

SABRINA KIERMAIER



PSYCH-K

Wie Sie mit Leichtigkeit Ihr Potential entfalten und glücklich und erfolgreich leben!

Warum fällt es vielen Menschen so schwer ihre berufliche und finanzielle Situation zu verbessern, gesundheitliche Probleme in den Griff bekommen, ihre Ängste zu überwinden oder private Veränderungen herbei zu führen?

Man möchte sich entwickeln, verbessern, seine Träume verwirklichen, Ziele erreichen und hinterher stolz, zufrieden und glücklich sagen: „Ich habe es geschafft!“

Für die **meisten Menschen ist es allerdings sehr frustrierend**, wenn sie trotz vieler und oft intensiver Bemühungen ihre Ziele einfach nicht erreichen und das gewünschte Leben nicht leben können.

Mir persönlich ging es früher genauso. Ich hatte eine genaue Vorstellung dessen was ich erreichen wollte, hatte bereits viele



Coachings besucht, Vision boards erstellt, mich à la „The Secret“ und „The Law of Attraction“ mental auf meine Zielerreichung eingestellt, die Euphorie war groß...

...und trotzdem stellte sich nicht der gewünschte Erfolg ein.

Bis ich eine äußerst wirkungsvolle, einfache und schnelle Methode kennenlernte habe: **PSYCH-K**.

Was ist PSYCH-K?

PSYCH-K ermöglicht uns Blockaden zu lösen, Ziele zu erreichen und das persönliche Potential zu entfalten. Die Methode liefert die Chance zu mehr Erfolg in der Arbeit, mehr Wohlstand, einem besseren Selbstwertgefühl, besseren, glücklicheren Beziehungen, einer geistigen und körperlichen Gesundheit und vielem mehr.

Um dies zu erreichen identifiziert und verändert PSYCH-K auf einem einzigartigen und direkten Weg die uns sabotierenden, unterbewussten Überzeugungen in neue, fördernde. Viele Menschen, darunter auch Ärzte, Therapeuten, Heilpraktiker und Coaches nutzen diese erfolgreiche Methode bereits seit Langem. Auch Dr. Bruce Lipton, Zellbiologe und Bestsellerautor von „Intelligente Zellen“ ist von PSYCH-K begeistert, denn im Vergleich zu vielen anderen Methoden behandelt diese nicht die Symptome des Themas, sondern geht an die Wurzel.

Als ich meinen ersten Kurs (Basic-Workshop) besucht hatte war mir klar, dass ich ein Werkzeug in Händen hielt, mit dem ich enorme dynamische und dauerhafte Veränderungen schaffen konnte. Es taten sich unglaubliche Dimensionen auf, die weit über konventionelle Therapien, Willenskraft, Visualisierungstechniken und Affirmationen hinaus gehen. Und da PSYCH-K einfach zu erlernen ist, kann es von jedem leicht und sogar ohne fremde Hilfe angewendet werden.



Die Kraft des Unterbewusstseins

Wenn es um die Zielerreichung geht gibt es ein sehr treffendes Zitat von Henry Ford:

“Ob du denkst du kannst es, oder ob du denkst du kannst es nicht – in beiden Fällen hast du Recht.”

Der eine oder andere wird nun vielleicht ein wenig protestieren und sagen „Aber ich bin doch überzeugt davon, dass ich es schaffe meine 10 kg abzunehmen.“ oder „Ich glaube doch daran, dass ich die ausgeschriebene Stelle erhalte, monatlich meine gewünschte Gehalt verdiene.“ oder auch „Ich will ja erfolgreich sein!“

In gewisser Weise haben alle diese Menschen Recht, denn vom Bewusstsein her wollen sie es tatsächlich. Und dennoch stellt sich der gewünschte Erfolg nicht ein. Woran liegt das?

