

# Die Insel-Übung

Delia Schreiber, M.Sc.

Entrümple deine Bedürfnisse - formuliere und fokussiere auf deine neuen Ziele

1

## Lebensbereiche definieren

Stell dir vor, deine Lebensbereiche wären einzelne Inseln. Du fliegst nun über deine eigene Insellandschaft. Benenne deine eigenen Lebensbereiche-Inseln: z.B. Beziehung, Arbeit, Familie, Freizeit, Kinder, Freunde, Body-Mind etc.

2

## Wünsche formulieren

Einige dieser Lebensbereiche sind schon so, wie du sie dir wünschst. Andere nicht. Das sind die kargen, noch unbepflanzten Inseln. Beschreibe, wie du diese gerne hättest - gemäss deinen kühnsten Träumen!

3

## Luftschlösser bauen

Es ist bei der Beschreibung (schriftlich! Nimm dir soviel Zeit wie du brauchst dafür!) deiner einzelnen Lebensinseln egal, ob du das für realistisch hältst oder nicht. Beschreibe alles unbedingt so, wie du es dir in deinen schönsten Träumen vorstellst... Dein Hirn braucht das, um die richtigen Programme zu aktivieren.

Finde für jeden einzelnen Lebensbereich ein für dich neues Bild, bei dem dir das Herz aufgeht! Druck diese Bilder aus und füge sie zu einer Collage zusammen. Verziere sie mit Affirmationen und allem, was dir gefällt.

4

## Collage erstellen

5

## Embodiment finden und tägliches "Brainhacking"

Stell dich nun vor deine Collage und überlege dir, wie du dich fühlen würdest, wenn du all das erreicht hättest. Drücke dieses zukünftige Lebensgefühl schon jetzt mit deinem Körper aus. Welche Bewegung würdest du machen? Diese Bewegung nennt sich Embodiment und ist gemäss Hirnforschung eines der wichtigsten Brainhacks überhaupt!

Mach einen Bildschirmschoner aus deiner Collage, so dass du sie möglichst oft siehst. Stell dich jeden Tag vor deine Collage, sage laut deine Affirmationen und mach dein Embodiment.

Die tägliche Übung  
Wo immer du gehst und stehst, versuch bereits jetzt, dich so zu bewegen, also ob du dein Wunsch-Lebensgefühl bereits erreicht hättest.