



Magic Board Workshop

alexandrastsross.de

Herzlich Willkommen!

Ich freue mich riesig, dass du dabei bist und wünsche dir ganz viel Freude und spannende Erkenntnisse mit deinem Magic Board.



Das bringt dir dein Board

- Hilfe bei der Ideenfindung, wie du mit deinen Herausforderungen umgehen kannst.
- Spannende Erkenntnisse über dich selbst.
- Konkrete Fragestellungen, die Struktur in deine Lage bringen.
- Einen Überblick über deine Situation.
- Es verlagert deine Aufmerksamkeit von Außen nach innen, also dorthin, wo du wirklich ansetzen kannst.
- Anregungen für praktische Handlungsschritte.
- Du kannst es für alle deine Ziele einsetzen, nicht nur für die Gesundheitsziele.

Das brauchst du

- Stifte, Papier, Schere und einen Stapel Zeitschriften für eine analoge Version,
- einen Computer und das Power Point Programm für eine digitale.
- Dazu noch eine Auswahl an Fotos, die ich mir von <https://pixabay.com/de/> hole.
- Auch bei der digitalen Version kann es sein, dass du etwas zeichnen und dann abfotografieren und hochladen möchtest.
- Außerdem empfehle ich ein ergänzendes hübsches Blankbook.

Powerfragen für deine Ziele

- Welche Situationen möchtest du (wieder) erleben können, die du so jetzt nicht erleben kannst?
- Was kannst du jetzt nicht tun und willst es endlich wieder tun?
- Gibt es etwas, was noch hinter dem Wunsch steckt, so etwas wie eine Essenz des Wunsches? Also: Was wäre das Beste daran?
- Wie kann ich mein Ziel, oder mehrere Zielsituationen, die sich unter einer Überschrift zusammenfassen lassen, bildhaft darstellen?
- Wenn du dir dich in dich in der Zukunft in dieser Situation vorstellst, fühlt sich das dann richtig gut an?
- Was könntest du heute noch tun, um dich diesem Ziel ein klitzekleines Stück anzunähern?

Deine Zielfotos kommen an den rechten Bildschirmrand und werden mit kurzen Beschreibungen versehen.

Du

Du bist vermutlich noch ein gutes Stück von deinen Zielen entfernt, jedoch auch nicht am äußersten linken Rand.

Wie möchtest du dich selbst bildlich darstellen, vielleicht ohne einfach ein Foto von dir zu nehmen, sondern mit einem Bild, das ausdrückt, wie du dich fühlst, wenn du deinen Zielen gegenüberstehst und wenn du deine häufigen Gefühlsregungen berücksichtigst.

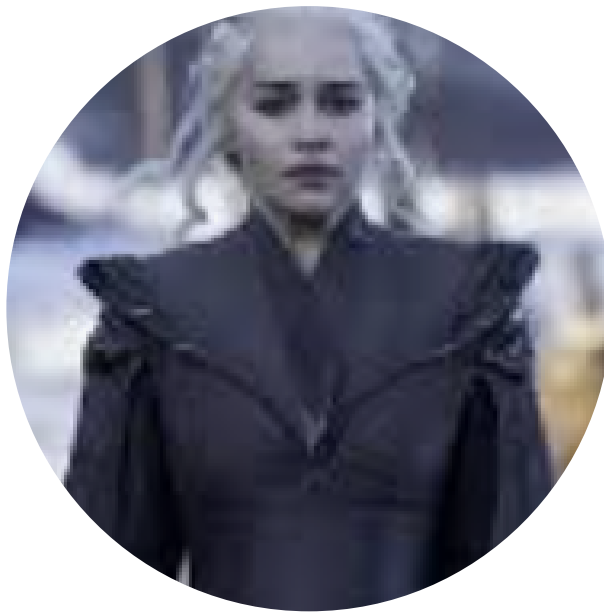
Das bin ich:



Achte bei deiner Positionierung auch auf die Blickrichtung.