Unser Bewusstsein teilt sich in zwei Ebenen: das “bewusste“ Bewusstsein und das Unterbewusstsein - und nur wenn beide in die gleiche Richtung steuern kommen Sie dort an wo Sie hin wollen. **Und genau hier liegt der Kern des Problems.**

Sie können vom Bewusstsein her ein Ziel verfolgen, Ihr Unterbewusstsein steuert aber möglicherweise stattdessen genau in die andere Richtung.

Um den Zusammenhang und die Tragweite dieser Auswirkung zu begreifen, ist es wichtig zu verstehen was das Unterbewusstsein ist.



Was ist das Unterbewusstsein?

Im Unterbewusstsein werden Tausende von Tätigkeiten und Prozessen gespeichert, gesteuert und beeinflusst, ohne dass wir es bewusst mitbekommen. Vorstellungen, Erinnerungen, Motive, Einstellungen, Handlungsbereitschaften, Eindrücke (überlegen Sie einmal, wie viele Eindrücke permanent auf Sie einwirken), visuelle und akustische Reize, wie Farben, Formen, Bilder, Töne, Geräusche und Stimmen, aber auch sensitive Reize, wie z.B. Berührungen, ein kalter oder warmer Luftzug, Schmerzen und vieles mehr. Denken Sie auch an Gerüche, Stimmungen... Das Unterbewusstsein steuert auch motorische Funktionen, wie z.B. die Herzfrequenz, die Verdauung oder den Bewegungsapparat.

Wie viel davon nehmen Sie tatsächlich wahr? Es ist nur ein winziger Bruchteil dessen und das ist auch gut so, denn ansonsten wären wir völlig überfordert.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie müssten sich bei jeder Bewegung bewusst sagen „jetzt möchte ich den rechten Fuß heben, jetzt den linken und immer wieder abwechselnd...“, um gehen zu können, oder „Einatmen, ausatmen...“. Wir wären so sehr damit beschäftigt zu überleben, dass wir zu nichts anderem mehr Zeit hätten.

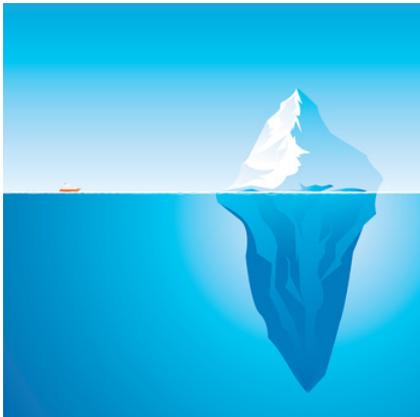
Umso genialer, dass das Unterbewusstsein uns diese Aufgabe, sowie noch viele weitere, abnimmt. Es ist unser persönlicher Autopilot.

Auch Erinnerungen und **Überzeugungen** werden im Unterbewusstsein gespeichert. Die meisten Überzeugungen sind das Ergebnis lebenslangen „Programmierens“ und haben schon in der frühen Kindheit einen Anker im Unterbewusstsein gefunden. Diese Überzeugungen haben einen machtvollen Einfluss auf Ihr Verhalten und bilden die Basis für Ihre Persönlichkeit. Studien der Neurowissenschaft zeigen, dass 95% des Lebens in Wirklichkeit unterbewusst abläuft. Durch unsere Überzeugungen formen wir die Wahrnehmungen über die Welt und über uns selbst. Daraus



entwickeln wir unser Verhalten – ob positiv oder negativ.

Vielleicht kennen Sie in diesem Zusammenhang das **Eisbergmodell**:



➔ 1-5 % des Bewusstseins ist an der Oberfläche und im Alltag zugänglich (= Bewusstsein).

➔ 95 – 99 % des Bewusstseins ist verborgen, ist das Unbewusste und im Alltag **nicht** direkt zugänglich (=Unbewusstsein).

