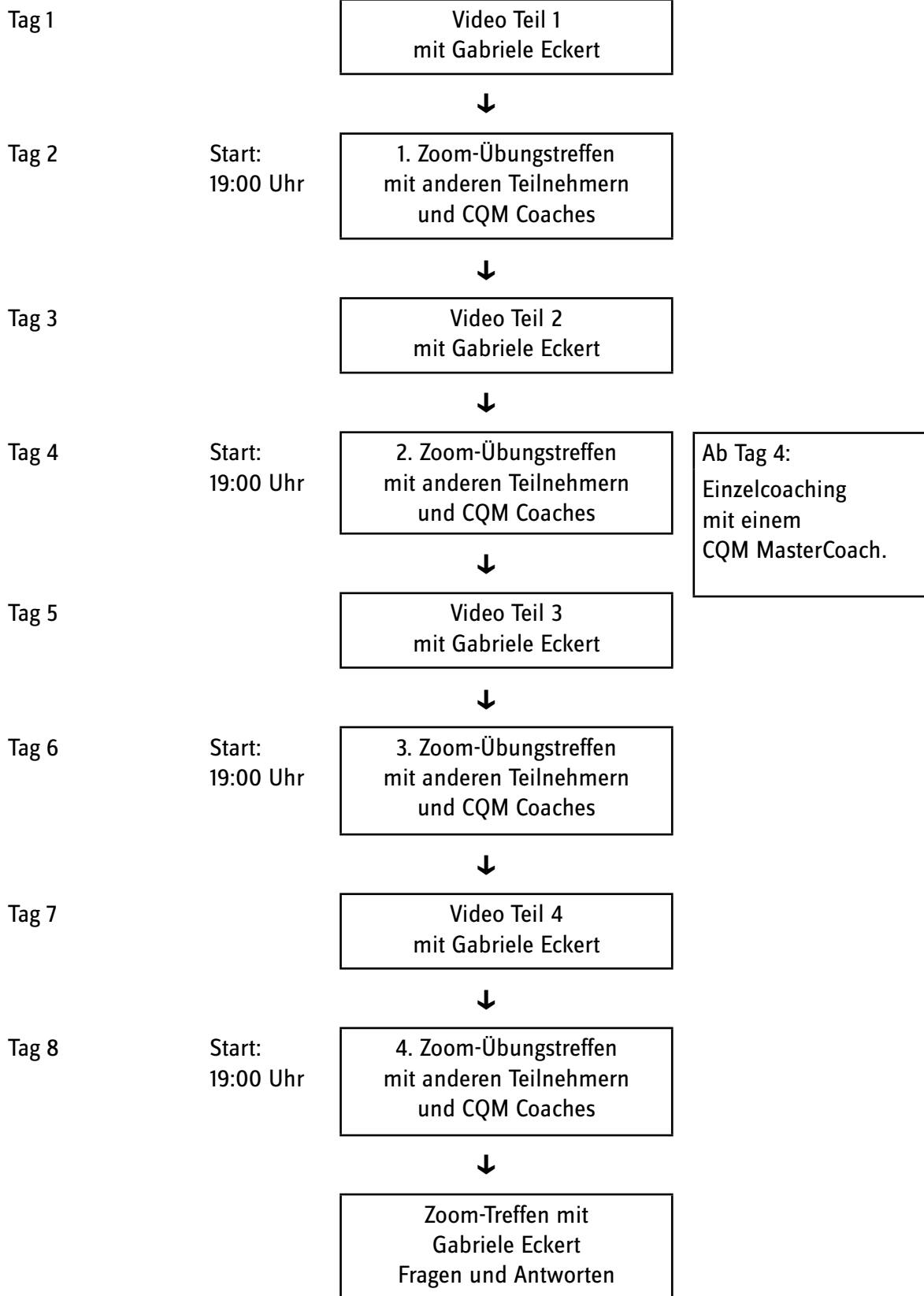
1. Grundlagen
2. Das Informationsfeld
3. Der Gedanke: „Korrigieren“
4. Wie fängt man bei körperlichen Problemen an?

Wofür steht CQM?

Die Chinesische Quantum Methode ist ein Weg zu einem bewussteren Leben und zu einem leichteren Sein, in dem wir Dinge erreichen, die wir erreichen wollen und die Potentiale nutzen, die uns das Leben geschenkt hat.

CQM ist eine mentale Selbsthilfemethode um die unbewussten Einflüsse aufzulösen, die uns das Leben in verschiedenen Bereichen schwerer machen, als es sein müsste: Gesundheit, Schule, Beruf und Karriere, Partnerschaft, Familie, Freunde u.v.m.

Wie läuft das CQM Online-Seminar ab?



Drei grundsätzliche Fragen

Ist CQM einfach zu erlernen?

Ist es möglich CQM online zu erlernen?

Kann man CQM ohne Vorkenntnisse lernen?

Axiom 1

CQM ist so einfach, dass es schon
zu einfach ist.

Erfolge mit CQM



Karin hat wieder Lebensfreude



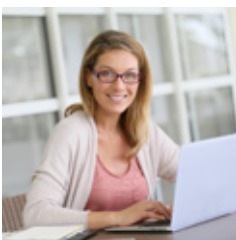
Herbert fuhr in den Urlaub



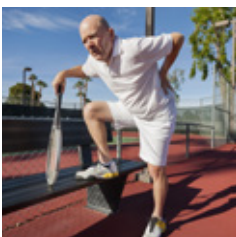
Martin ist jetzt windelfrei



Heidemarie hat endlich eine Herzverbindung mit ihrer Schwester



Christa strahlt mit Selbstvertrauen



Hans genießt den Unruhestand

Die nächsten wichtigen Fragen

Ist CQM Wunderheilung?

Wirkt CQM immer und wo sind die Grenzen?

Ersetzt CQM den Arzt?

Axiom 2

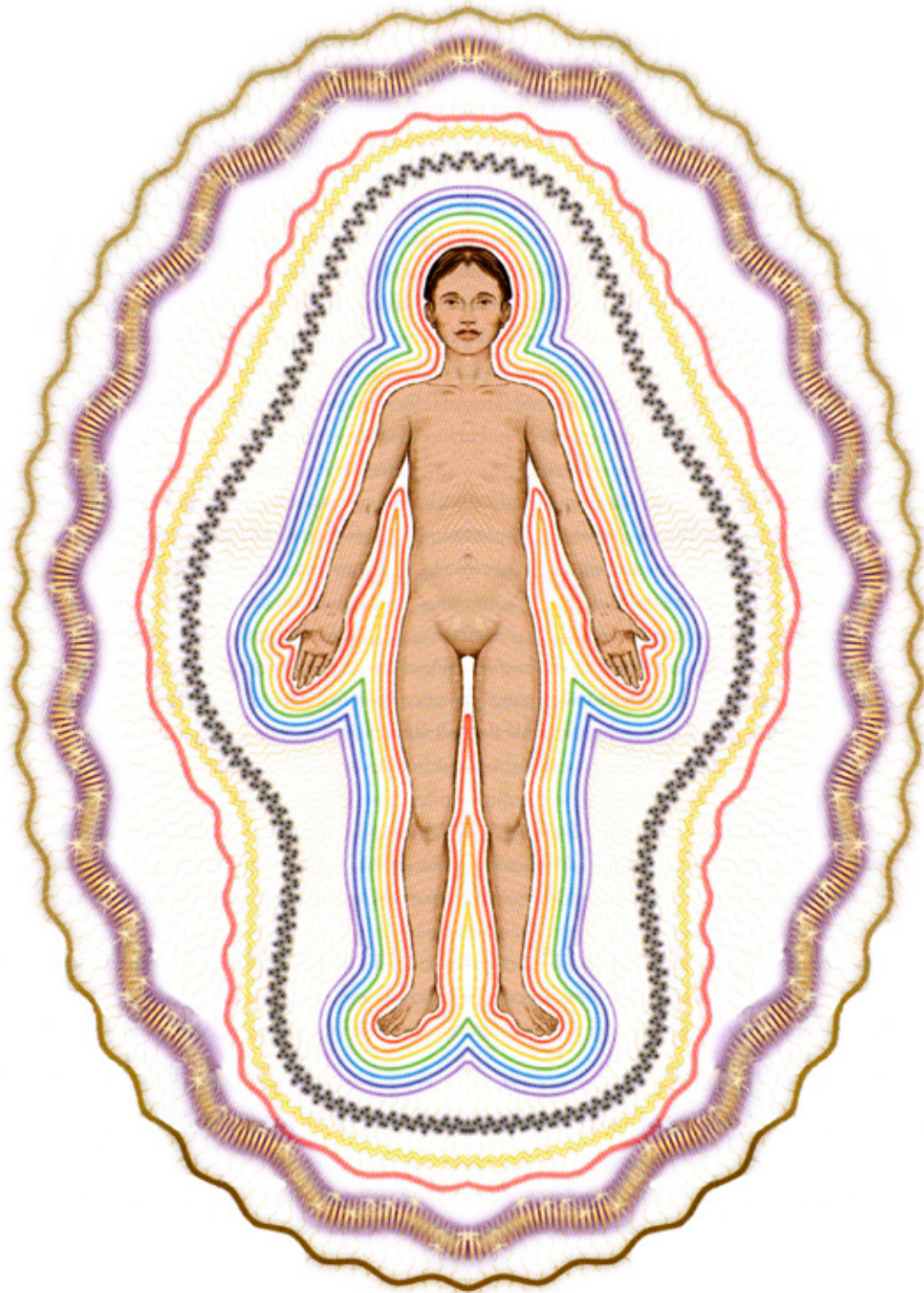
Bei CQM keine Annahme treffen,
was geht oder nicht geht.

Inhalte von Teil 1

1. Wo befinden sich die Einflüsse, die zum Problem geführt haben?
2. Wie löst man die Einflüsse, die zum Problem geführt haben, auf?
3. Wie fängt man bei körperlichen Problemen an?

**1. Wo befinden sich die Einflüsse,
die zum Problem geführt haben?**

Im energetischen Informationsfeld



► Übung mit Dir selbst:

Praktische Übung, um im Informationsfeld Schwingungsdurcheinander zu spüren:

Vorgehensweise:

- Aufrecht hinsetzen und die Augen schließen.
 - Ein Ereignis aus dem eigenen Leben vorstellen, bei dem Du Dich geärgert oder Dich mit jemanden gestritten hast.
 - Auf die Körperreaktion achten.
 - Wo gibt es eine Körperreaktion?
 - Wie spürt sich die Körperreaktion an?
Gibt es einen Druck, Zusammenziehen, Schmerz, Hitze?
Verändert sich die Atmung, die Körperhaltung, der Gesichtsausdruck?
-
-
-
-
-
-
-

Der Körper reagiert immer automatisch, je nachdem, was wir denken.

Durch den bewussten Gedanken wurde Deine Aufmerksamkeit auf vorhandene Schwingungsdurcheinander im Informationsfeld gelenkt und das Schwingungsdurcheinander in Vibration versetzt. Ergebnis ist eine körperliche Reaktion.

2. Wie löst man die Einflüsse, die zum Problem geführt haben, auf?

Durch einen einzigen Gedanken

Korrigieren

Absicht von dem Wort „Korrigieren“:

Ein vorhandenes Schwingungsdurcheinander im Informationsfeld aufzulösen, zu neutralisieren und in einen stärkenden Einfluss umzuwandeln.

► Übung mit Dir selbst:

Praktische Übung, um im Feld Schwingungsdurcheinander aufzulösen:

Vorgehensweise:

- Stell Dir das Streit- oder Ärgerereignis aus der vorigen Übung nochmals vor Deinem geistigen Auge vor. Betrachte es genau.
- Wer war alles beteiligt?
- Was wurde getan?
- Was wurde nicht getan und hätte getan werden sollen?
- Welche Stimmungen waren da?
- Welche Emotionen?
- Was wurde gesagt? Was hast Du gehört?
- Wie spürt sich die Herzverbindung der Beteiligten an?
- Fühlst Du Dich gehört, gesehen, verstanden, geliebt, ungeliebt, gedemütigt, ausgegrenzt, ungerecht behandelt, beschimpft, atemlos, erdrückt, wütend, ängstlich?

Zu allem was sich nicht gut anfühlte, schicke den Gedanken „Korrigieren“ hin.

3. Wie fängt man bei körperlichen Problemen an?

- Immer an der Stelle, an der das Problem ist. Zum Beispiel bei "Rückenproblem im Lendenwirbelbereich": Als erstes "Lendenwirbel" testen.
- Dann von der Problemstelle die Verbindungen zu vielen anderen Körperteilen. Bei den Verbindungen im energetischen Informationsfeld gibt es **keine** Reihenfolge.
- Du musst **nicht** wissen, wie die Körperteile zusammenhängen, welche Funktionen die Körperteile haben, wie die Körperteile aussehen.
- Es interessiert nur, ob in den Verbindungen schwächende Informationsturbulenzen vorhanden sind.

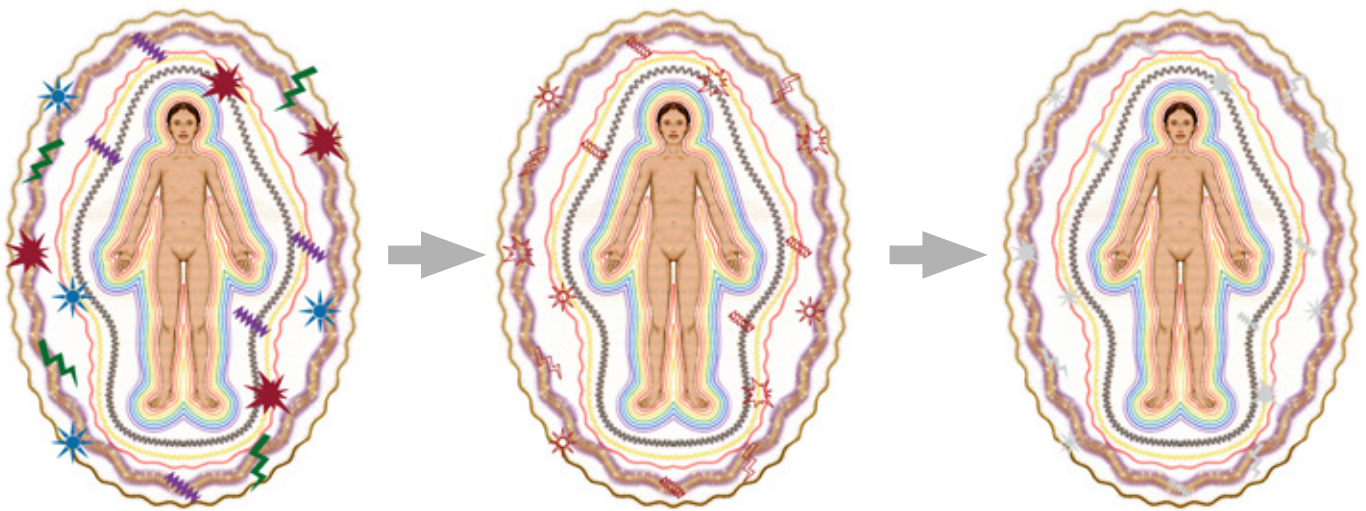
Beispiel: Lendenwirbelprobleme kannst Du korrigieren, auch ohne erst herauszufinden, ob bei nachfolgenden Verbindungen ein schwächender Einfluss vorliegt.

