



## Teil 1 – Checklisten Mentalbremsen!

**Anhand dieser Liste kannst du bewerten, wo deine Mentalbremsen und Stressfaktoren sitzen, die es aufzulösen und was es zu stärken gibt!**

Auf dieser Liste findest du viele typische Emotionen und Verhaltensweisen, die dich davon abhalten können, das Leben zu führen, das du führen willst!

**Notiere dir hinter jedem Wort einen Wert zwischen:**

0 trifft gar nicht zu – 10 trifft sehr stark zu!

Dahinter kannst du evtl. noch typische Situationen notieren, wann dir die Emotionen und Verhaltensweisen auffallen.

**Bewerte zwischen 0 – 10, wie schnell/oft oder stark nimmst du folgende Gefühle oder Handlungen wahr. Sei ehrlich mit dir und denke nicht soviel darüber nach, sondern nimm deinen spontanen Zahlenimpuls wahr.**

**Wenn du unsicher bist, kannst du auch mal dein Umfeld fragen, wie es dich wahrnimmt.**

Gefühl/Verhalten	Belastungswert	Typische Situationen
------------------	----------------	----------------------

Ärger

Ängste

Aufregung

Ablenkung

Abwertung

Aggression



<b>Gefühl/Verhalten</b>	<b>Belastungswert</b>	<b>Typische Situationen</b>
-------------------------	-----------------------	-----------------------------

**Aufschieberitis**

**Ausreden**

**Antriebslosigkeit**

**Aussichtslosigkeit**

**Bequemlichkeit**

**Bedürftigkeit**

**Bedrohung**

**Druck**

**Depressive Stimmung**

**Emotionale Überlastung**

**Einsamkeit**

**Mangeldenken in Bezug auf welche spezifischen Themen?**

1.

2.

3.

...



<b>Gefühl/Verhalten</b>	<b>Belastungswert</b>	<b>Typische Situationen</b>
-------------------------	-----------------------	-----------------------------

**Mutlosigkeit**

**Pessimismus**

**Panik**

**Resignation**

**Schuldgefühle**

**Selbstvorwürfe**

**Selbstkritik**

**Selbstzweifel**

**Skepsis**

**Sorgen machen**

**Unruhe**

**Unsicherheit**



<b>Gefühl/Verhalten</b>	<b>Belastungswert</b>	<b>Typische Situationen</b>
-------------------------	-----------------------	-----------------------------

**Ungeduld**

**Unklarheit**

**Unzufriedenheit**

**Verlustangst**

**Versagensgefühle**

**Verzweiflung**

**Vorurteile**

**Widerwille**

**Widerstand**

**Wut**

**Zweifel**

**Zeitmangel**

**Ziellosigkeit**



### **Welche Erkenntnisse gewinnst du, wenn du dir deine Werte anschaust?**

Je höher der Wert desto mehr können diese meist unbewusst ablaufenden Emotionen und Verhaltensweisen dich ausbremsen und blockieren. **Ab 5-6 und darüber hinaus solltest du aktiv werden, um deinem Leben und Zielen mehr positive Energie zu geben, die dich stärkt so zu sein und zu Leben wie du es wirklich willst!**

**Überprüfe noch einmal, welche Werte sind bei Level 5 oder darüber? Markiere sie oder schreibe sie dir auf einen extra Zettel. Da gibt es etwas zu tun!**

Du kannst dir außerdem folgende Fragen zur Selbsterkenntnis stellen:

Welche Gefühle/Verhaltensweisen stehen in einem Zusammenhang?

In welcher Form beeinflussen die Gefühle/Verhaltensweisen dein Leben negativ?

Wie hoch ist deine Bereitschaft daran etwas zu ändern?

0=keine Bereitschaft 10= ich will unbedingt etwas verändern

Warum nicht? Warum unbedingt?

Dein Leben findet jetzt statt und du hast die Möglichkeit ihm jederzeit eine positive Wendung und Richtung zu geben, in den Bereichen, die dir wichtig sind. Schiebe dein Leben nicht mehr auf, denn wir erleben täglich, dass das Leben morgen etwas anderes mit uns vorhaben kann. **Deshalb nutze deine Möglichkeiten nicht Opfer, sondern Gestalter deines Lebens zu sein, das wünsche ich dir!**



**Notizen - Meine persönlichen Erkenntnisse oder was sollte sich ändern?**

**Schreibe mir gern ein Feedback über deine Erkenntnisse!**

Mein Online Training zum Gesetz der Resonanz hilft dir außerdem beim Manifestieren.  
<https://manuelaklasen.de/gc/das-gesetz-der-resonanz/>

Du willst eine Methode, mit der du schnell in deine Kraft kommst. Lerne mit der EFT-Klopftechnik, dich von emotionalen Belastungen und negativen Glaubenssätzen zu befreien.

<https://manuelaklasen.de/gc/klopf-doch-einfach-buchung/>  
oder reine Online Trainings: <https://eft-anleitung.manuelaklasen.de/>  
<https://manuelaklasen.de/gc/21-tage-oft-audiokurs/>