Und genau bei dieser Machtverteilung sitzt das Problem:

Wenn Sie mit Ihrem Bewusstsein in den Norden möchten, das Unbewusstsein aber in den Süden, wo werden Sie wohl landen? – Ganz genau, im Süden. Und wenn Sie nun vom Bewusstsein her ein Ziel verfolgen, Ihr Unbewusstsein steuert aber stattdessen genau in die andere Richtung, da die unterbewussten, limitierten Überzeugungen Sie blockieren, dann werden Sie Ihr Ziel nicht erreichen. Wer deshalb in seinem Tun erfolgreich sein möchte, benötigt die Kongruenz zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein.

Das Eisbergmodell zeigt recht anschaulich, weshalb Menschen in bestimmten Bereichen manchmal nicht da sind wo sie gerne wären, trotz ihrer Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Entscheidend ist daher, welche Überzeugungen im Unbewusstsein gespeichert sind und dass die einschränkenden Überzeugungen / Blockaden umgewandelt werden in unterstützende und fördernde,



© 2013 Sabrina Kiermaier | Jägerheimstr. 2d • D-82194 Gröbenzell
www.invitacoaching.de | E-Mail: info@invitacoaching.com

damit wir dadurch ins Handeln kommen und positive Ergebnisse erzielen.

Einschränkende Überzeugungen können zum Beispiel sein:

- Ich bin es nicht wert schlank zu sein / gesund zu leben / attraktiv zu sein
- Dafür bin ich prädestiniert, das liegt in den Genen
- Ich habe noch nie geschafft was ich angepackt habe
- Ich darf nicht mehr Geld verdienen als mein(e) Lebenspartner(in) (da sich dadurch Probleme entwickeln könnten)
- Ich bin kein Verkäufer
- Damit verdient man heutzutage kein Geld mehr
- Geld stinkt, verdirbt den Charakter
- Das kann ich nicht
- Das geht nicht
- Ich traue mir nicht zu, dass ich es schaffe
- Für Ziele muss man hart arbeiten
- Das zu schaffen ist richtig schwer

Solche und noch viele weitere negative und häufig auch unbewusste Gedanken und Überzeugungen, hindern Menschen daran ihr volles Potential auszuschöpfen, dass sie sich zu dem Menschen entwickeln, der sie sein möchten, das tun können was sie wirklich wollen. Sie legen sich damit selbst Steine in den Weg.

PSYCH-K unterstützt Sie darin diese Steine aus dem Weg zu räumen.

Einer der Vorteile dieser Methode ist, dass sie sehr einfach funktioniert und sanft arbeitet. Ein Veränderungsprozess muss also nicht mit harter Arbeit und Schmerz verbunden sein - was im Übrigen auch nur eine negative Überzeugung ist. PSYCH-K geht in die Tiefe und der Veränderungsprozess ist dauerhaft und langfristig, bis Sie Ihr



Ziel erreicht haben.

Weshalb nicht darüber hinaus?

Angenommen Sie streben einen neuen Job an, dann können Sie Ihr Unterbewusstsein darauf „programmieren“ einen neuen Job zu bekommen. Sobald Sie diesen haben, ist es jedoch nicht nötig diese Programmierung weiterhin aufrecht zu erhalten, denn Sie haben Ihr Ziel bereits erreicht und wollen nicht weiterhin auf Jobsuche sein.

Ein weiterer Vorteil ist, dass der Fokus immer bei der Person liegt, die eine Veränderung an ihren Glaubenssätzen und Überzeugungen erreichen möchte und nicht beim PSYCH-K Begleiter/Coach. Dieser begleitet und unterstützt den Prozess mit einer neutralen Haltung.

Das Besondere bei PSYCH-K ist, dass vor jedem Veränderungsprozess abgetestet wird ob es im höchsten und besten Interesse für die zu begleitende Person ist diesen Veränderungsprozess durchzuführen und ob die Bereitschaft des Unterbewusstseins vorhanden ist. Das ist entscheidend, denn es gibt Situationen im Leben, in welche man nicht einfach eingreifen sollte, in denen es nicht angebracht ist den Prozess in Gang zu setzen.