1. Lendenwirbel ↔ Hüftgelenke
2. Lendenwirbel ↔ Kniegelenke
3. Lendenwirbel ↔ Knöchelgelenke
4. Lendenwirbel ↔ Schultergelenke
5. Lendenwirbel ↔ Kiefergelenke
6. Lendenwirbel ↔ Halswirbel
7. Lendenwirbel ↔ Brustwirbel
8. Lendenwirbel ↔ Steißbein
9. Lendenwirbel ↔ Beckenbodenmuskulatur
10. Lendenwirbel ↔ Fußsohlen
11. Lendenwirbel ↔ Zwerchfell
12. Lendenwirbel ↔ Schulterdach
13. Lendenwirbel ↔ Bauch
14. Lendenwirbel ↔ Iliosakralgelenk
15. Lendenwirbel ↔ Muskulatur
16. Lendenwirbel ↔ Sehnen und Bänder
17. Lendenwirbel ↔ Nervensystem
18. Lendenwirbel ↔ Blutkreislauf
19. Beckenbodenmuskulatur ↔ Zwerchfell
20. Beckenbodenmuskulatur ↔ Fußsohlen
21. Beckenbodenmuskulatur ↔ Schulterdach
22. Beckenschaufeln ↔ Schädelknochen
23. Oberkörper ↔ Unterkörper
24. Rechte Körperhälfte ↔ Linke Körperhälfte

Axiom 3

Bei CQM kann man nichts falsch machen.

Was passiert durch das Korrigieren?



Der Gedanke „Korrigieren“ löst den emotionalen Klebstoff auf, der ein Schwingungsdurcheinander zusammenhält. Dadurch wird im Feld ein durcheinander geratenes Schwingungsmuster aufgelöst und die Energie kann wieder frei fließen.

Wie entstehen Schwingungsdurcheinander im Feld?



Schwingungsdurcheinander im Informationsfeld entstehen immer dann, wenn wir einem Ereignis nicht zustimmen und in Widerstand gehen.

Dieses Ereignis können wir selbst, oder auch nur als Beobachter oder Zuhörer erlebt haben.

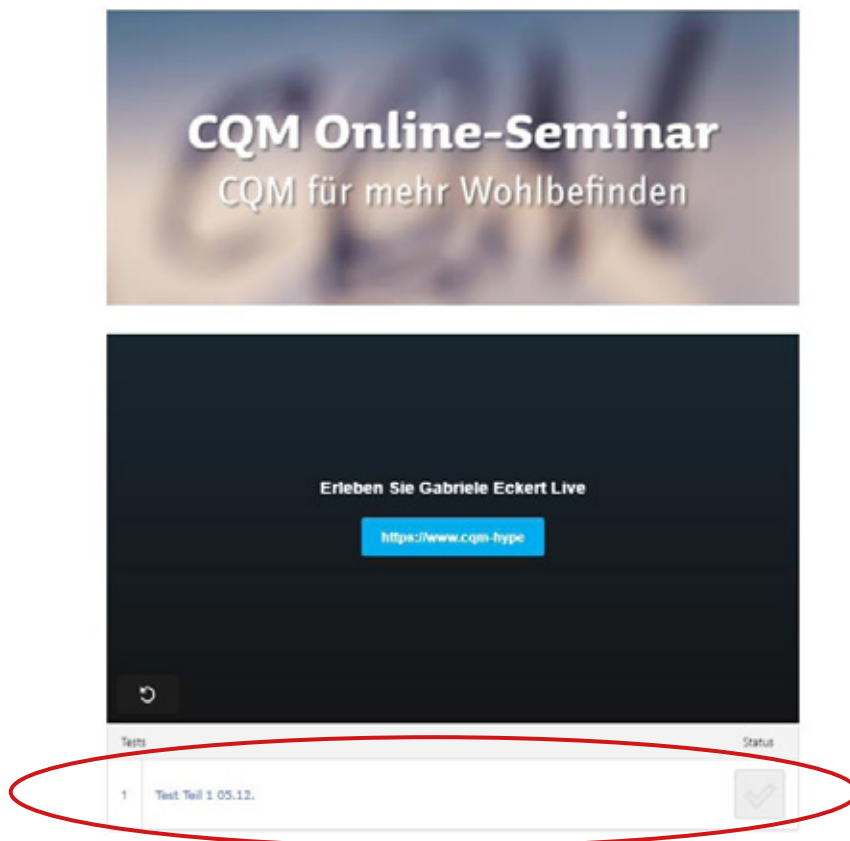
Ausblick auf Teil 2

1. Systematisches Auffinden von Schwingungsdurcheinander durch einen berührungsfreien Muskeltest.
2. Die Goldene Regel von CQM:
NEUTRALITÄT
3. Ursachenforschung im Feld mit Hilfe des CQM Mandalas

Abschluss der Video-Lektion 1

Nachdem Du das Video mit Gabriele vollständig angeschaut hast, erscheint am Ende ein Link unter dem Videofenster:

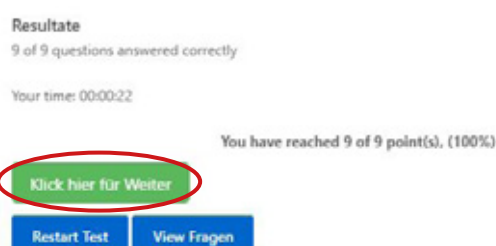
Bitte klicke auf diesen Link, damit Du den Test, der das Video vervollständigt, absolvieren kannst.



Zum Video-Teil 1 gibt es mehrere Fragen. Nachdem Du alle Fragen beantwortet hast, zeigt Dir das System automatisch an, wie viele Fragen Du richtig beantwortet hast. Damit der Test als bestanden gilt, darf maximal eine Antwort falsch sein.

Solltest Du weniger richtige Antworten haben, wiederhole bitte den Test über den Knopf „Restart Test“.

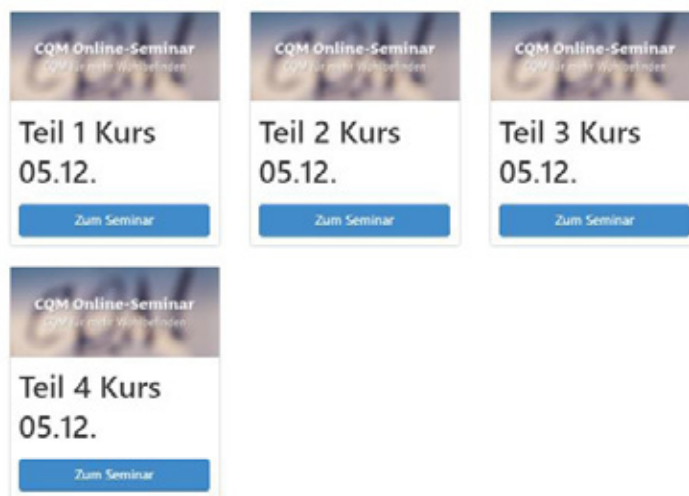
Am Ende kommt noch das **Wichtigste**. Damit diese Lektion abgeschlossen ist, klicke bitte auf den **grünen Knopf „Klick hier für Weiter“**. Wenn dieser Knopf nicht gedrückt wird, wird das nächste Video nicht freigeschaltet!



Abschluss der Video-Lektion 1

Wenn Du alles vollständig ausgeführt hast, sieht Deine Übersicht auf der ersten Seite so aus:

Teil 1 ist mit einem grünen Häkchen versehen. **Wenn Du hier kein Häkchen siehst, ist die Lektion noch nicht abgeschlossen.**



Kurs Content		
Lektionen		Status
1	Teil 1 Kurs 05.12.	☒
2	Teil 2 Kurs 05.12.	☐
3	Teil 3 Kurs 05.12.	☐
4	Teil 4 Kurs 05.12.	☐

Sollte dies der Fall sein, klicke bitte nochmal den Teil 1 an und schaue Dir die letzte Minute des Videos an. Nachdem Du die letzte Minute gesehen hast, wird der Test wieder aktiviert und Du kannst diesen wiederholen.

Eine Anleitung dazu findest Du unter: www.cqm-hmp-seminare.com/hilfe-bei-videoproblemen

Zoom Übungstreffen mit anderen Teilnehmern und den CQM Coaches

Vorgehensweise

1. Technik vorbereiten

- a) PC oder Laptop starten
- b) Kamera einschalten (die Kamera ist sehr wichtig für die Übungen in kleinen Gruppen!)
- c) Mikrophon/Headset/Lautsprecher einschalten und prüfen ob Ton am Gerät eingeschaltet ist
- d) Internetverbindung herstellen, am besten über Kabel (WLAN kann instabil sein!)

2. Optimale Umgebung schaffen

Zoom wird für die Gruppenübungen verwendet, daher wirst Du optisch mit anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Dafür beachte Folgendes:

a) Jeder Teilnehmer sitzt in seinem eigenen Raum

Dies gilt auch bei Pärchen: Jeder benötigt sein eigenes Gerät und eigenen Raum, um z. B. Rückkoppelungen vom Mikrofon o. ä. zu vermeiden, bzw. bei den Übungen ganz uneingeschränkt sein zu können.

b) Mögliche Störungen vermeiden

Achte darauf, dass Du in Deinem Raum alleine und ungestört am Seminar teilnehmen kannst. Zuschauer sind nicht gestattet.

c) Ausleuchtung prüfen

Prüfe die Lichtverhältnisse in Deinem Raum, nicht zu hell und nicht zu dunkel, damit Du gut gesehen wirst.

d) Hintergrund prüfen

Mache Dir bewusst, dass die anderen Teilnehmer das sehen können, was sich im Bildausschnitt hinter Dir befindet. Entferne ggf. Dinge, die Du nicht in Deinem Bild haben möchtest.

3. Link anklicken

Du erhältst von Deinem CQM Coach einen Zugangs-Link für das Meeting in der Software „Zoom“.

4. Zoom-Meeting beitreten

Wenn Du auf den Link geklickt hast und die Software installiert ist, dann erscheint die Ansicht, in der Du dem Zoom-Meeting beitreten kannst.

→ Eine Kurzbeschreibung über die Funktionen von Zoom erhältst Du auf der nächsten Seite.

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

1. Einloggen

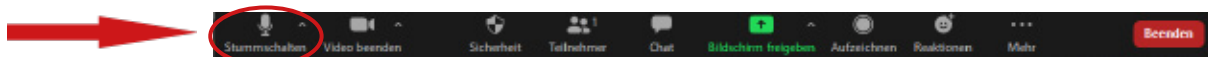
Nachdem Du die Zoom-Software installiert und auf den Einwahl-Link geklickt hast, erscheint folgende Ansicht:



Bitte wähle Dich mit dem Computer-Audio ein und klicke auf „Per Computer dem Audio beitreten“. Nun bist Du im Zoom-Meeting eingeloggt!

2. Ton ausschalten/einschalten

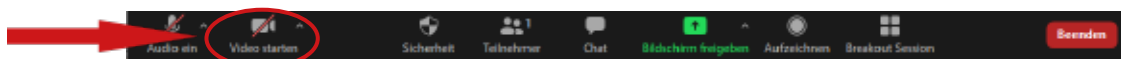
Bitte schalte zu Beginn den Ton aus, falls dieser nicht automatisch ausgeschaltet ist. Das kannst Du über den Button unten links in der Menüleiste tun (falls Dir die Menüleiste nicht angezeigt wird, bewege Deine Maus über den Bildschirm, dann erscheint die Leiste).



Um den Ton später wieder einzuschalten, klicke einfach wieder auf diese Schaltfläche.

3. Bild einschalten

Falls Dein Bild nicht übertragen wird, schalte dieses bitte ein. Klicke dazu auf diese Schaltfläche:



4. Ansicht wechseln

Du kannst zwischen zwei unterschiedlichen Ansichtsarten wechseln. Um die Ansicht zu wechseln, klicke oben rechts auf die jeweils andere Ansicht:



Sprecheransicht: Immer nur derjenige der spricht, wird im Großformat angezeigt. Alle anderen Teilnehmer sind klein in einer Leiste zu sehen (je nach Gerät kann die Leiste mit den kleinen Fenstern, oben, unten oder senkrecht am Bildschirmrand angezeigt werden).

Galerieansicht: Hier werden alle Teilnehmer gleich groß nebeneinander bzw. untereinander angezeigt (diese Ansicht würden wir empfehlen, da diese angenehmer zu verfolgen ist).

5. Chatfunktion

Hiermit kannst Du mit den anderen Teilnehmern in Kontakt treten und es werden Dir weitere Informationen zur Verfügung gestellt.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Literaturhinweise

Gabriele Eckert

„Wenn Fische fliegen“

Die Wissenschaft weiß: All unser Erleben wird minutiös aufgezeichnet, obwohl wir uns nicht an alles erinnern. Und unser Gehirn trifft jeden Tag tausende von Entscheidungen. Nur die wenigsten davon sind uns bewusst. Eine Vielzahl dieser unbewussten Entscheidungen bewirken, dass unser Leben in verschiedensten Bereichen schwerer wird, als es sein müsste: Gesundheit, Schule, Studium, Beruf und Karriere, Partnerschaft, Familie, Freunde u.v.m..

Mit CQM kann man dem entgegenwirken. In diesem Buch erzählt Gabriele Eckert, die Begründerin von CQM davon, wie sie die Methode entdeckte und was sie und andere mit ihr erlebten.



Dieses Buch und noch weitere kannst Du online über unsere Website www.cqm-heartandmind.com erwerben.

„Fragen und Antworten“

Gabriele Eckert beantwortet kurz und allgemein verständlich die häufigsten Fragen von neuen und erfahrenen CQM Anwendern bezüglich CQM. Und ein paar persönliche Tipps von der Begründerin von CQM gibt es als Highlight oben drauf. Du findest die häufigsten Fragen und Antworten zu CQM auf folgender Seite unserer Homepage im Mitgliederbereich:

www.cqm-hmp-seminare.com/fragen-und-antworten-zu-cqm/



CQM I Online-Seminar

Teil 2

CQM für mehr Wohlbefinden

Mit Gabriele Eckert,
Begründerin der Chinesischen Quantum Methode

Überblick Teil 2

1. Systematisches Auffinden von Schwingungsdurcheinander durch einen berührungsfreien Muskeltest.
2. Die Goldene Regel von CQM:
NEUTRALITÄT
3. Ursachenforschung im Feld mit Hilfe des CQM Mandalas

Auffinden von Schwingungsdurcheinander mit berührungsfreiem Muskeltest: O-Ring Test

Starke Rückmeldung, keine Aufmerksamkeit auf schwächendes Schwingungsdurcheinander gerichtet

Halte die Handfläche Deiner dominierenden Hand nach oben und bilde aus Daumen und Zeigefinger einen Ring.

Strecke den ausgestreckten Daumen der anderen Hand in den Ring aus Zeigefinger und Daumen.

Stelle jetzt Deine Füße mit den Zehen nach innen und drücke jetzt mit dem Daumen gegen die Stelle, an der Daumen und Zeigefinger des Rings zusammentreffen. Dabei wende mit der dominierenden Hand nur so viel Kraft auf, dass der Ring gerade nicht aufgeht.



Schwache Rückmeldung, Aufmerksamkeit auf schwächendes Schwingungsdurcheinander gerichtet

Behalte die gleiche Handhaltung wie zuvor und stelle die Füße mit den Zehen nach außen.

Drücke jetzt wieder mit dem Daumen gegen die Stelle, an der Daumen und Zeigefinger des Rings zusammentreffen. Dabei wende mit der dominierenden Hand genau so viel Kraft auf wie zuvor, nicht mehr und nicht weniger.

Du wirst sehen und spüren, dass diesmal der Ring aus Zeigefinger und Daumen sich mehr oder weniger öffnet. Dieser Unterschied zu vorher, als Daumen und Zeigefinger sich nicht geöffnet hatte, repräsentiert ein energetisches Schwingungsdurcheinander im Informationsfeld.



Wichtige Hinweise zum Muskeltest

Sanftheit statt Krafttheit

In der Hand, die den Ring bildet, ist keinerlei Spannung. Daumen und Zeigefinger, die den Ring bilden, liegen locker aufeinander. Wenn Du ein Blatt Papier zwischen Zeigefinger und Daumen halten würdest, solltest Du dieses Blatt ohne Widerstand und ohne das Blatt zu zerreißen, mit der anderen Hand herausziehen können.

Diese Lockerheit der Hand bestimmst Du, wenn Du die Zehen nach innen stellst. Und diese Lockerheit hältst Du ab sofort immer bei. Beim Zehen nach innen stellen bestimmst Du den Druck der Finger, die den Ring bilden und die Kraft mit der Du nach oben ziehst. Druck und Zugkraft stimmst Du aufeinander ab, so dass der Ring gerade nicht aufgeht. Wir nennen das „Kalibrieren“ oder „Eichen“ der Hände.