Dann gibt es noch eine Ersatzbank mit einem Auswechselspieler. Die Persönlichkeit, zu der du werden darfst, um deine Ziele zu erreichen, eine freiere Version von dir selbst, wenn du voll in deiner Kraft bist.

Die darfst du dann wieder bildlich darstellen, z.B. so:



Übung: Ferne Länder

Schließ mal kurz die Augen und stell dir ein Land vor. Es ist völlig egal, wo dieses Land ist. Vielleicht ist es auf der Erde, vielleicht auf einem anderen Planeten.

Jedenfalls leben in diesem Land nur Menschen, die genau die gleichen Schwächen und Probleme haben wie du. Sie denken wie du, sie fühlen wie du. Die Ziele die du hast, kommen ihnen allen schwer erreichbar vor. Wenn du mit den Bewohnern dieses Landes über deine Ziele reden würdest, würden sie dir alle abraten, deine Energie darauf zu verschwenden, diese Ziele zu erreichen.

„Sei nicht so naiv“, würden sie sagen.

Was ist das für ein Land, wie sieht es aus, was herrschen dort für Bedingungen. Erzähl mir ein bisschen etwas über darüber. Wie schauen die Bewohner aus?

Möchtest du dort leben?

Wenn nicht, hör auf damit!

Und jetzt schließ noch einmal die Augen.

Stell dir ein Land vor, wo immer es auch ist, in dem nur Menschen leben, die ganz natürlich und selbstverständlich alles haben, wovon sie träumen. Sie sind glücklich, gesund, ausgeglichen und genießen ihr Leben in jeder Hinsicht.

Wenn du ihnen von deinen Zielen erzählen würdest, würden sie dich mit großen Augen anschauen. „All das wünschst du dir?“, würden sie fragen, du hast das es noch gar nicht? Was du dir wünschst, gehört doch zu dir.

Was ist das für ein Land, in dem du dich da befindest? Wie heißt es? Was macht ihre Bewohner aus? Wie schaut die Landschaft aus? Was siehst du sonst noch?

Hindernisse

Die absolute Schlüsselfrage ist:

Was steht zwischen dir und deinem Ziel?

Und jetzt repräsentierst du sie mit Figuren, die perfekt deren Energie verkörpern.

Figuren die ein Gesicht haben, eine Persönlichkeit und einen Namen. Zu ihnen kannst du eine Verbindung aufbauen. Außerdem kannst du mit ihnen kommunizieren und verhandeln. Vielleicht gewinnst du sie sogar irgendwann lieb.

Verwirrung



Schweinehund



Zweifel



Stell also bitte deine „Hindernisse“ in Form von Menschen, Tieren, Comicfiguren, sonstigen Wesen wie Zwerge, Kobolde oder Monster dar.

Selbstverständlich kannst du deine Figuren auch selber zeichnen.

An dieser Stelle auch der kurze Hinweis:
Das Magic Board ist meine Kreation
und darf nicht einfach weitergegeben werden.
Erst recht nicht, ohne die Verbindung
mit meinem Namen.

Wenn du die Hindernisfiguren zwischen dir und deinen Zielen auf dem Board eingefügt hast, passe ihre Größe an. Und jetzt kannst du das mit Sprechblasen hinzufügen, was sie dir den ganzen Tag ins Ohr flüstern.

Das Team

Jetzt werden wir dir den Rücken stärken. Und zwar bauen wir hinter dir ein Team aus Unterstützern auf.

Was können das für Unterstützer sein?

- Menschen, also Freunde, Partner, Elternteile, auch schon verstorbene liebe Menschen,
- deine eigenen Stärken, Bilder von dir aus guten Zeiten,
- Vorbilder, Fantasiefiguren, Romanhelden, Filmstars
- Und irgendwelche Qualitäten, die du dir wünschst und die du wieder mit Hilfe deiner Intuition und Phantasie bildhaft darstellst.