In einem Coaching hatte ich zum Beispiel einen Klienten der an seiner Ehe arbeiten wollte. Seine Frau hatte ihn betrogen und er wollte, dass er mit dem Geschehenen und der Vergangenheit abschließen konnte. Für einen Abschluss war es wichtig zu verzeihen, doch beim Abtesten ob es in seinem höchsten und besten Interesse war daran zu arbeiten, erhielten wir ein klares „Nein“. Zwei Wochen später war es möglich daran zu arbeiten, aber bis dahin war es wichtig für ihn die Wut und Verzweiflung die er noch in sich trug herauszulassen, sich Luft zu machen. Dies auszuleben ist ein wichtiger Prozess und ein vorheriges Eingreifen wäre für seine persönliche Entwicklung nicht richtig gewesen.



Wie Sie die Kraft des Unterbewusstseins für sich nutzen

Um ein persönliches Ziel zu erreichen ist es ausschlaggebend, dass Bewusstsein und Unterbewusstsein kongruent sind und dass Sie wissen, welches Ziel sie erreichen wollen. Es nützt nichts zu sagen „Das möchte ich nicht... und das auch nicht...“, sondern, dass Sie sich eine genaue Vorstellung dessen machen können was Sie wirklich wollen.

Stellen Sie sich vor Sie steigen in München am Flughafen in ein Taxi. Wenn Sie dem Fahrer sagen „Ich möchte aber nicht zum Rathaus, nicht zur Allianz Arena, nicht in die Maximilianstraße und auch nicht zum Viktualienmarkt.“, dann wird der Taxifahrer Sie entweder bitten auszusteigen oder er macht eine Stadtrundfahrt mit Ihnen, die hinterher vermutlich ziemlich teuer wird. Sagen Sie ihm stattdessen „Ich möchte bitte zum Prinzregententheater“, dann wird Sie der Taxifahrer genau dorthin fahren.

Und genau so funktioniert es auch mit dem Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein ist unser Taxifahrer. Was wir tun müssen ist dem Taxifahrer sagen wo genau wir hin wollen. Überlegen Sie sich also nicht, was Sie nicht wollen, sondern überlegen Sie sich „was will ich stattdessen?“

Was will ich stattdessen?

Sobald Sie wissen, was Sie eigentlich möchten, können Sie mit PSYCH-K herausfinden ob Ihr Unterbewusstsein mit Ihrem Bewusstsein in die gleiche Richtung steuert.

Ist dies nicht der Fall, können Sie Einfluss nehmen und eine positive Veränderung im Unterbewusstsein bewirken. Dabei spielt es keine Rolle in welchem Bereich Ihr Ziel liegt. Ob Beruf, Erfolg, Kreativität, Beziehung, Gesundheit, Wohlstand, Selbstbewusstsein/



Selbstwert oder einem besseren Umgang und Lösen von Kummer, Trauer, Angst und / oder Scham. Auch ist es nicht wichtig zu wissen was die Ursache Ihres Problems ist, sondern einzig und allein was Sie erreichen möchten.

Die Umprogrammierung des Unterbewusstseins

Eine Möglichkeit um Veränderungen im Unterbewusstsein zu erreichen ist das ständige Wiederholen. Sie wiederholen etwas so oft, bis es in ihrem Unterbewusstsein gespeichert ist, bis diese Handlung (wie das tägliche Joggen) zur Routine wird. Allerdings ist diese Technik langwierig, nicht immer erfolgreich und selten effektiv.