Hautwiderstand statt Muskelkraft

Wenn Du den Daumen, der nicht dominierenden Hand, in den Ring steckst und dann mit dem Daumen nach oben ziehst, achte darauf, wie sich Deine Haut beim Daumen und beim Daumen-Zeigefinger-Ring verhält.

Wenn Du die Zehen nach innen stellst, herrscht ein großer Hautwiderstand. Stellst Du die Zehen nach außen, verändert sich sofort der Hautwiderstand und die Haut wird rutschig. Bei diesem Muskeltest geht es um die Veränderung vom Hautwiderstand.

Spüren statt Denken

Selbstverständlich ist am Anfang Dein analytischer Geist dazwischen und redet Dir ein, dass Du den Muskeltest ja beeinflussen kannst. Kannst Du ja auch.

Hier geht es jetzt darum, Deine Hände durch Deinen Geist so zu dirigieren, dass der Druck von Zeigefinger und Daumen, die den Ring bilden, immer gleich ist. Ebenso beeinflussen wir den Daumen so, dass die Zugkraft mit der wir den Daumen nach oben ziehen, immer gleich ist.

Unser Körper und damit auch unsere Hände reagieren immer, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf irgendetwas richten, also an etwas denken. Vertraue also der Weisheit Deines Körpers und quatsche nicht so viel mit Deinem Geist dazwischen, wenn wir die Schwingungsdurcheinander im Feld aufspüren.

Geschwindigkeit statt Konzentration

Je schneller Du testest, desto leichter wird Dir das Testen fallen. Wenn Du schnell testest, dann hat Dein Geist nicht so viel Gelegenheit dazwischenzufunken. Es reicht einen Gedanken im Kopf zu haben, um den Gedanken zu testen. Du musst den Gedanken nicht laut aussprechen.

► Übung 1:

Muskeltest bei sich selbst

Körperteile	Tätigkeiten
1. Herz	31. Neues lernen
2. Gehirn	32. Neues kennen
3. Lungen	33. Neues können
4. Magen	34. Etwas nicht lernen
5. Dünndarm	35. Etwas nicht kennen
6. Dickdarm	36. Etwas nicht können
7. Nieren	37. Vertrauen in sich
8. Leber	38. Sich selber nicht trauen
9. Rechter Arm	39. Sich erlauben unsicher sein
10. Linker Arm	40. Sich keine Unsicherheit erlauben
11. Rechtes Bein	41. Wegen Können bewundert werden
12. Linkes Bein	42. Wegen Können bestraft werden
13. Kopf	43. Wegen nicht können bewundert werden
14. Schultern	44. Wegen nicht können bestraft werden
15. Kiefergelenke	45. Wegen nicht können ausgelacht werden
16. Ellbogengelenke	46. Fehler machen dürfen
17. Handgelenke	47. Keine Fehler machen dürfen
18. Hüftgelenke	48. Perfekt sein wollen
19. Kniegelenke	49. Nicht perfekt sein
20. Knöchelgelenke	50. Etwas tun was andere nicht wollen
21. Fußsohlen	51. Etwas tun was andere nicht gut finden
22. Beckenbodenmuskulatur	52. Etwas tun was ich will
23. Zwerchfell	53. Etwas tun was ich nicht will
24. Schulterdach	54. Sich selbst trauen
25. Steißbein	55. Sich selbst nicht trauen
26. Lendenwirbelsäule	56. Der eigenen Wahrnehmung trauen
27. Brustwirbelsäule	57. Der eigenen Wahrnehmung nicht trauen
28. Halswirbelsäule	58. Besser sein als andere
29. Schädelknochen	59. Schlechter sein als andere
30. Beckenknochen	60. Sich mit anderen vergleichen

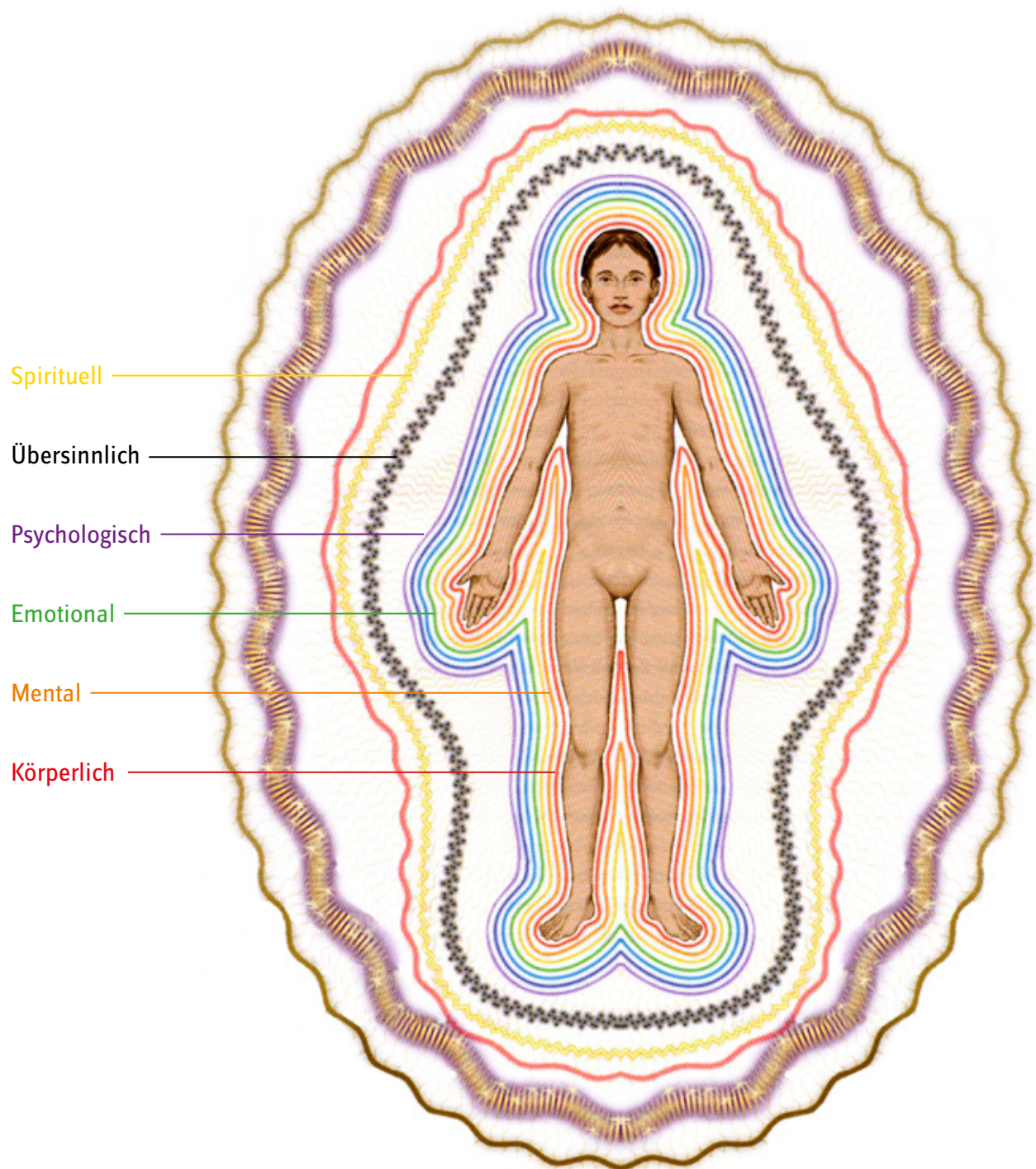
Neutralität

Neutral sein heißt:

- Keine Vorannahmen treffen
- Keine Bewertungen
- Keine Diagnosen
- Keine Zuweisungen
- Keine Interpretationen
- Keine Projektionen
- Keine Dramen
- Keine Zwänge

Nur schwächende Schwingungsdurcheinander testen und korrigieren

Ursachenforschung im Feld mit Hilfe des CQM Mandalas

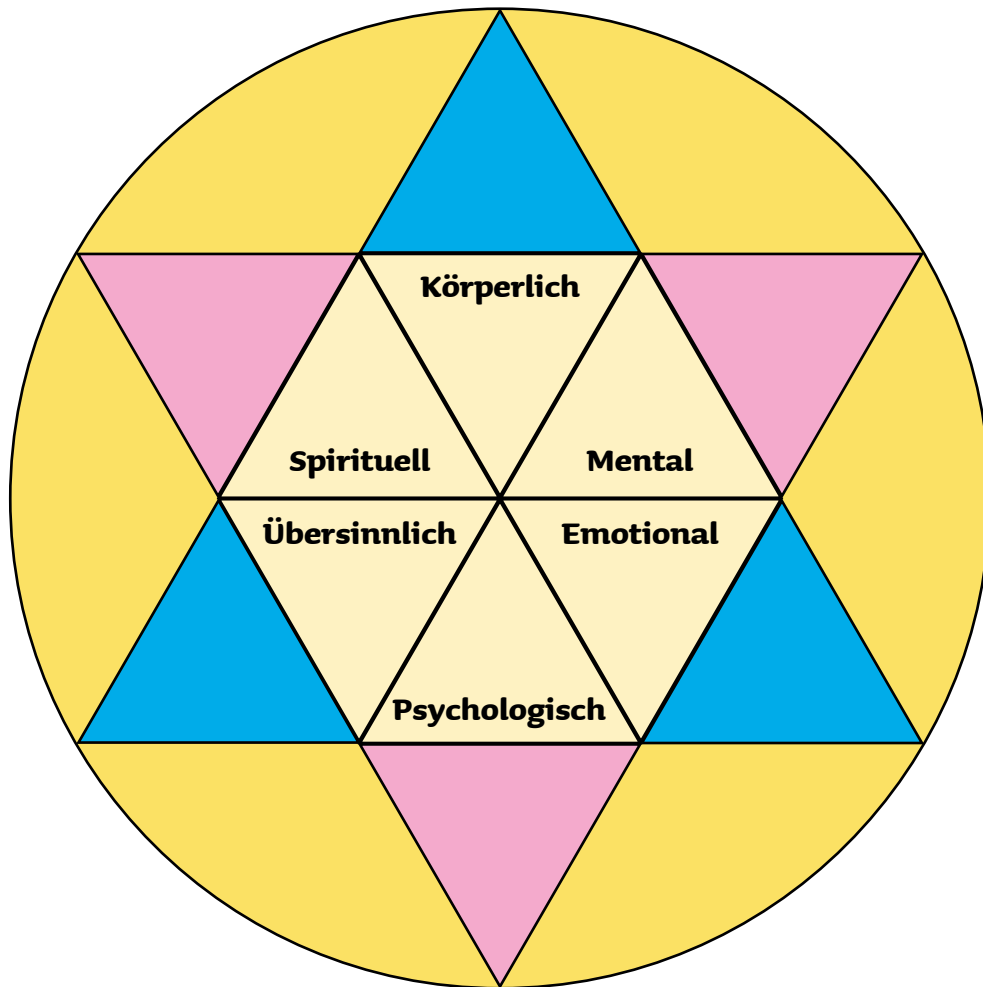


► Übung 2:

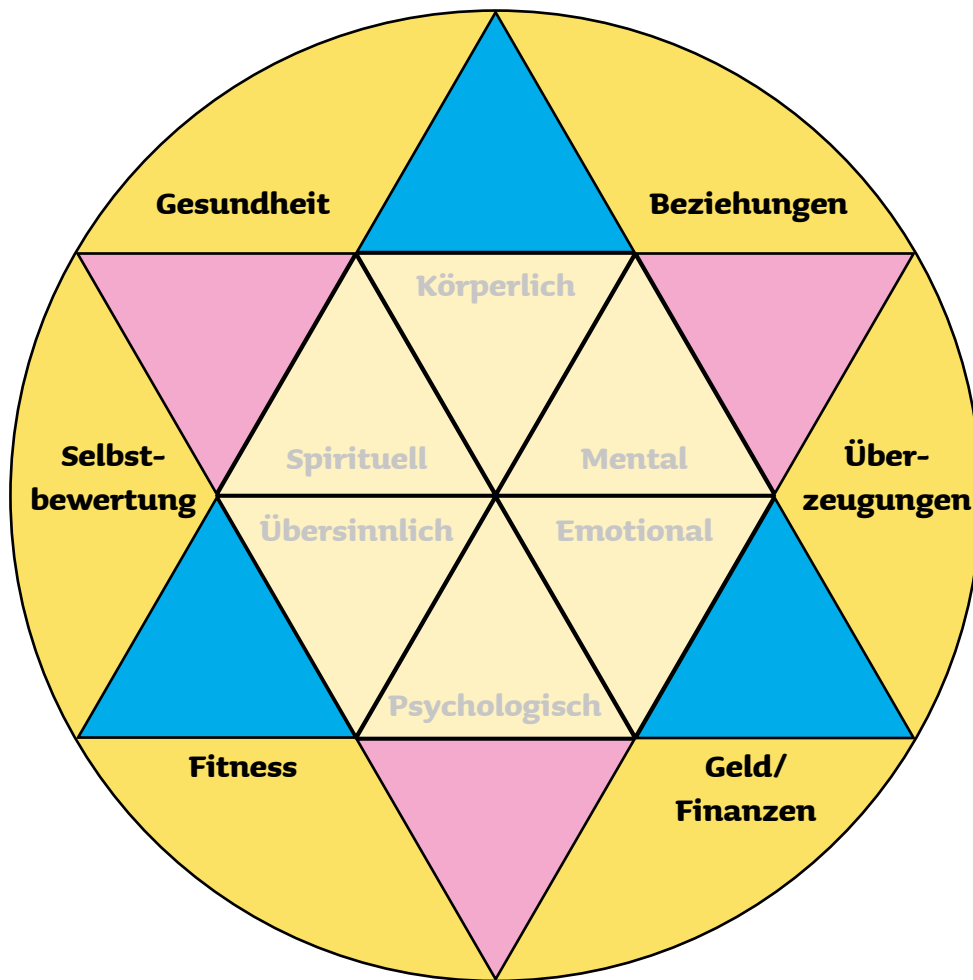
Koordination für mehr Flexibilität

Körperteile	Tätigkeiten
1. Gehirn ↔ Herz	31. Stehen
2. Gehirn ↔ Rückenmark	32. Gehen
3. Gehirn ↔ Halswirbel	33. Laufen
4. Gehirn ↔ Brustwirbel	34. Rennen
5. Gehirn ↔ Lendenwirbel	35. Bewegen
6. Gehirn ↔ Iliosakralgelenk	36. Sitzen
7. Gehirn ↔ Fußsohlen	37. Entspannen
8. Gehirn ↔ Knöchelgelenke	38. Anspannen
9. Gehirn ↔ Kniegelenke	39. Einatmen
10. Gehirn ↔ Hüftgelenke	40. Ausatmen
11. Gehirn ↔ Schultergelenke	41. Lebendig sein
12. Gehirn ↔ Kiefergelenke	42. Schlafen
13. Schultergelenke ↔ Kiefergelenke	43. Ausruhen
14. Schultergelenke ↔ Hüftgelenke	44. Kraftvoll sein
15. Kiefergelenke ↔ Halswirbelsäule	45. Elastisch sein
16. Kiefergelenke ↔ Lendenwirbel	46. Sehen
17. Schädelknochen ↔ Beckenknochen	47. Hören
18. Fußsohlen ↔ Beckenbodenmuskulatur	48. Aufrecht stehen
19. Beckenbodenmuskulatur ↔ Zwerchfell	49. Aufrecht gehen
20. Beckenbodenmuskulatur ↔ Schulterdach	50. Sich drehen
21. Arme ↔ Körper	51. Sich bücken
22. Beine ↔ Körper	52. Sich dehnen
23. Arme ↔ Beine	53. Von innen nach außen
24. Rechte ↔ Linke Körperhälfte	54. Von außen nach innen
25. Ober ↔ Unterkörper	55. Beine anheben
26. Rücken ↔ Körpervorderseite	56. Arme anheben
27. Kopf ↔ Körper	57. Rumpf beugen
28. Nervensystem ↔ Muskulatur	58. Rumpf strecken
29. Nervensystem ↔ Skelett	59. Kopf drehen
30. Muskulatur ↔ Skelett	60. Kopf heben