Powerfragen

- Welche deiner Stärken können dich in dieser Situation dabei unterstützen deine Ziele zu erreichen?
Wie könntest du sie noch besser einsetzen?
- Was fehlt dir? Welche Qualitäten wünschst du dir zu deiner Stärkung?
- Wer sind deine Vorbilder? An wem kannst du dir ein Beispiel nehmen, in wen könntest du dich hineinversetzen, um besser voran zu kommen?
- Nimm dir jeden deiner Widersacher noch einmal vor und Frage dich: Wen oder was solltest du an deiner Seite haben, um genau diesen Widersacher zu entmachten? Such dir für jeden Widersacher einen „Spezialisten“.
- Woran müsstest du glauben, um dein Ziel trotz aller Widrigkeiten ganz leicht erreichen zu können?

- Wie würde jemand denken, sprechen und handeln, der in deiner Situation nicht den geringsten Zweifel hätte, dass er die Situation wenden kann.



Freiheit



Geduld



Freude



Leichtigkeit



Mut



Stärke

Jetzt kannst du wieder Sprechblasen hinzufügen.

- Was für Botschaften wünschst du dir von deinem Team?
- Welche Sätze und Überzeugungen helfen dir, deine Ziele zu erreichen?
- Worauf möchtest du dich programmieren?
- Was ist es, was du dir von deinen Helfern „herunterladen“ möchtest?

Das kannst du verändern

- Die Blickrichtung, die besonders bei deiner Figur wichtig ist,
- Größe und Position der Figuren,
- du kannst Figuren austauschen, zum Beispiel die deine gegen den Auswechselspieler,
- die Botschaften in den Sprechblasen verändern,
- Ziele verändern oder ergänzen

Darüber hinaus kannst du:

- Die negativen Botschaften der Hindernisfiguren umformulieren und dich auf die positiven Formulierungen programmieren,
- erkennen, dass die förderlichen genauso wie die fordernden Figuren nur Teile von dir selbst sind,

- herausfinden, welche Motivation hinter den negativen Botschaften steckt und überlegen, wie du die vermeintlichen Widersacher auf deine Seite bringst,
- wieder die Führungsrolle im System übernehmen.
- Ich lasse meine Figur jeden Tag einmal den gesamten Weg zum Ziel zurücklegen und alle Hindernisfiguren zur Seite rücken.
- Zum Abschluss versenke ich mich ein paar Minuten in das perfekte Endbild.



Doch das reicht noch nicht.

Überleg dir eine Strategie für tägliche Handlungen in der Praxis. Hier ein Vorschlag von mir, der natürlich ganz beliebig ergänzt werden kann:

- 1. Arbeit am Magic Board und 3 Minuten Versenkung in das Endbild.
- 2. 2 x tgl. das Audio mit den umformulierten Programmierungen der Hindernisfiguren anhören. Auch abseits davon ein wenig Gedankenhygiene betreiben und jedes Mal, wenn dir auffällt, dass du wieder in der negativen Gedankenspirale hängst, ein Stop setzen und ein paar Mal eine oder mehrere der positiven Formulierungen denken.
- 3. Stell dir bei allem, was du tust, vor, dass du dein Team hinter dir hast, das dir den Rücken stärkt.

Aufstellungsübung nach Chuck Spezzano

Was soll dein Ziel sein?

Wenn deine Ausgangsposition kein Ziel, sondern dein Problem ist, geh gedanklich weg vom Problem und überleg dir stattdessen, was du dir wünschst. Hast du z.B. Liebeskummer, könnte das eine glückliche Liebesbeziehung sein, aber vielleicht auch Selbstliebe, innerer Frieden, etc. Hör hier einfach in dich hinein.

Gib dann dem Ziel einen Namen bzw. eine Überschrift und repräsentiere es mit einem großen Kissen. Platziere es so im Raum, am besten auf dem Boden, dass es für dich stimmig ist. Wo gehört es hin?

Dann bringst du dich selbst in Stellung dazu und fragst dich dabei intuitiv, wie weit du davon noch entfernt bist.