Der eine oder andere hat sich vielleicht schon einmal einen post-it Zettel genommen und mit einer schönen Affirmation seinen Badschrank beklebt „Es ist ein toller Tag“ oder „Ich bin ein Siegertyp“. Jeden Morgen und Abend beim Zähneputzen wird dieser Satz mit Euphorie wiederholt... Irgendwann kommt allerdings der Tag, an dem die Euphorie schwindet, man den Satz liest und sich denkt „So ein Blödsinn! Es ist heute überhaupt kein toller Tag (denn man hat schlecht geschlafen, das Kind hat einen nachts mehrmals rausgeholt, man ist mit der Gesamtsituation nicht zufrieden und es regnet seit Wochen). Man fragt sich „Was mache ich mir hier eigentlich vor?!“, schaut in den Spiegel und denkt „Ich bin kein Siegertyp, denn sonst würde mein Leben um einiges besser laufen!“ Die ganze Euphorie ist verpufft und im Unterbewusstsein fand keine positive Veränderung statt.

Auch der beliebte post-it Zettel am Kühlschrank „Ich bin schlank!“ ist selten von dauerhaftem Erfolg gekrönt.

Durch PSYCH-K hingegen erreicht man eine langfristige und dauerhafte Veränderung im Unterbewusstsein in wenigen Minuten. Damit stellen Sie die Weichen zu Ihrer Zielerreichung und kommen ins Handeln.



Der Muskeltest - Die Kommunikation mit dem Unterbewusstsein

Wie bereits erwähnt müssen für das Erreichen der Ziele Bewusstsein und Unterbewusstsein in die gleiche Richtung steuern. Wie findet man nun aber heraus, ob dies der Fall ist oder ob das Unterbewusstsein genau in die entgegengesetzte Richtung lenkt?

Um mit dem Unterbewusstsein in Kommunikation zu treten nutzt PSYCH-K die Signale des eigenen Körpers, den Muskeltest. Bekannt aus der Kinesiologie, dient der Muskeltest als einfacher Indikator für Stresserleben, um unterbewusste Glaubenssätze zu identifizieren, aber auch als geeignetes „Ja“ / „Nein“ Kommunikationssystem und kann mit einem Partner oder im Selbsttest ausgeübt werden.

Sind wir beispielsweise in einer stressigen Situation, verkrampft sich unsere Muskulatur. Ebenfalls wenn wir vortäuschen jemand zu sein, der wir nicht sind. Wir sind dabei angespannt und genau diese Reaktion spiegelt sich im Muskel wider. So lässt sich feststellen, ob ein Gedanke Stress auslöst oder nicht und jeder stressige Gedanke ist ein blockierender Gedanke, der auf einen inneren Konflikt in Ihrem Körper hindeutet.

Bei PSYCH-K testen wir mit dem Muskeltest ab:

1. mögen/ nicht mögen
2. wahr/ falsch
3. ja/ nein



Kommunikation herstellen – „Eichung/ Kalibrierung“

1. Fragen Sie Ihren Partner ob sie ihn an Arm und Schulter berühren dürfen. Wenn er dazu bereit ist, bitten Sie in sich gerade hinzustellen, einen Arm seitlich auszustrecken, das Kinn parallel zum Boden. Der Blick des Partners ist nach unten gerichtet. So wird sichergestellt, dass er Zugang zu seinen Emotionen findet und sich nicht an inneren oder äußeren Bildern festhält. Andernfalls werden diese inneren und äußeren Bilder abgetestet und nicht das Gefühl, welches mit der jeweiligen Überzeugung verbunden ist.

Legen Sie eine Hand auf der Schulter des ausgestreckten Armes Ihres Partners auf.

Bitten Sie nun Ihren Partner sich eine angenehme Situation vorzustellen. Sobald er diese fühlt, soll er Ihnen ein Zeichen geben. Sagen Sie „Halten!“ oder „Sei stark“, das Signal für Ihren Partner den Muskel anzuspannen, den Arm zu halten und für Sie nun mit Ihrer anderen Hand gleichmäßigen Druck auf den ausgestreckten Arm auszuüben.