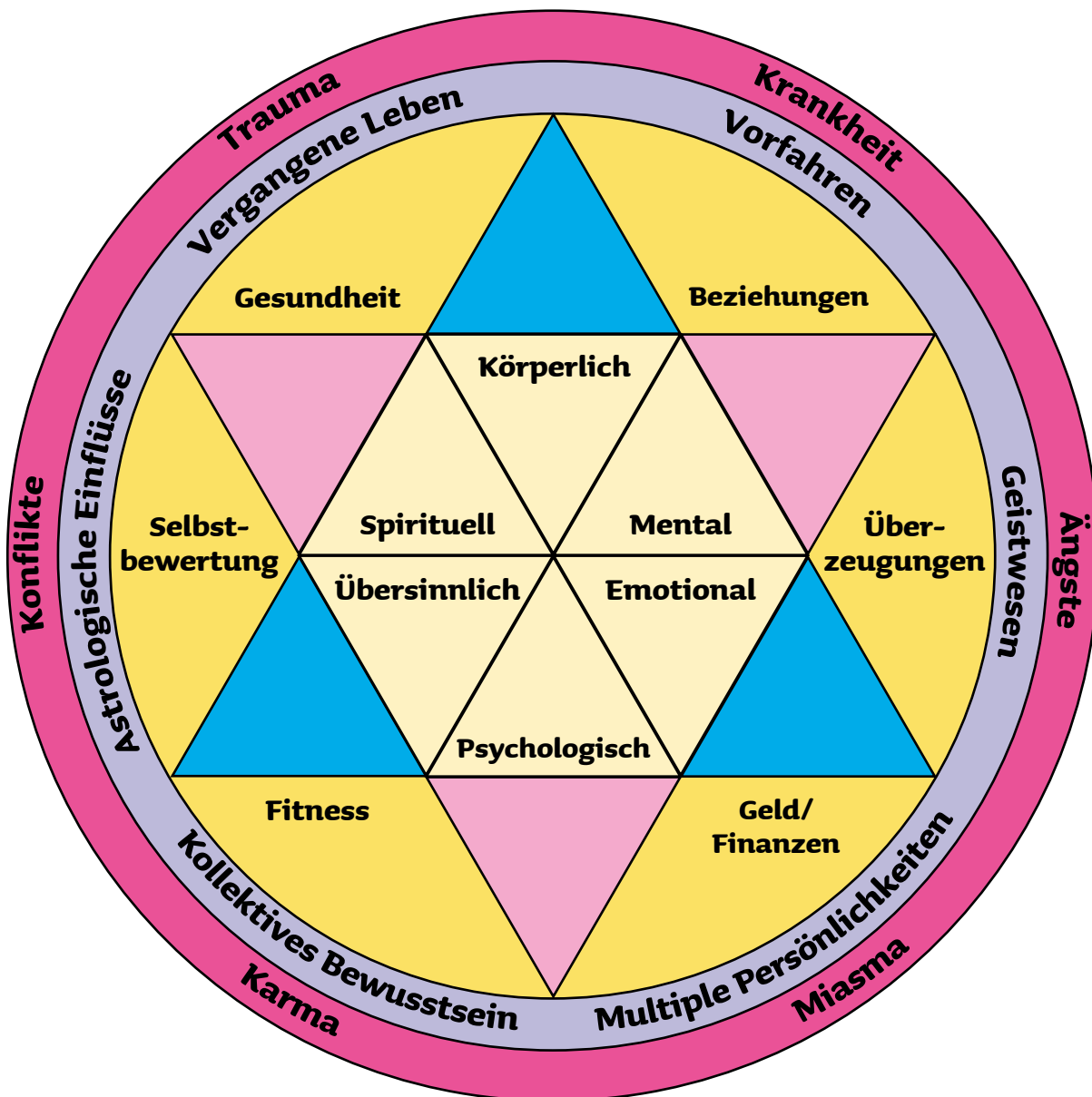
CQM Mandala – Einflussebenen



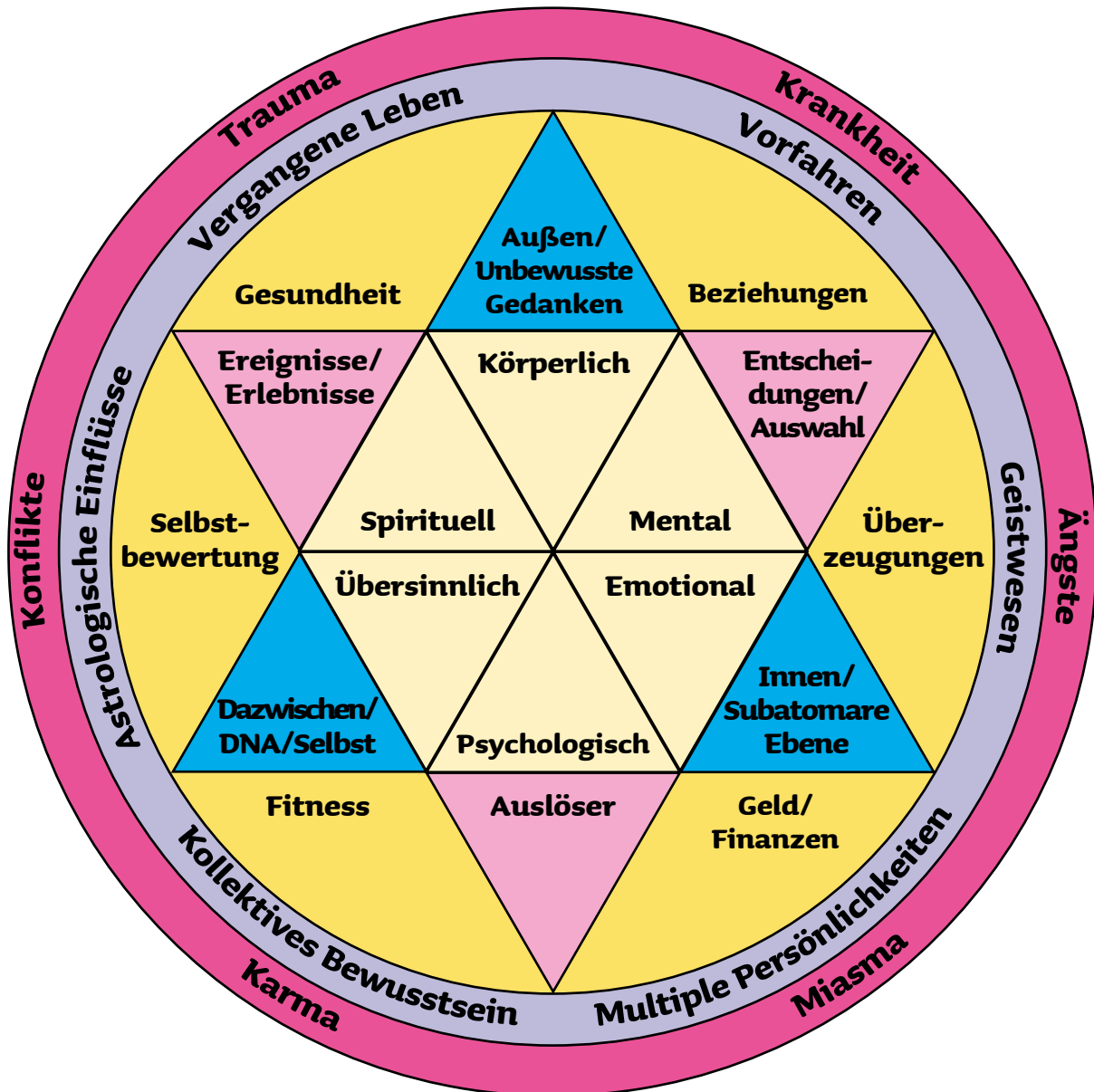
CQM Mandala – Lebensbereiche



CQM Mandala – Lila- und Pinkfarbener Kreis



CQM Mandala – Dreiecksbeziehungen



Die einfache Dreiecksbeziehung:

Ereignis – Entscheidung – Auslöser

Die rosafarbenen Dreiecke mit den Bezeichnungen „Ereignisse, Entscheidungen, Auslöser“ werden „Einfache Dreiecksbeziehung“ genannt. Diese einfache Dreiecksbeziehung beschreibt elementare Vorgänge im Leben.

Ereignisse sind alle Begebenheiten, mit denen wir es im Alltag zu tun haben, wie morgens aus dem Bett steigen, frühstücken, das Haus verlassen, in den Bus steigen, mit Kollegen Kaffee trinken gehen, etc. All diese kleinen Ereignisse können energetisch einen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Laune und unsere Leistungsfähigkeit haben.

Ein Ereignis hat viele Komponenten, z. B. die Umgebung, in der es stattfindet, das Licht und die Farben, die Temperatur, die Stimmung, die Tages- und Jahreszeit, beteiligte Lebewesen oder Menschen, Objekte und Gegenstände, eine bestimmte Tätigkeit, etc.

Parallel zu den vielen kleinen Ereignissen, die sich pausenlos aneinanderreihen, treffen wir Entscheidungen.

Entscheidungen treffen wir meist nicht bewusst. Permanent wägen wir ab, ob das momentane Ereignis für uns in Ordnung ist oder nicht. In dem Moment, in dem unser analytischer Verstand oder auch der Teil von uns, den wir als Unterbewusstsein bezeichnen, ein Ereignis mit nicht OK „kennzeichnet“, schieben wir mentale und emotionale Energie in Richtung des uns widerfahrenden Ereignisses.

Mentaler und emotionaler Widerstand ist eine sehr individuelle Sache. Nicht jeder Mensch reagiert auf ein und dasselbe Ereignis gleich. In Widerstand können wir zu allem gehen: Bedrohungen und Zuneigungen von anderen, Lob und Tadel von anderen, Einsamkeit und Geselligkeit, Liebe und Hass etc.

In dem Moment, in dem wir in mentalen und emotionalen Widerstand gehen, entstehen die schwächenden energetischen Schwingungsmuster in unserem Informationsfeld. Die Ereignisenergie (die auch ein Schwingungsmuster ist) und unsere Widerstandsenergie (die sich aus mentaler und emotionaler Energie formt) vermischen und überlagern sich. Somit entsteht ein Schwingungswirbel, der unser gesamtes Energiesystem schwächt.

Die oben beschriebenen einzelnen Komponenten eines Ereignisses (Du erinnerst Dich: die Umgebung, in der es stattfindet, das Licht und die Farben, die Temperatur, die Stimmung, die Tages- und Jahreszeit, beteiligte Lebewesen oder Menschen, Objekte und Gegenstände, eine bestimmte Tätigkeit, etc.) bezeichnen wir als **Auslöser**.

Treffen ein oder mehrere Auslöser im Alltag auf uns, dann werden die schwächenden Schwingungswirbel zum Schwingen angeregt. In dem Moment wirkt sich das auf unseren Körper und unsere Stimmung aus. Sind bestimmte Auslöser immerfort anwesend, z. B. durch Alltagsereignisse, sind die entsprechenden Schwingungswirbel in Dauervibration.

Die vollständige Dreiecksbeziehung: innere – äußere – dazwischenliegende Einflüsse

Die blauen Dreiecke mit den Bezeichnungen „innen, außen und dazwischenliegende Einflüsse“ werden „Vollständige Dreiecksbeziehung“ genannt. Diese beschreibt die unterschiedlichen Schwingungsebenen, auf denen ein schwächendes Informationsmuster wirkt.

Äußere Einflüsse sind die Einflüsse, die von außen auf uns, unsere Familie oder unser Unternehmen wirken. Niemand ist jemals für sich alleine, sondern immer eingebunden in ein größeres System. Sei es Familie, Schule, Gemeinde, Natur, Universum, ja, auch in andere Dimensionen und Existenzen, die wir mit unseren Sinnesorganen gar nicht wahrnehmen können. Wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass unsere körperliche Existenz nur ein kleiner Teil von uns ist. Wir sind alle ein multidimensionales Wesen, von dem wir im Tagesbewusstsein nur einen klitzekleinen Bruchteil mitbekommen. Da wir eingebunden sind und nicht isoliert für uns als Individuum existieren können, sind wir natürlich im ständigen Austausch mit allen und allem. Durch diesen Austausch können in unserem individuellen Feld von außen schwächende Informationsmuster wirken. Ein häufiger äußerer Einfluss sind die unbewussten oder negativen Gedanken und Emotionen anderer Personen. Doch auch Einflüsse von anderen eigenen Existenzen oder aus nicht inkarnierten Zeiten gehören dazu.

Als **innere Einflüsse** bezeichnen wir die Einflüsse, die im Innersten unserer materiellen körperlichen Existenz auf der Quantenebene wirken. Auf der Ebene, auf der sich Licht, je nach Betrachtungsweise als materielles Teilchen oder als immaterielle Schwingung = Energie verhält (lt. Quantentheorie). Auf dieser Ebene finden permanent Wandlungsprozesse in unserem Körper statt, die sich unserem Bewusstsein entziehen. Wandel zwischen Materie und Energie, Energie und Materie. Auf dieser Ebene wirken Einflüsse, die über unser alltägliches Raum- und Zeitverständnis hinausgehen.

Als **dazwischenliegende Einflüsse** bezeichnen wir die greifbare, materielle Ebene unserer Existenz, also den Körper. Er ist ein hochintelligentes Informationsverarbeitungssystem. Diese materielle Ebene ist das Bindeglied zwischen der nicht eindeutig materiell-immateriellen Quantenebene und der Ebene der immateriellen äußeren Einflüsse. Dazu gehört die Ebene der DNA, die Verbindung zwischen unseren Organ- und Körpersystemen, ebenso die Geist-Körper-Integration in Raum und Zeit.

Beim Korrigieren ist es sehr empfehlenswert, bei jeder Schwäche, die Du wahrnimmst bzw. testest, sofort die beiden Dreiecksbeziehungen „Ereignis – Entscheidung – Auslöser“ und „innere – äußere – dazwischenliegende Einflüsse“ auch zu testen. Dadurch lenkst Du Dein Bewusstsein auf die schwächende Komponente eines Schwingungswirbels im Feld Deines Korrekturpartners oder bei Dir selbst. Durch die Korrektur „Ereignisse – Entscheidungen – Auslöser“ und „innere – äußere – dazwischenliegende Einflüsse“ sendet Dein Bewusstsein einen Impuls in den Schwingungswirbel, der genau an der Stelle ansetzt, die den Schwingungswirbel zusammenhält.

Die beiden Dreiecksbeziehungen nehmen eine Sonderstellung im CQM Mandala ein. Sie können nach jeder vorgefundenen energetischen Schwäche getestet und korrigiert werden.

► Übung mit Teilnehmergruppe:

Eigene Problemstellung mit Mandala korrigieren

Was ist die aktuelle Problemstellung? Was ist Dir unangenehm, schmerzhaft oder fühlt sich nicht gut an? Fasse diese Situation in einem Satz zusammen.

Definiere eindeutig, wie diese Situation von nun an sein soll und wie Du Dich dabei fühlen möchtest.