Jetzt fragst du dich, ob es etwas gibt, was zwischen dir und deinem Ziel liegt.

Das Hindernis wird von einem kleineren Kissen dargestellt, dass du zwischen dich und das große Kissen legst.

Dann spürst du in dich hinein und beobachtest deine Gefühle.

Wie geht es dir, wenn du auf das Hindernis blickst?
Kannst du dich ihm nähern?

Gehe Schritt für Schritt darauf zu, wenn du glaubst eine Pause zu brauchen, mach eine, spüre deine Gefühle, dann geh weiter. Lass dir Zeit, nähere dich aber auch dann, wenn du dich dazu zwingen musst.

Wenn du dann unmittelbar davor stehst, höre wieder in dich hinein und frage dich, wie du damit verfahren möchtest. Du kannst es mit dem Fuß zur Seite schieben, es aufheben und ans andere Ende des Raumes tragen, vielleicht auch hinter die Couch werfen, auf es einschlagen, bevor du es wegtrittst, einfach darübersteigen..... alles ist erlaubt, nur eines nicht: Es mitzunehmen.



Ziel ist, das, was dich blockiert, loszulassen. Du brauchst es nicht.

Auch wenn dir dieser Verlust sehr schmerzhaft erscheinen sollte, kannst du dir sicher sein, dass der Schmerz verschwinden wird, wenn du erst mit der Energie deines Zieles in Kontakt gekommen bist.

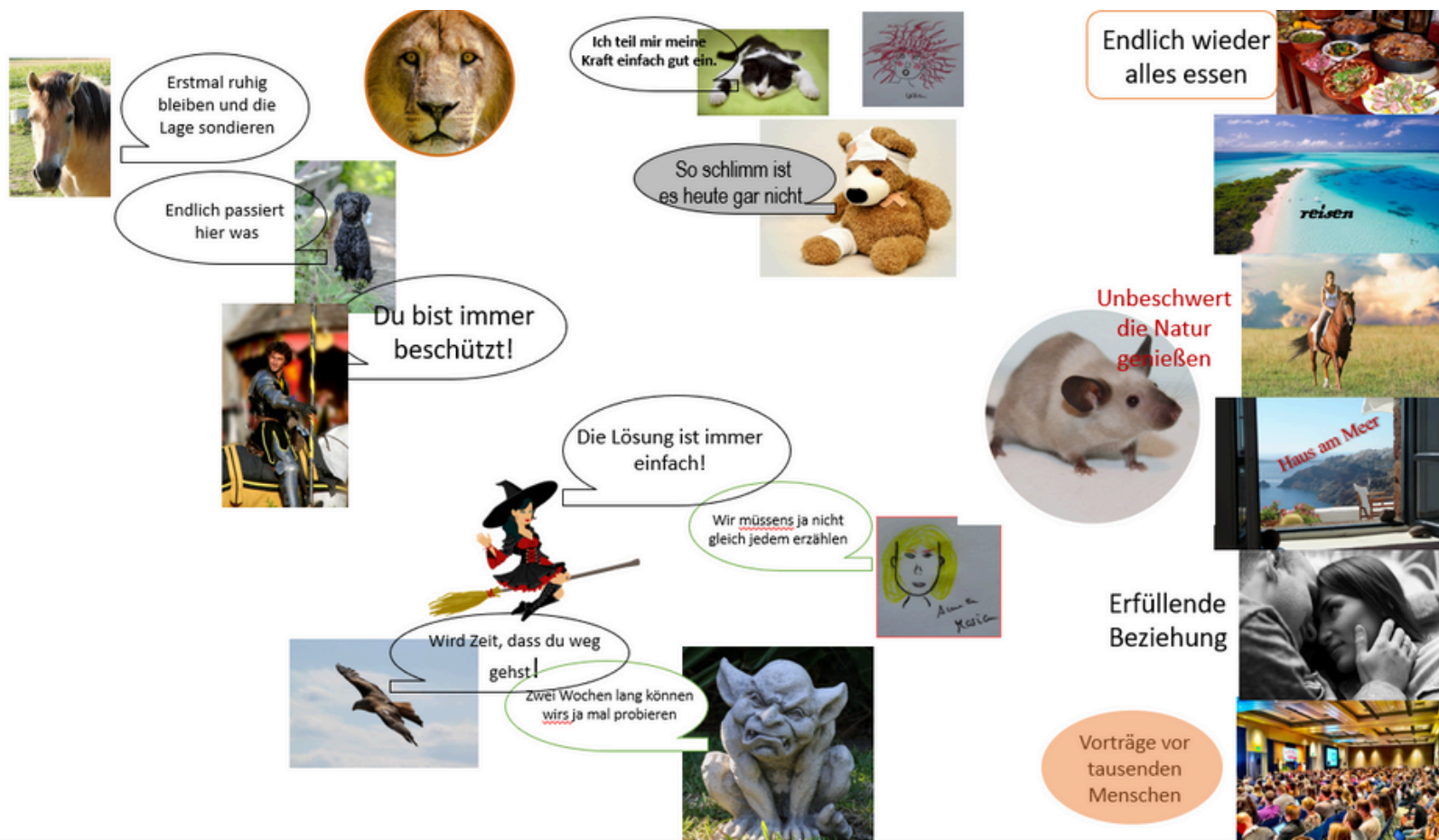
Dann bewegst du dich ganz in deinem Tempo auf das große Kissen zu. Du hebst es hoch und nimmst es an dich. Umarme es und nimm seine Energie ganz in dich auf.