Dies soll keine Bodybuilding Übung sein und es geht auch nicht darum den Arm mit aller Macht gegen den Druck zu halten, sondern einfach zu versuchen den Arm anzuspannen und weiterhin ausgestreckt zu halten.

Bei dem Gedanken an eine angenehme Situation wird es Ihrem Partner leicht fallen Ihrem Druck standzuhalten. Sie haben also ein starkes Testergebnis.

Wiederholen Sie diesen Vorgang nun, indem sich Ihr Partner eine unangenehme Situation vorstellt. Nun wird es für Ihren Partner schwieriger sein dem Druck stand zu halten und Sie können den ausgestreckten Arm leicht nach unten drücken. Dies ist ein schwaches Testergebnis.

Der Gedanke an eine unangenehme Situation löst eine



Stressreaktion aus, wodurch sich der Muskel kurzfristig zusammenzieht. Genau diese Reaktion dient als Indikator.

2. Wiederholen Sie den Vorgang unter 1. indem Ihr Partner anstatt des positiven und negativen Gedanken seinen Namen spricht „Ich heiße...“ und einmal, indem er einen fremden Namen ausspricht. (wahr/ falsch)

Spricht Ihr Partner seinen Namen aus, wird es ihm wieder leicht fallen den ausgestreckten Arm zu halten. Bei dem Gedanken oder der Aussprache des fremden Namens „Ich heiße xy“ wird der Muskel hingegen schwach testen.

3. Testen Sie ebenfalls indem Ihr Partner drei Mal laut überzeugt „ja“ und nach dem Vorgang analog drei Mal überzeugt „nein“ sagt.

Fragen Sie Ihren Partner auch, ob der Druck, den Sie auf seinen Arm ausüben angenehm ist. Passen Sie ansonsten den Druck an. Ihr Partner und idealer Weise auch Sie selbst, sollten einen Unterschied bemerken zwischen einer starken und einer schwachen Reaktion des Muskels. Bei der Arbeit mit PSYCH-K ist es besonders wichtig, dass der Partner, der an seinen Themen arbeitet diesen Unterschied bemerkt. Solange dies nicht eindeutig für ihn ist gehen Sie im Prozess nicht weiter.

Hinweis:

Falls Ihr Partner immer schwach auf beide Paare testet, dann sollte er etwas Wasser trinken um den Elektrolythaushalt auszugleichen. Testet er hingegen auf alles stark, ist Ihr Partner gerade über energetisiert, also gestresst, und sollte sich einen Augenblick entspannen.



Auf diese Art erhalten Sie einen Einblick in den Muskeltest und finden heraus wie Ihr Muskel reagiert. Es ist eine Art „Eichung“ oder „Kalibrierung“. Sie haben nun auch die Möglichkeit Überzeugungen abzutesten.

Den Muskeltest so zu erlernen, wie er bei der Arbeit mit PSYCH-K angewandt wird, bedarf konkreter Anleitung. Anfangs arbeiten wir bei PSYCH-K mit der Armmuskulatur, prinzipiell eignet sich aber nahezu jeder Muskel für den Muskeltest.

Der Prozess der Veränderung

Der Prozess der Veränderung von einschränkenden hin zu förderlichen Glaubenssätzen und Überzeugungen wird bei PSYCH-K „Balance“ genannt und bedeutet etwas ins Gleichgewicht zu bringen. Hierfür gibt es verschiedene Veränderungstechniken/-werkzeuge, ähnlich wie bei einem Handwerker, der ebenfalls mehr Werkzeug als nur einen Hammer oder Schraubenzieher benötigt, wenn er auf die Baustelle fährt. Welche Balance gewählt wird entscheidet das Unterbewusstsein.

So gibt es die **Balance zur Neuausrichtung** und die **Balance zur Lösung**, welche auf der Integration unserer beiden Gehirnhälften basieren.