Teste, bei den Einflussebenen, den Lebensbereichen, dem lilafarbenen Kreis und dem pinkfarbenen Kreis (siehe nachfolgende Seite), welche energetischen Schwächen vorhanden sind, die zu dem Problem beigetragen haben. Jede energetische Schwäche korrigieren und anschließend an jede gefundene Schwäche **sofort** die einfache und die vollständige Dreiecksbeziehung testen und gegebenenfalls korrigieren. (Siehe Seite 39)

Mögliche Einflüsse

Einflussebenen (hellgelb)

- | | | |
|-------------------------------|---|---------------|
| 1. Körperlich | | |
| 2. Mental | | |
| 3. Emotional | | |
| 4. Psychologisch | | |
| 5. Übersinnlich | | |
| 6. Spirituell | | |
| 7. Körperlich ↔ Mental | | |
| 8. Körperlich ↔ Emotional | | |
| 9. Körperlich ↔ Psychologisch | | |
| 10. Körperlich ↔ Übersinnlich | | |
| 11. Körperlich ↔ Spirituell | | |
| 12. Mental | ↔ | Emotional |
| 13. Mental | ↔ | Psychologisch |
| 14. Mental | ↔ | Übersinnlich |
| 15. Mental | ↔ | Spirituell |
| 16. Emotional | ↔ | Psychologisch |
| 17. Emotional | ↔ | Übersinnlich |
| 18. Emotional | ↔ | Spirituell |
| 19. Psychologisch | ↔ | Übersinnlich |
| 20. Psychologisch | ↔ | Spirituell |
| 21. Übersinnlich | ↔ | Spirituell |

Lebensbereiche (gelb)

- | | | |
|----------------------------------|---|-----------------|
| 1. Gesundheit | | |
| 2. Beziehungen | | |
| 3. Überzeugungen | | |
| 4. Geld & Finanzen | | |
| 5. Fitness | | |
| 6. Selbstbewertung | | |
| 7. Gesundheit ↔ Beziehungen | | |
| 8. Gesundheit ↔ Überzeugung | | |
| 9. Gesundheit ↔ Geld & Finanzen | | |
| 10. Gesundheit ↔ Fitness | | |
| 11. Gesundheit ↔ Selbstbewertung | | |
| 12. Beziehungen | ↔ | Überzeugungen |
| 13. Beziehungen | ↔ | Geld & Finanzen |
| 14. Beziehungen | ↔ | Fitness |
| 15. Beziehungen | ↔ | Selbstbewertung |
| 16. Überzeugungen | ↔ | Geld & Finanzen |
| 17. Überzeugungen | ↔ | Fitness |
| 18. Überzeugungen | ↔ | Selbstbewertung |
| 19. Geld & Finanzen | ↔ | Fitness |
| 20. Geld & Finanzen | ↔ | Selbstbewertung |
| 21. Fitness | ↔ | Selbstbewertung |

Lilafarbiger Kreis

- | | | |
|---|--|--|
| 1. Astrologische Einflüsse | | |
| 2. Vergangenes Leben | | |
| 3. Kollektives Bewusstsein | | |
| 4. Vorfahren | | |
| 5. Geistwesen | | |
| 6. Multiple Persönlichkeit | | |
| 7. Astrol. Einflüsse ↔ Vergangenes Leben | | |
| 8. Astrol. Einflüsse ↔ Kollekt. Bewusstsein | | |
| 9. Astrol. Einflüsse ↔ Vorfahren | | |
| 10. Astrol. Einflüsse ↔ Geistwesen | | |
| 11. Astrol. Einflüsse ↔ Mult. Persönlichkeit | | |
| 12. Verg. Leben ↔ Kollekt. Bewusstsein | | |
| 13. Verg. Leben ↔ Vorfahren | | |
| 14. Verg. Leben ↔ Geistwesen | | |
| 15. Verg. Leben ↔ Mult. Persönlichkeit | | |
| 16. Kollekt. Bewusstsein ↔ Vorfahren | | |
| 17. Kollekt. Bewusstsein ↔ Geistwesen | | |
| 18. Kollekt. Bewusstsein ↔ Mult. Persönlichkeit | | |
| 19. Vorfahren ↔ Geistwesen | | |
| 20. Vorfahren ↔ Mult. Persönlichkeit | | |
| 21. Geistwesen ↔ Mult. Persönlichkeit | | |

Pinkfarbiger Kreis

- | | | |
|-----------------------|---|-----------|
| 1. Trauma | | |
| 2. Krankheit | | |
| 3. Konflikte | | |
| 4. Ängste | | |
| 5. Karma | | |
| 6. Miasmen | | |
| 7. Trauma ↔ Krankheit | | |
| 8. Trauma ↔ Konflikte | | |
| 9. Trauma ↔ Ängste | | |
| 10. Trauma ↔ Karma | | |
| 11. Trauma ↔ Miasmen | | |
| 12. Krankheit | ↔ | Konflikte |
| 13. Krankheit | ↔ | Ängste |
| 14. Krankheit | ↔ | Karma |
| 15. Krankheit | ↔ | Miasmen |
| 16. Konflikte | ↔ | Ängste |
| 17. Konflikte | ↔ | Karma |
| 18. Konflikte | ↔ | Miasmen |
| 19. Ängste/Phobien | ↔ | Karma |
| 20. Ängste/Phobien | ↔ | Miasmen |
| 21. Karma | ↔ | Miasmen |

Mögliche Einflüsse

Einfache Dreiecksbeziehung (rosa)

1. Ereignisse/Erlebnisse
2. Entscheidungen
3. Auslöser
4. Ereignisse $\longleftrightarrow$ Entscheidungen
5. Ereignisse $\longleftrightarrow$ Auslöser
6. Entscheidungen $\longleftrightarrow$ Auslöser

Vollständige Dreiecksbeziehung (hellblau)

1. Innere Einflüsse
2. Äußere Einflüsse
3. Dazwischenliegende Einflüsse
4. Innere $\longleftrightarrow$ Äußere
5. Innere $\longleftrightarrow$ Dazwischenliegende
6. Dazwischenliegende $\longleftrightarrow$ Äußere

Axiom 4

Beim Korrigieren bin ich niemals
für die andere Person
verantwortlich!

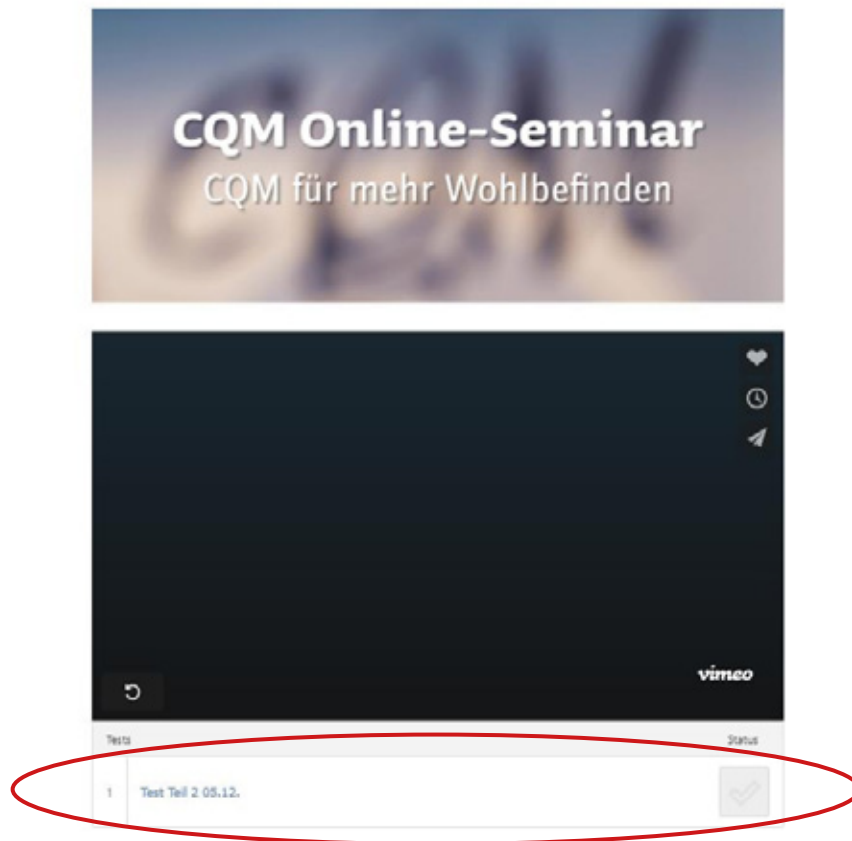
Ausblick auf Teil 3

1. Wissenschaftliche Hintergründe
2. Erweiterte Ursachenforschung
3. Wichtige Grundprinzipien

Abschluss der Video-Lektion 2

Nachdem Du das Video 2 mit Gabriele vollständig angeschaut hast, erscheint am Ende wieder ein Link unter dem Videofenster:

Bitte klicke auf diesen Link, damit Du den Test, der das Video vervollständigt, absolvieren kannst.



Zum Video-Teil 2 gibt es mehrere Fragen. Nachdem Du alle Fragen beantwortet hast, zeigt Dir das System automatisch an, wie viele Fragen Du richtig beantwortet hast. Damit der Test als bestanden gilt, darf maximal eine Antwort falsch sein.

Solltest Du weniger richtige Antworten haben, wiederhole bitte den Test über den Knopf „Restart Test“.

Am Ende kommt noch das **Wichtigste**. Damit diese Lektion abgeschlossen ist, klicke bitte auf den **grünen Knopf „Klick hier für Weiter“**. Wenn dieser Knopf nicht gedrückt wird, wird das nächste Video nicht freigeschaltet!



Abschluss der Video-Lektion 2

Wenn Du alles vollständig ausgeführt hast, sieht Deine Übersicht auf der ersten Seite so aus:

Teil 1 und Teil 2 sind mit einem grünen Häkchen versehen. **Wenn Du bei Teil 2 kein Häkchen siehst, ist die Lektion noch nicht abgeschlossen.**

The screenshot displays the CQM Online-Seminar interface. At the top, there are four cards for 'Teil 1 Kurs 05.12.', 'Teil 2 Kurs 05.12.', 'Teil 3 Kurs 05.12.', and 'Teil 4 Kurs 05.12.'. Each card has a 'Zum Seminar' button. Below these cards is a table titled 'Kurs Content'.

Lektionen		Status
1	Teil 1 Kurs 05.12.	☒
2	Teil 2 Kurs 05.12.	☒
3	Teil 3 Kurs 05.12.	☐
4	Teil 4 Kurs 05.12.	☐

Sollte dies der Fall sein, klicke bitte nochmal den Teil 2 an und schaue Dir die letzte Minute des Videos an. Nachdem Du die letzte Minute gesehen hast, wird der Test wieder aktiviert und Du kannst diesen wiederholen.

Eine Anleitung dazu findest Du unter: www.cqm-hmp-seminare.com/hilfe-bei-videoproblemen

Zoom Übungstreffen mit anderen Teilnehmern und den CQM Coaches

Vorgehensweise

1. Technik vorbereiten

- a) PC oder Laptop starten
- b) Kamera einschalten (die Kamera ist sehr wichtig für die Übungen in kleinen Gruppen!)
- c) Mikrophon/Headset/Lautsprecher einschalten und prüfen ob Ton am Gerät eingeschaltet ist
- d) Internetverbindung herstellen, am besten über Kabel (WLAN kann instabil sein!)

2. Optimale Umgebung schaffen

Zoom wird für die Gruppenübungen verwendet, daher wirst Du optisch mit anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Dafür beachte Folgendes:

a) Jeder Teilnehmer sitzt in seinem eigenen Raum

Dies gilt auch bei Pärchen: Jeder benötigt sein eigenes Gerät und eigenen Raum, um z. B. Rückkoppelungen vom Mikrofon o. ä. zu vermeiden, bzw. bei den Übungen ganz uneingeschränkt sein zu können.

b) Mögliche Störungen vermeiden

Achte darauf, dass Du in Deinem Raum alleine und ungestört am Seminar teilnehmen kannst. Zuschauer sind nicht gestattet.

c) Ausleuchtung prüfen

Prüfe die Lichtverhältnisse in Deinem Raum, nicht zu hell und nicht zu dunkel, damit Du gut gesehen wirst.

d) Hintergrund prüfen

Mache Dir bewusst, dass die anderen Teilnehmer das sehen können, was sich im Bildausschnitt hinter Dir befindet. Entferne ggf. Dinge, die Du nicht in Deinem Bild haben möchtest.

3. Link anklicken

Du erhältst von Deinem CQM Coach einen Zugangs-Link für das Meeting in der Software „Zoom“.

4. Zoom-Meeting beitreten

Wenn Du auf den Link geklickt hast und die Software installiert ist, dann erscheint die Ansicht, in der Du dem Zoom-Meeting beitreten kannst.

→ Eine Kurzbeschreibung über die Funktionen von Zoom erhältst Du auf der nächsten Seite.

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

1. Einloggen

Nachdem Du die Zoom-Software installiert und auf den Einwahl-Link geklickt hast, erscheint folgende Ansicht:



Bitte wähle Dich mit dem Computer-Audio ein und klicke auf „Per Computer dem Audio beitreten“. Nun bist Du im Zoom-Meeting eingeloggt!

2. Ton ausschalten/einschalten

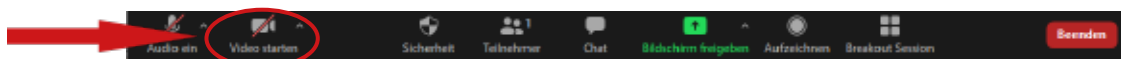
Bitte schalte zu Beginn den Ton aus, falls dieser nicht automatisch ausgeschaltet ist. Das kannst Du über den Button unten links in der Menüleiste tun (falls Dir die Menüleiste nicht angezeigt wird, bewege Deine Maus über den Bildschirm, dann erscheint die Leiste).



Um den Ton später wieder einzuschalten, klicke einfach wieder auf diese Schaltfläche.

3. Bild einschalten

Falls Dein Bild nicht übertragen wird, schalte dieses bitte ein. Klicke dazu auf diese Schaltfläche:



4. Ansicht wechseln

Du kannst zwischen zwei unterschiedlichen Ansichtsarten wechseln. Um die Ansicht zu wechseln, klicke oben rechts auf die jeweils andere Ansicht:



Sprecheransicht: Immer nur derjenige der spricht, wird im Großformat angezeigt. Alle anderen Teilnehmer sind klein in einer Leiste zu sehen (je nach Gerät kann die Leiste mit den kleinen Fenstern, oben, unten oder senkrecht am Bildschirmrand angezeigt werden).

Galerieansicht: Hier werden alle Teilnehmer gleich groß nebeneinander bzw. untereinander angezeigt (diese Ansicht würden wir empfehlen, da diese angenehmer zu verfolgen ist).

5. Chatfunktion

Hiermit kannst Du mit den anderen Teilnehmern in Kontakt treten und es werden Dir weitere Informationen zur Verfügung gestellt.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Vereinbare Deine Coaching Sitzung mit Deinem CQM Coach

Vorgehensweise

1. Link anklicken

Du erhältst von Deinem CQM Coach einen Link per E-Mail, der Dich zur xoyondo-Umfrage führt. Hier hat er/sie für Dich schon verschiedene Termine angelegt, von denen Du Dir einen Wunschtermin aussuchen darfst.

2. Termin auswählen

Bitte wähle nun einen Termin aus, an dem Dein Einzelcoaching stattfinden soll und gebe Deinen vollständigen Namen ein. Danach klickst Du auf „speichern“.

The screenshot shows the xoyondo booking interface. At the top, it says 'Termin für Einzelcoaching'. Below this, there is a calendar for May 2020 with dates 11 to 15. Each date has a time slot of 16-18 Uhr. Below the calendar, there is a form to enter the user's name and a 'Speichern' button.

3. Zusatzfunktion

Wenn Du möchtest, kannst Du Dich mit Deiner E-Mail Adresse eintragen, um über neue Einträge dieser Umfrage informiert zu werden.

The screenshot shows the xoyondo confirmation page. At the top, there is a green checkmark and the text 'Danke für Ihre Teilnahme!'. Below this, there is a form to enter an email address and a 'Speichern' button. At the bottom, there is a button labeled 'Zurück zur Umfrage'.

4. Änderungen

Bitte lösche die E-Mail mit dem Zugangslink nicht! Denn damit hast Du immer wieder die Möglichkeit, auf genau diese Umfrage zurückzugreifen, falls Du Deinen Eintrag ändern oder löschen möchtest.