Du wirst merken, wie herrlich das ist. Du kannst es so lange halten, wie du möchtest, sogar damit am Abend ins Bett gehen.

Spüre dann, wo in deinem Körper sich diese Energiequalität niederlässt und überprüfe, ob es eine Barriere zum Rest deines Körpers gibt, oder ob sie sich von dort aus frei ausbreiten kann. Manchmal ist es notwendig, hier noch eine Tür zu öffnen, damit das ganze System davon profitieren kann.

Wenn du diese Energie einmal kennst und du auch weißt, wo sie in deinem Körper sitzt, kannst du sie dir immer wieder herholen. Wenn es dir wirklich nicht mehr gelingen sollte, wiederholst du einfach die Übung.

Mit der Energie des Ziels kannst du dann in deine Zukunft blicken. Dir vorstellen, wie sich dein Leben in einem, in fünf oder in zehn Jahren anfühlen wird. Oder du kannst in deiner Geschichte zurückgehen und mit dieser Kraft noch einmal schwierige Situationen erleben und heilen.



Deine Vorteile vom Board

- Aktives Handeln statt Hilflosigkeit.
- Konstruktive Auseinandersetzung mit den Hindernissen und Herausforderung, anstatt Verdrängung, die nur zur Verstärkung führt.
- Es wird selbstverständlich für dich, das Rückschritte ganz normal sind.
- Erreichen eines kreativen Flows, der Erkenntnisse und Ideen für notwendige Schritte liefert.
- Bewusstwerdung, dass weder die Stärken noch die Hindernisse im Außen liegen. Alles ist in dir und ist nur ein Teil von dir.
- Du wirst daran erinnert, die Führungsrolle im Team wieder zu übernehmen und sie auch zu behalten.

- Du setzt dich mit konstruktiven Fragestellungen auseinander und erfährst dadurch erstens etwas über dich und wirst zweitens daran erinnert, dass es immer hilfreich ist, konkrete Fragen zu formulieren, wenn man nicht weiterweiß.
- Der innere Krieg wird beendet und die ganze Mannschaft auf eine Seite gebracht. Das ist das Ende der inneren Zerrissenheit und der Anfang von wirklich effektivem Handeln.

Danke, dass du
dabei warst!

Gehe jetzt den nächsten Schritt.

Intensivkurs “Rules of the Game”

Echte Ergebnisse durch sechs
Monate Umsetzungsbegleitung,
um deine Gesundheit neu zu
definieren.