Sollte das einmal der Fall sein, klickst Du hierfür auf den orangefarbenen Stift neben Deinem Namen und wählst entweder die Option „Eintrag ändern“, um ein anderes Datum zu wählen oder Deinen Eintrag komplett zu löschen.

	MO 11 DI	DI 12 MI	MI 13 DO	DO 14 FR	FR 15 SA
Michael Reinhardt	✗	✓	✗	✗	✗
Isabelle Düllberg	✗	✗	✓	✗	✗
Galby Manz	✗	✗	✗	✓	✗
Eintrag ändern					
Eintrag löschen					
Persönlicher Link zur Umfrage					
Speichern	0/1	1/1	0/1	1/1	0/1

Vorbereitung Deiner privaten Coaching-Sitzung mit Deinem CQM Coach

Was ist Deine Problemstellung? Was fühlt sich nicht gut an? Was soll anders werden als bisher?

Bitte notiere Dein Anliegen **vor** Deiner privaten Coaching-Sitzung mit Deinem CQM Coach, der Dich während diesem Online-Seminar betreut. Wenn Du mehrere Dinge hast, die korrigiert werden sollen, dann such Dir eine Sache heraus.

Was soll Gutes bei den Korrekturen herauskommen? Woran erkennst Du, dass sich etwas verändert hat? Was ist Deine Zielsetzung dieser CQM Sitzung?

[illegible]

CQM I Online-Seminar

Teil 3

CQM für mehr Wohlbefinden

Mit Gabriele Eckert,

Begründerin der Chinesischen Quantum Methode

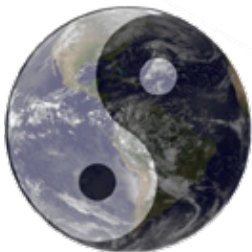
Überblick Teil 3

1. Wissenschaftliche Hintergründe
2. Erweiterte Ursachenforschung
3. Wichtige Grundprinzipien

Wissenschaftliche Hintergründe

Wissenschaftliche Entwicklung ab
dem Mittelalter bis heute

Östliche Welt



Westliche Welt



Wissenschaftliche Hintergründe

Ziel der Wissenschaft



Fritjof Capra, Wendezeit

Wissenschaft zum „Ruhme Gottes“ ...
oder wie die Chinesen es ausdrückten:

„Um der natürlichen Ordnung zu folgen“
und „Um mit dem Tao zu fließen“.

Mittelalter = Wendezeit



Wissenschaftliche Hintergründe

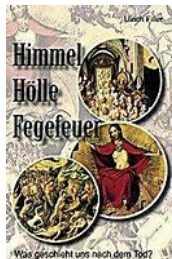
Wissenschaft für alle



Geheimnisse der Materie



Mittelalter = Wendezeit



Wissenschaftliche Hintergründe

René Descartes

Descartes war einer der wesentlichen Verfechter für die Trennung von Kirche und Staat.



„Im Körper ist nichts, das zum Geist gehört und im Geist ist nichts was zum Körper gehört.“

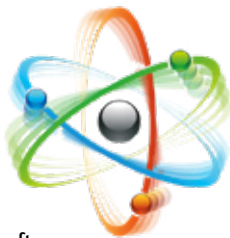
René Descartes



Isaac Newton



Newton (1643 - 1727)
ist einer der Väter der modernen Naturwissenschaft



Wissenschaftliche Hintergründe

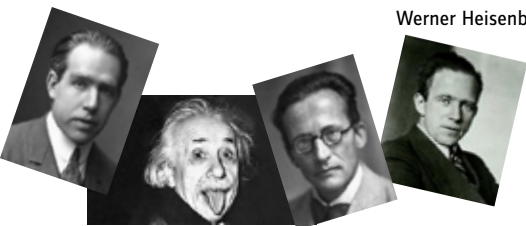
Beginn des 20. Jahrhunderts:
Quantentheorie

Niels Bohr

Werner Heisenberg

Albert Einstein

Erwin Schrödinger

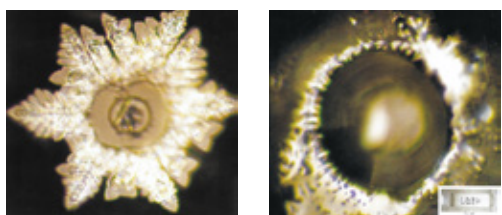


Wasser und Bewusstsein



Masaru Emoto
(1943 - 2014)
erforschte, wie sich das
Wasser durch unser
Denken verändert.

Befehl und Aufforderung

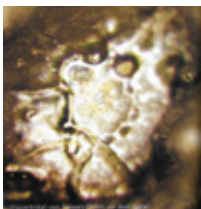


Lass es uns tun.

Tu es!

Wissenschaftliche Hintergründe

Wasser vom Fujiwara Damm

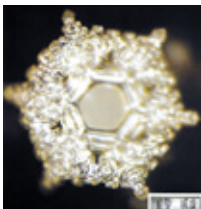


Wasser vor dem Gebet.



Wasser nach dem Gebet.

Der Einfluss unserer Gedanken



Liebe und Dankbarkeit.



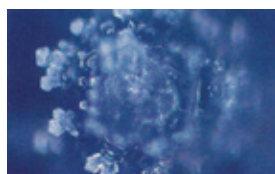
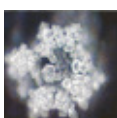
Du machst mich krank.

Gedanke: „Das ist aber schön!“

Oft



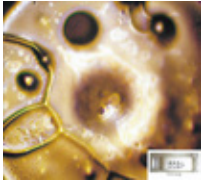
Ab und Zu



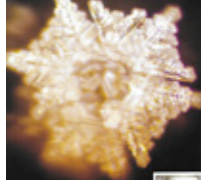
Abgestellt und ignoriert.

Wissenschaftliche Hintergründe

Gedanke: „Das ist aber schön!“



Schmutzig



Schön

70 % unseres Körpers ist Wasser!



Wissenschaftliche Hintergründe

Geist beeinflusst Materie

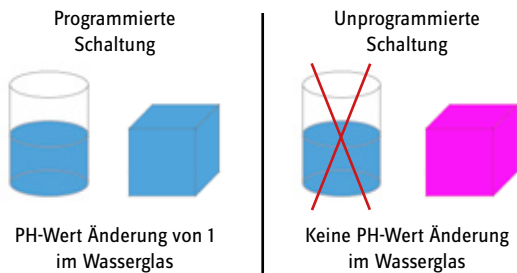


Dr. William Tiller:
Bewusstsein und
Gedanken können die
Materie beeinflussen

Tillers Forschung



Tillers Forschung



Wissenschaftliche Hintergründe

Die Umwelt beeinflusst die Zellen



Dr. Bruce Lipton
Zellbiologe
DNA Forscher
Buch: „Intelligente Zellen“

Liptons Forschung

Die DNA bestimmt nicht unser Leben.

Die DNA reagiert auf die Signale von außen,
zum Beispiel auf unsere Gedanken.

Wissenschaftliche Hintergründe

Was passiert beim Korrigieren?



Was passiert beim Korrigieren?



Was passiert beim Korrigieren?



Erweiterte Ursachenforschung mit Testlisten



Testlisten werden
auch als
„Flowcharts“
bezeichnet.



Testlisten zum Korrigieren

Testlisten sind nur Hilfsmittel

Testlisten sind ein Hilfsmittel, um absolut neutral an schwächende Einflüsse zu gelangen, an die Du niemals gedacht hättest.

Die Testlisten haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Du kannst jede Liste beliebig erweitern.

Schwächende Einflüsse können auf allen Begriffen, Wörtern oder Wortkombinationen liegen.

Wenn etwas schwach getestet, hat das keinen Anspruch auf Wahrheitsgehalt.

Arbeiten mit Testlisten beim CQM I Online-Seminar

Zur Ursachenforschung starte immer auf Seite 20 und 21 im Flowchart CQM I. Diese Seiten zeigen Dir das CQM Mandala in Listenform.

Wenn Du auf den Seiten 20 und 21 einen schwächenden Einfluss feststellst, dann korrigiere sofort.

Wenn es zu dem schwächenden Begriff weitere Detailseiten gibt, dann schlag sofort die Detailseiten auf. Teste alle Nummern auf der jeweiligen Detailseite. Wenn dort wieder einer oder mehrere schwächende Einflüsse auftauchen, sofort korrigieren!

Nachdem Du die ganze Detailseite getestet hast, gehe wieder zurück zu Seite 20 und 21. Mach dort weiter, wo Du für die Detailseite unterbrochen hast.

Wird bei einer Verbindung ein schwächender Einfluss festgestellt,

z. B. körperlich ↔ mental, dann prüfen, ob es zu beiden Begriffen, also zu körperlich und zu mental, vertiefende Detailseiten gibt.

Wenn ja, dann beide Detailseiten aufschlagen und alle Nummern testen.

Nutze die Fähigkeiten Deines Bewusstseins

Wenn Du in den Detailseiten einen schwächenden Einfluss testest, achte darauf, was in Deinem Bewusstsein auftaucht.

Welcher Gedanke geht Dir als Erstes durch den Kopf?

Welches Ereignis taucht auf, welche Person, welche Begebenheit, welche Tätigkeit?

Teste alles, was Dir durch den Kopf geht: Gedanken, Ängste, Verbindungen von Dir zu Beteiligten an einem Ereignis, alle Tätigkeiten.

Dazu kannst Du folgende Frage an Dich selbst stellen:

Was ist das Erste, was in meinem Bewusstsein auftaucht?

Anfangs kann es sein, dass nur ein Wort oder ein unklarer Eindruck auftaucht, dann stell folgende Frage an Dich selbst:

Was konkret meinst Du damit, liebes Bewusstsein?

Testlisten zum Korrigieren

Beispiel:

Du korrigierst bei Dir selbst Deine Hüftschmerzen. Dazu nimmst Du die Testlisten. Auf der Seite mit den emotionalen Einflüssen testest Du bei dem Wort „Liebe“ eine energetische Schwäche. Dann achte darauf, was im nächsten Moment in Deinem Bewusstsein auftaucht. Es kann sein, dass das Bild Deiner Oma auftaucht.

Erst ist der Bildeindruck noch etwas verschwommen und undeutlich. Dann sag zu Dir selbst:

Was konkret meinst Du damit, liebes Bewusstsein?

Und es kann sein, dass dann die Situation vor Deinem geistigen Auge auftaucht, wo Du als kleines Kind bei Deiner Oma zu Mittag gegessen hast, weil Deine Mutter immer gearbeitet hat. Die Oma war Deine Vertrauensperson, obwohl Du viel lieber mit der Mutter zur Arbeit gegangen wärst.

Aufgrund von diesem geistigen Bild, das ja aus Deinem Informationsfeld stammt, testest Du dann folgende Konzepte:

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1. Du ↔ Oma ↔ Mutter | 11. Allein gelassen werden |
| 2. Du ↔ Mutter ↔ Oma | 12. Mit den anderen sein |
| 3. Von Mutter verlassen | 13. Zurückgelassen werden |
| 4. Mit Mutter gehen | 14. Sich von anderen absondern |
| 5. Von Mutter geliebt werden | 15. Wünsche werden anerkannt |
| 6. Von Mutter nicht geliebt werden | 16. Wünsche werden nicht anerkannt |
| 7. Trauer wegen Liebe | 17. Sich Wünsche erlauben |
| 8. Freude wegen Liebe | 18. Sich Wünsche nicht erlauben |
| 9. Frustration wegen Liebe | 19. Vertrauen in Mutter |
| 10. Frustration wegen fehlender Liebe | 20. Mutter misstrauen |

Immer wieder Goldene Regel:

Neutralität zur Vorbereitung einer CQM Sitzung

Energetische Beziehung CQM Anwender - zu korrigierende Person

CQM Anwender Bewusstsein ↔ Bewusstsein der zu korrigierenden Person
CQM Anwender Unterbewusstsein ↔ Unterbewusstsein der zu korrigierenden Person
CQM Anwender Geist ↔ Geist der zu korrigierenden Person
CQM Anwender Seele ↔ Seele der zu korrigierenden Person
CQM Anwender Höheres Selbst ↔ Höheres Selbst der zu korrigierenden Person
CQM Anwender Karma ↔ Karma der zu korrigierenden Person

Energiesystem der zu korrigierenden Person (wenn Du an Dir selbst arbeitest – eigenes Energiesystem)

1. Veränderungen annehmen
2. Veränderungen akzeptieren
3. Veränderungen wollen
4. Veränderungen zulassen können
5. Veränderungen zulassen wollen
6. Veränderungen zulassen dürfen
7. Veränderungen wünschen
8. Veränderungen sehen
9. An Veränderungen glauben
10. Veränderungen erwarten
11. Zu korrigierende Person ↔ Erde
12. Körper ↔ Geist ↔ Seele ↔ Erde
13. Zu korrigierende Person ↔ Andere Dimensionen
14. Zu korrigierende Person ↔ Andere Universen
15. Herz ↔ Gehirn
16. Herz ↔ Körper
17. Herz ↔ Seele
18. Yin ↔ Yang
19. Zentraler Kern
20. Polarität

Energiesystem des CQM Anwenders

1. NEUTRALITÄT
2. GELASSENHEIT
3. NICHT denken
4. IN DER GEGENWART SEIN
5. Fühlen
6. Vertrauen in eigene Wahrnehmung
7. Selbstvertrauen
8. Vertrauen in Energiesystem der zu korrigierenden Person
9. Sehen
10. Hören
11. Kreativ sein
12. Offen sein
13. Intuitiv sein
14. Sensibel sein
15. Unabhängigkeit
16. Respekt für andere
17. Respekt für sich selbst
18. Freude am Tun
19. Keine Selbstverurteilung
20. Selbstwert
21. Keine Verurteilung der zu korrigierenden Person
22. Keine Kritik seiner selbst
23. Keine Kritik an der zu korrigierenden Person
24. Keine Angst
25. Keine Angst vor Erfolg
26. Keine Angst vor Misserfolg
27. NICHT analysieren
28. NICHT bewerten
29. Karma mit der zu korrigierenden Person
30. Keine Widerstände
31. Gelassen sein

► Übung mit Teilnehmergruppe:

Eigene Problemstellung mit Testlisten korrigieren

Was ist die aktuelle Problemstellung? Was ist Dir unangenehm, ist schmerzhaft oder fühlt sich nicht gut an? Fasse diese Situation in einem Satz zusammen.

Definiere eindeutig, wie diese Situation von nun an sein soll und wie Du Dich dabei fühlen möchtest.

Vorgehensweise

Lies Deinem Übungspartner Deine obige Problemstellung und Deine Zielformulierung vor.

Dann teste mit Hilfe der CQM Testlisten alle schwächenden Einflüsse. Sobald Du einen schwächenden Einfluss in Deinem Feld gefunden hast, sagst Du Deinem Übungspartner diese Schwäche. Oder Dein Übungspartner testet Dein Feld anhand der CQM Testlisten und sagt Dir das Stichwort bei dem er oder sie bei Dir eine Schwäche wahrgenommen hat.

Dein Übungspartner fragt sofort:

Was ist das Erste, was in Deinem Bewusstsein auftaucht?

Du achtest darauf, welches Bild, welches Ereignis auftaucht und redest darüber. Dein Übungspartner hört genau hin, was Du sagst und fordert Dich auf, alle gehörten Konzepte bei Dir selbst zu testen und zu korrigieren.

Nach 15 Minuten wechselst Du mit Deinem Übungspartner die Rollen.

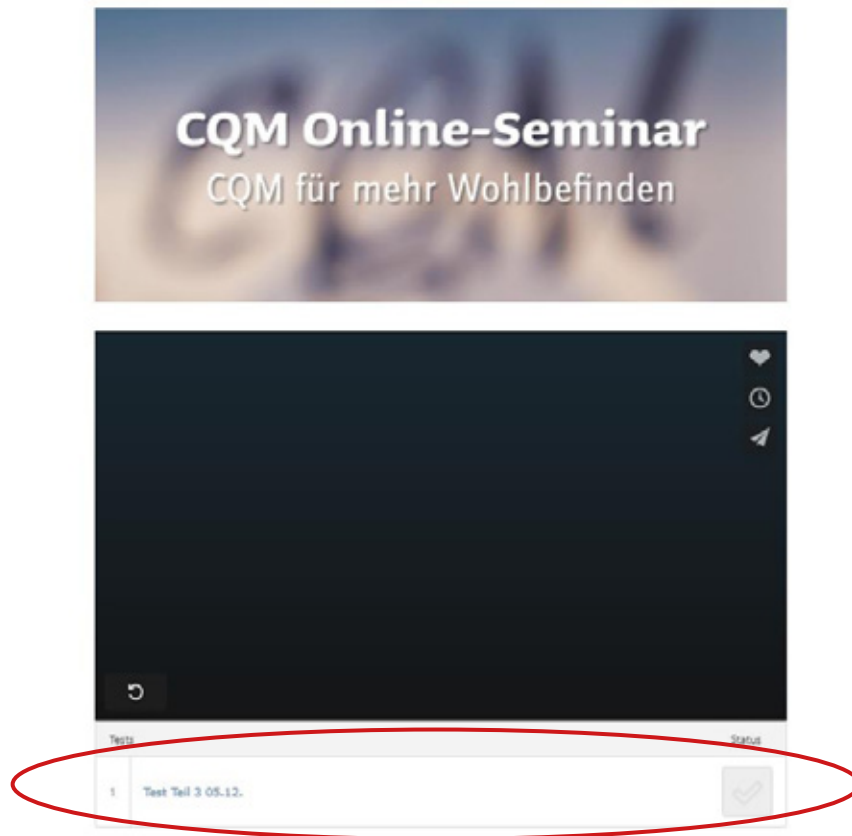
Ausblick auf Teil 4

1. Nicht körperliche Veränderungen
2. Zielsetzung aber richtig
3. Etwas sehr wichtiges, das oft vergessen wird!

Abschluss der Video-Lektion 3

Nachdem Du das Video 3 mit Gabriele vollständig angeschaut hast, erscheint am Ende wieder ein Link unter dem Videofenster:

Bitte klicke auf diesen Link, damit Du den Test, der das Video vervollständigt, absolvieren kannst.



Zum Video-Teil 3 gibt es mehrere Fragen. Nachdem Du alle Fragen beantwortet hast, zeigt Dir das System automatisch an, wie viele Fragen Du richtig beantwortet hast. Damit der Test als bestanden gilt, darf maximal eine Antwort falsch sein.

Solltest Du weniger richtige Antworten haben, wiederhole bitte den Test über den Knopf „Restart Test“.

Am Ende kommt noch das **Wichtigste**. Damit diese Lektion abgeschlossen ist, klicke bitte auf den **grünen Knopf „Klick hier für Weiter“**. Wenn dieser Knopf nicht gedrückt wird, wird das nächste Video nicht freigeschaltet!



Abschluss der Video-Lektion 3

Wenn Du alles vollständig ausgeführt hast, sieht Deine Übersicht auf der ersten Seite so aus:

Teil 1 bis Teil 3 sind mit einem grünen Häkchen versehen. **Wenn Du bei Teil 3 kein Häkchen siehst, ist die Lektion noch nicht abgeschlossen.**

Kurs Status: In Arbeit

CQM Online-Seminar

CQM Online-Seminar
CQM Lernzettel Workshop

Teil 1 Kurs
05.12.

Zum Seminar

CQM Online-Seminar
CQM Lernzettel Workshop

Teil 2 Kurs
05.12.

Zum Seminar

CQM Online-Seminar
CQM Lernzettel Workshop

Teil 3 Kurs
05.12.

Zum Seminar

CQM Online-Seminar
CQM Lernzettel Workshop

Teil 4 Kurs
05.12.

Zum Seminar

Kurs Content

	Lektionen	Status
1	Teil 1 Kurs 05.12.	✓
2	Teil 2 Kurs 05.12.	✓
3	Teil 3 Kurs 05.12.	✓
4	Teil 4 Kurs 05.12.	✓

Sollte dies der Fall sein, klicke bitte nochmal den Teil 3 an und schaue Dir die letzte Minute des Videos an. Nachdem Du die letzte Minute gesehen hast, wird der Test wieder aktiviert und Du kannst diesen wiederholen.

Eine Anleitung dazu findest Du unter: www.cqm-hmp-seminare.com/hilfe-bei-videoproblemen

Zoom Übungstreffen mit anderen Teilnehmern und den CQM Coaches

Vorgehensweise

1. Technik vorbereiten

- a) PC oder Laptop starten
- b) Kamera einschalten (die Kamera ist sehr wichtig für die Übungen in kleinen Gruppen!)
- c) Mikrophon/Headset/Lautsprecher einschalten und prüfen ob Ton am Gerät eingeschaltet ist
- d) Internetverbindung herstellen, am besten über Kabel (WLAN kann instabil sein!)

2. Optimale Umgebung schaffen

Zoom wird für die Gruppenübungen verwendet, daher wirst Du optisch mit anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Dafür beachte Folgendes:

a) Jeder Teilnehmer sitzt in seinem eigenen Raum

Dies gilt auch bei Pärchen: Jeder benötigt sein eigenes Gerät und eigenen Raum, um z. B. Rückkoppelungen vom Mikrofon o. ä. zu vermeiden, bzw. bei den Übungen ganz uneingeschränkt sein zu können.

b) Mögliche Störungen vermeiden

Achte darauf, dass Du in Deinem Raum alleine und ungestört am Seminar teilnehmen kannst. Zuschauer sind nicht gestattet.

c) Ausleuchtung prüfen

Prüfe die Lichtverhältnisse in Deinem Raum, nicht zu hell und nicht zu dunkel, damit Du gut gesehen wirst.

d) Hintergrund prüfen

Mache Dir bewusst, dass die anderen Teilnehmer das sehen können, was sich im Bildausschnitt hinter Dir befindet. Entferne ggf. Dinge, die Du nicht in Deinem Bild haben möchtest.

3. Link anklicken

Du erhältst von Deinem CQM Coach einen Zugangs-Link für das Meeting in der Software „Zoom“.

4. Zoom-Meeting beitreten

Wenn Du auf den Link geklickt hast und die Software installiert ist, dann erscheint die Ansicht, in der Du dem Zoom-Meeting beitreten kannst.

→ Eine Kurzbeschreibung über die Funktionen von Zoom erhältst Du auf der nächsten Seite.

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

1. Einloggen

Nachdem Du die Zoom-Software installiert und auf den Einwahl-Link geklickt hast, erscheint folgende Ansicht:



Bitte wähle Dich mit dem Computer-Audio ein und klicke auf „Per Computer dem Audio beitreten“. Nun bist Du im Zoom-Meeting eingeloggt!

2. Ton ausschalten/einschalten

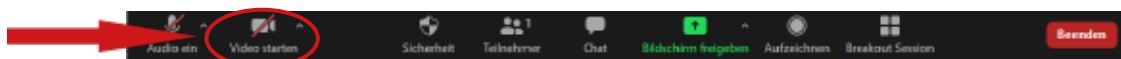
Bitte schalte zu Beginn den Ton aus, falls dieser nicht automatisch ausgeschaltet ist. Das kannst Du über den Button unten links in der Menüleiste tun (falls Dir die Menüleiste nicht angezeigt wird, bewege Deine Maus über den Bildschirm, dann erscheint die Leiste).



Um den Ton später wieder einzuschalten, klicke einfach wieder auf diese Schaltfläche.

3. Bild einschalten

Falls Dein Bild nicht übertragen wird, schalte dieses bitte ein. Klicke dazu auf diese Schaltfläche:



4. Ansicht wechseln

Du kannst zwischen zwei unterschiedlichen Ansichtsarten wechseln. Um die Ansicht zu wechseln, klicke oben rechts auf die jeweils andere Ansicht:



Sprecheransicht: Immer nur derjenige der spricht, wird im Großformat angezeigt. Alle anderen Teilnehmer sind klein in einer Leiste zu sehen (je nach Gerät kann die Leiste mit den kleinen Fenstern, oben, unten oder senkrecht am Bildschirmrand angezeigt werden).

Galerieansicht: Hier werden alle Teilnehmer gleich groß nebeneinander bzw. untereinander angezeigt (diese Ansicht würden wir empfehlen, da diese angenehmer zu verfolgen ist).

5. Chatfunktion

Hiermit kannst Du mit den anderen Teilnehmern in Kontakt treten und es werden Dir weitere Informationen zur Verfügung gestellt.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Literaturhinweise

Masaru Emoto

„Die Botschaft des Wassers: Sensationelle Bilder von gefrorenen Wasserkristallen“
Januar 2010, KOHA Verlag

Nisha J. Manek, MD

„Bridging Science and Spirit:
The Genius of William A. Tiller's Physics and the Promise of Information Medicine“
September 2019, Verlag: Conscious Creation LLC

Bruce Lipton

„Intelligente Zellen - Wie Erfahrungen unsere Gene steuern“
April 2016, KOHA Verlag

William Arntz, Betsy Chasse, Mark Vicente

„Bleep - An der Schnittstelle von Spiritualität und Wissenschaft“
2006, VAK Verlags GmbH

CQM I Online-Seminar

Teil 4

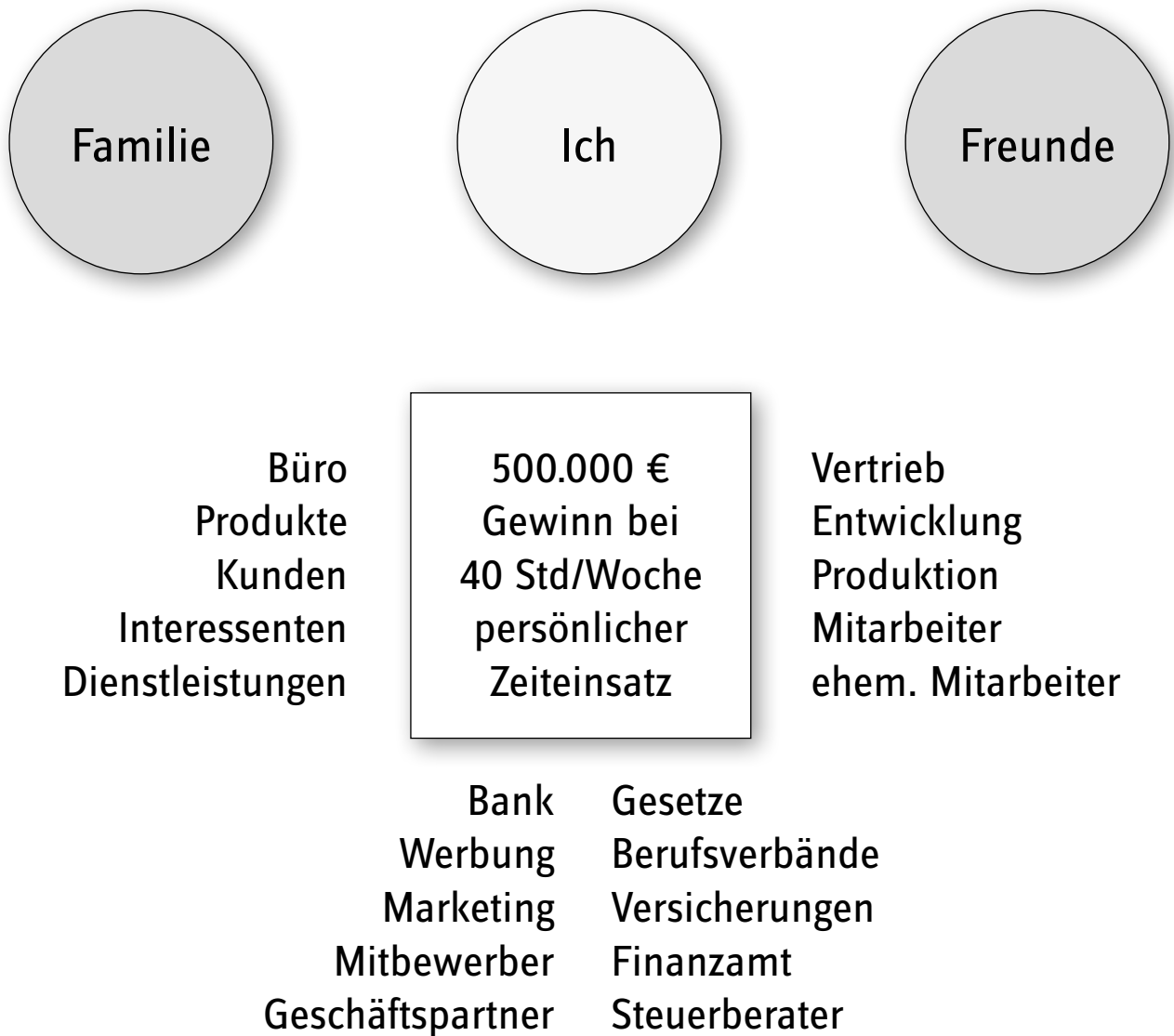
CQM für mehr Wohlbefinden

Mit Gabriele Eckert,
Begründerin der Chinesischen Quantum Methode

Überblick Teil 4

1. Korrekturen für alle Lebenslagen.
2. Warum die Zielsetzung von Korrekturen so wichtig ist.
3. Wissen allein reicht nicht aus.

Komplexe Sachverhalte korrigieren



Alle Bestandteile, die zum Geschäft gehören, um das Ziel herum aufschreiben. Dann die Verbindung aller Bestandteile zum Ziel testen.

Wenn ein schwächender Einfluss auftritt, dann sofort korrigieren und wiederum darauf achten, was als nächstes in Deinem Bewusstsein auftaucht. Es kann wiederum sein, dass ein Ereignis, ein Erlebnis, eine Person, eine Tätigkeit auftaucht. Sofort testen und korrigieren.

Auch immer das Gegenteil von dem was auftaucht, testen und korrigieren.

Klare Ziele festlegen



Warum fällt es so vielen Menschen schwer, Ziele festzulegen?

Richtung vorgeben

Angst was andere sagen

Veränderungen akzeptieren

Mit Konsequenzen leben

Korrekturen zum Ziel festlegen

1. Sagen was ich will
2. Etwas falsch machen
3. Etwas nicht schaffen
4. Etwas nicht können
5. Etwas verbessern
6. Etwas verändern
7. Ernst genommen werden
8. Falsche Richtung einschlagen
9. Falsche Entscheidungen treffen
10. Anders sein als andere
11. Ausgelacht werden
12. Kritisiert werden
13. Bewertet werden
14. Andere sind anderer Meinung
15. Andere widersprechen
16. Andere denken, ich bin arrogant
17. Andere denken, ich bin eitel
18. Andere wenden sich von mir ab
19. Es ist gut, wenn es schlecht ist
20. Es ist schlecht, wenn es gut ist
21. Größer sein als andere
22. Besser sein als andere
23. Anderen überlegen sein
24. Angst vor dem Ziel
25. Angst vor der Zielerreichung
26. Angst vor Veränderung
27. Angst, was andere sagen
28. Angst, was andere denken
29. Angst, dass andere denken ich bin größenwahnsinnig
30. Angst, dass andere denken ich bin ein Versager

Ziele definieren mit der SMART-Formel

Spezifisch

Messbar

Attaktiv

Realistisch

Terminiert

► Übung mit Dir selbst:

Zieldefinition nach der SMART-Formel

Mein Ziel:

Vier Fragen, die Dich zum Erfolg führen

1. Was bedeutet es für mich, wenn ich oben stehendes Ziel erreicht habe?
2. Wem oder was werde ich untreu, wenn ich oben stehendes Ziel erreicht habe?
3. Was sind die Konsequenzen, wenn ich oben stehendes Ziel erreicht habe?
4. Wie und womit belohne ich mich, wenn ich oben stehendes Ziel erreicht habe?

Vorgehensweise

1. Zu jeder Frage so viele Antworten schreiben, wie Du nur kannst.
2. Danach alle Zeilen fortlaufend nummerieren.
3. Dann alle Nummern testen und korrigieren.
4. Bei jedem schwächenden Einfluss wieder darauf achten, was als Nächstes im Bewusstsein auftaucht.

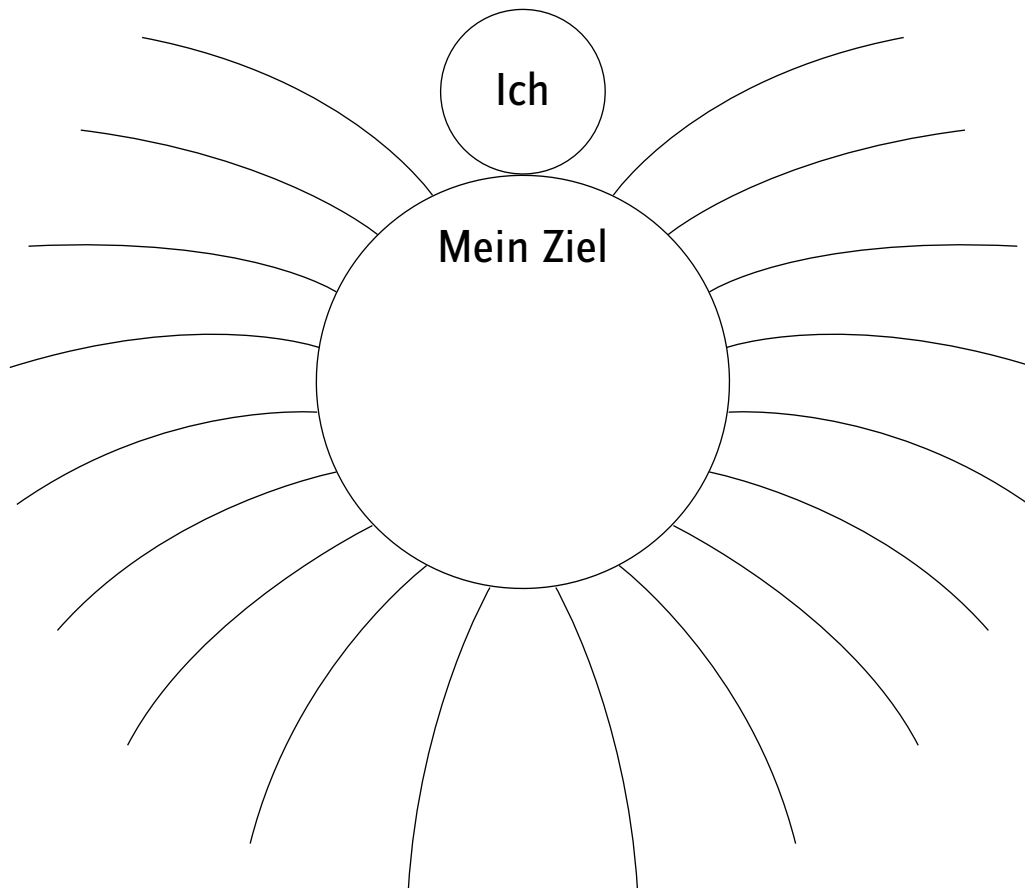
Korrekturen zur Schreibhemmung

1. Verbindung zum Stift
2. Verbindung zum Papier
3. Geruch von Papier
4. Geruch vom Stift
5. Geruch von Tinte
6. Schreiben heißt, bewertet werden
7. Schreiben heißt, benotet werden
8. Schreiben heißt, sichtbar sein
9. Schreiben heißt, durchschaubar sein
10. Schwarz auf weiß
11. Sich zu sich selbst bekennen
12. Sich selbst wertschätzen
13. Schreiben heißt, die Lüge aufdecken
14. Schreiben bedeutet, transparent sein
15. Schreiben bedeutet, angreifbar sein
16. Schreiben bedeutet, Wahrheit sagen
17. Schreiben ist schwierig
18. Schreiben heißt, Farbe bekennen
19. Schreiben heißt, sich festlegen
20. Schreiben heißt, sich selbst ins Gesicht sehen
21. Schreiben heißt, Klarheit über eigene Größe erhalten
22. Was andere zum Geschriebenen sagen
23. Was andere über Geschriebenes denken
24. Sich den eigenen Stärken stellen
25. Sich den eigenen Schwächen stellen
26. Für Schrift geschimpft werden
27. Für Schrift ausgelacht werden
28. Aufsatz schreiben
29. Diktat schreiben
30. Deutschlehrerin
31. Augen ↔ Hände
32. Gehirn ↔ Hände
33. Herz ↔ Hände
34. Gehirn ↔ Hände
35. Herz ↔ Stift

Meine eigenen Ideen zum Korrigieren

1. Selbstbewusst bei der Arbeit auftreten
2. Freude an der Arbeit
3. Neue Dinge machen, die ich noch nie gemacht habe
4. Körperliche Flexibilität für sportliche Betätigungen
5. Körperliche Probleme
6. Beziehung zu Feinden
7. Beziehung zu Freunden
8. Beziehung zu Nachbarn
9. Motivation zum Meditieren
10. Zeiteinteilung
11. Freie Autobahn
12. Die richtige Unterstützung für ein Projekt zu finden
13. Beziehung zum Partner / zur Partnerin
14. Beziehung zu Familienmitgliedern
15. Beziehung zum Ex / zur Ex
16. ... (Deine Ideen)
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.

► Übung mit Teilnehmergruppe: Eigene Problemstellung korrigieren



Vorgehensweise

1. Notiere alle Elemente, die im weitesten Sinne mit Deinem Projekt zu tun haben.
2. Dann nummeriere alle Elemente in beliebiger Reihenfolge.
3. Dann teste alle Nummern und korrigiere die schwächenden Einflüsse.
4. Sobald Du einen schwächenden Einfluss in Deinem Feld gefunden hast, sagst Du Deinem Übungspartner diese Schwäche.
5. Dein Übungspartner fragt sofort:
Was ist das Erste, was in Deinem Bewusstsein auftaucht?
6. Du achtest darauf, welches Bild bzw. welches Ereignis auftaucht und redest darüber. Dein Übungspartner hört genau hin, was Du sagst und fordert Dich auf, alle gehörten Konzepte bei Dir selbst zu testen und zu korrigieren.
7. Nach 15 Minuten wechselst Du mit Deinem Übungspartner die Rolle.

Ausblick auf das Live-Seminar "CQM Präsenz-Juwel"

1. Übungen, die Deine Weltsicht für immer verändern.
2. Spüren, wie die eigenen Gedanken alle Mitmenschen „treffen“ und beeinflussen.
3. Ideen für Korrekturen.
4. Kennenlernen von vielen Seminarteilnehmern.
5. Austausch über eigene Erfahrungen mit Gleichgesinnten.
6. Von den Anderen lernen.
7. CQM als Coachinginstrument für Andere vertiefen.
8. ... und viele andere Erfahrungen über die ich nichts im Voraus erfahre.

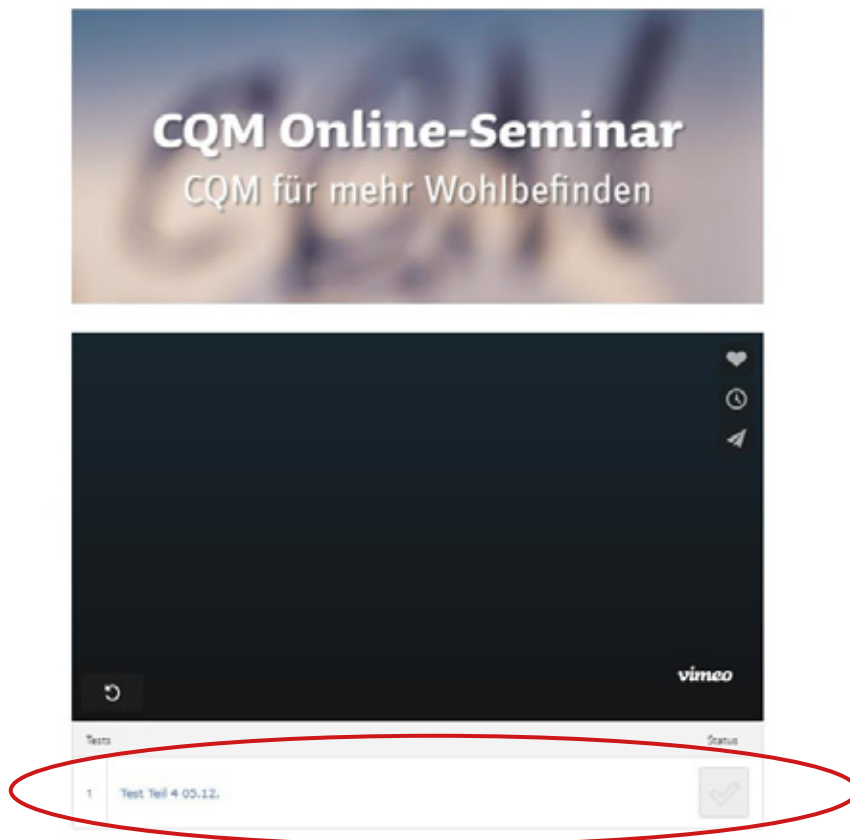
Weitere Infos findest Du unter:

www.cqm-hmp-seminare.com/events/praesenz-juwel

Abschluss der Video-Lektion 4

Nachdem Du das Video 4 mit Gabriele vollständig angeschaut hast, erscheint am Ende wieder ein Link unter dem Videofenster:

Bitte klicke auf diesen Link, damit Du den Test, der das Video vervollständigt, absolvieren kannst.



Zum Video-Teil 4 gibt es mehrere Fragen. Nachdem Du alle Fragen beantwortet hast, zeigt Dir das System automatisch an, wie viele Fragen Du richtig beantwortet hast. Damit der Test als bestanden gilt, darf maximal eine Antwort falsch sein.

Solltest Du weniger richtige Antworten haben, wiederhole bitte den Test über den Knopf „Restart Test“.

Am Ende kommt noch das **Wichtigste**. Damit diese Lektion abgeschlossen ist, klicke bitte auf den **grünen Knopf „Klick hier für Weiter“**. Wenn dieser Knopf nicht gedrückt wird, ist die weitere Verfügbarkeit der Videos in Deinem Account nicht gegeben.



Abschluss der Video-Lektion 4

Wenn Du alles vollständig ausgeführt hast, sieht Deine Übersicht auf der ersten Seite so aus:

Kurs Status: Beendet

CQM Online-Seminar

CQM Online-Seminar
CQM Online-Seminar

Teil 1 Kurs
05.12.

Zum Seminar

CQM Online-Seminar
CQM Online-Seminar

Teil 2 Kurs
05.12.

Zum Seminar

CQM Online-Seminar
CQM Online-Seminar

Teil 3 Kurs
05.12.

Zum Seminar

CQM Online-Seminar
CQM Online-Seminar

Teil 4 Kurs
05.12.

Zum Seminar

Kurs Content

Lektionen	Status
1 Teil 1 Kurs 05.12.	✓
2 Teil 2 Kurs 05.12.	✓
3 Teil 3 Kurs 05.12.	✓
4 Teil 4 Kurs 05.12.	✓

Teil 1 bis Teil 4 sind mit einem grünen Häkchen versehen und Du hast die Video-Lektionen des Online-Seminars abgeschlossen.

Die Videos sind noch mindestens 4 Wochen in Deinem Account verfügbar.

Zoom Übungstreffen mit anderen Teilnehmern und den CQM Coaches

Vorgehensweise

1. Technik vorbereiten

- a) PC oder Laptop starten
- b) Kamera einschalten (die Kamera ist sehr wichtig für die Übungen in kleinen Gruppen!)
- c) Mikrophon/Headset/Lautsprecher einschalten und prüfen ob Ton am Gerät eingeschaltet ist
- d) Internetverbindung herstellen, am besten über Kabel (WLAN kann instabil sein!)

2. Optimale Umgebung schaffen

Zoom wird für die Gruppenübungen verwendet, daher wirst Du optisch mit anderen Teilnehmern in Kontakt kommen. Dafür beachte Folgendes:

a) Jeder Teilnehmer sitzt in seinem eigenen Raum

Dies gilt auch bei Pärchen: Jeder benötigt sein eigenes Gerät und eigenen Raum, um z. B. Rückkoppelungen vom Mikrofon o. ä. zu vermeiden, bzw. bei den Übungen ganz uneingeschränkt sein zu können.

b) Mögliche Störungen vermeiden

Achte darauf, dass Du in Deinem Raum alleine und ungestört am Seminar teilnehmen kannst. Zuschauer sind nicht gestattet.

c) Ausleuchtung prüfen

Prüfe die Lichtverhältnisse in Deinem Raum, nicht zu hell und nicht zu dunkel, damit Du gut gesehen wirst.

d) Hintergrund prüfen

Mache Dir bewusst, dass die anderen Teilnehmer das sehen können, was sich im Bildausschnitt hinter Dir befindet. Entferne ggf. Dinge, die Du nicht in Deinem Bild haben möchtest.

3. Link anklicken

Du erhältst von Deinem CQM Coach einen Zugangs-Link für das Meeting in der Software „Zoom“.

4. Zoom-Meeting beitreten

Wenn Du auf den Link geklickt hast und die Software installiert ist, dann erscheint die Ansicht, in der Du dem Zoom-Meeting beitreten kannst.

→ Eine Kurzbeschreibung über die Funktionen von Zoom erhältst Du auf der nächsten Seite.

Kurzbeschreibung der Software „Zoom“

1. Einloggen

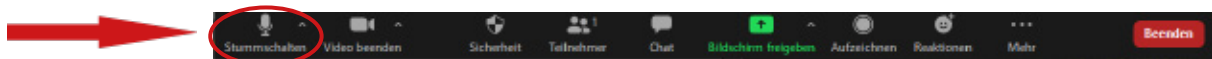
Nachdem Du die Zoom-Software installiert und auf den Einwahl-Link geklickt hast, erscheint folgende Ansicht:



Bitte wähle Dich mit dem Computer-Audio ein und klicke auf „Per Computer dem Audio beitreten“. Nun bist Du im Zoom-Meeting eingeloggt!

2. Ton ausschalten/einschalten

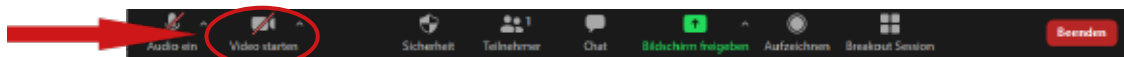
Bitte schalte zu Beginn den Ton aus, falls dieser nicht automatisch ausgeschaltet ist. Das kannst Du über den Button unten links in der Menüleiste tun (falls Dir die Menüleiste nicht angezeigt wird, bewege Deine Maus über den Bildschirm, dann erscheint die Leiste)



Um den Ton später wieder einzuschalten, klicke einfach wieder auf diese Schaltfläche.

3. Bild einschalten

Falls Dein Bild nicht übertragen wird, schalte dieses bitte ein. Klicke dazu auf diese Schaltfläche:



4. Ansicht wechseln

Du kannst zwischen zwei unterschiedlichen Ansichtsarten wechseln. Um die Ansicht zu wechseln, klicke oben rechts auf die jeweils andere Ansicht:



Sprecheransicht: Immer nur derjenige der spricht, wird im Großformat angezeigt. Alle anderen Teilnehmer sind klein in einer Leiste zu sehen (je nach Gerät kann die Leiste mit den kleinen Fenstern, oben, unten oder senkrecht am Bildschirmrand angezeigt werden).

Galerieansicht: Hier werden alle Teilnehmer gleich groß nebeneinander bzw. untereinander angezeigt (diese Ansicht würden wir empfehlen, da diese angenehmer zu verfolgen ist).

5. Chatfunktion

Hiermit kannst Du mit den anderen Teilnehmern in Kontakt treten und es werden Dir weitere Informationen zur Verfügung gestellt.



[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no text or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