Die **Rapport-Balance**, bei der es darum geht sich sowohl in einer verbalen Konversation als auch bei nonverbalen Signalen im Gleichgewicht zu befinden und ruhig und gelassen auf eine Situation zu reagieren.

Beim **Energiefokussieren mit Überzeugungspunkten** wird hingegen auf einen bestimmten Punkt des Körpers Energie gerichtet, wodurch energetische Ungleichgewichte ausgeglichen werden können.

Balancieren in Stellvertretung bedeutet eine Art Verbindung



herzustellen zu einer nicht körperlich anwesenden Person, um so in Stellvertretung an Themen arbeiten zu können. So lassen sich alle weiteren Balancen durchführen, obwohl die Person nicht körperlich anwesend ist. Dies ermöglicht ein breites Arbeitsspektrum, denn ähnlich wie bei Systemaufstellungen kann mit Gruppen, Organisationen, Tieren, Themen, Gegenständen wie Geld, dem eigenen Haus und vielem mehr gearbeitet werden. Immer vorausgesetzt, dass hierfür die Erlaubnis und Bereitschaft gegeben wurde.

Die **Balance der innersten Überzeugungen** ist eine Balance bei der man seine grundlegendsten Glaubenssätze und Überzeugungen so ausrichtet, dass sie ein solides Fundament bilden. Für gewöhnlich wird diese Balance nur einmal im Leben gemacht, so dass das persönliche Fundament steht.

Die **Beziehungs-Balance** hingegen unterstützt uns überall dort, wo wir eine Beziehung eingehen oder eingingen. Ob eine Beziehung zwischen Liebenden, Eltern und Kindern, zum Kollegen, Chef, Nachbarn, der eigenen Persönlichkeit oder sogar zu Verstorbenen. Wenn es in einer Beziehung Spannungen gibt oder sich die Spannungen auch nach Beenden der Beziehung nicht gelöst haben, kann die Beziehungs-Balance unterstützen diese aufzulösen. Es ändert sich nicht unbedingt das Verhalten der anderen Person, allerdings kann man selbst gelassener mit der Situation umgehen und das Spannungsgefühl verschwindet. Durch die **Lebensbindungs-Balance** ist es möglich, sich dem Leben ganz hinzugeben. Das Trauma der Geburt und die Angst vor dem Tod schränkt viele Menschen so sehr ein, dass sie das Leben, den Augenblick, oft gar nicht genießen können. Indem diese Ängste aufgelöst werden, entsteht eine intensive Bindung zum Leben.

Manchmal kann es vorkommen, dass sich die gewünschte Veränderung nicht 100%ig einstellt, obwohl man an einem Thema balanciert hat. Dann ist es sinnvoll sich zu hinterfragen welchen



Vorteil man durch diese alte Verhaltensweise oder durch diesen Gedanken hat. Welchen Nutzen zieht man für sich heraus?

Beispielsweise möchten Sie beruflich erfolgreich sein, sorgen sich aber darum, dass vielleicht weniger Zeit für Hobbies bleibt. Somit entsteht ein versteckter Nutzen, der Sie, je nachdem wie stark er ins Gewicht fällt, an der Zielerreichung hindert.

Wenn Sie dieser Frage ehrlich auf den Grund gehen, finden Sie in der Regel einen weiteren Ansatzpunkt für eine neue PSYCH-K Balance, die den „sekundären Nutzen“ mit einbezieht, welcher die alte Verhaltensweise aufrecht gehalten hat. Durch diese Einbeziehung lässt sich Ihr Ziel schließlich erreichen.

PSYCH-K ist eine sehr machtvolle Methode, die uns zu jederzeit ermöglicht unser Potential zu entfalten und unser Leben zu kreieren. Egal ob Sie Ihre berufliche und finanzielle Situation verbessern, gesundheitliche Probleme in den Griff bekommen, Ihre Ängste überwinden oder private Veränderungen herbei führen möchten, prüfen Sie Ihre inneren, blockierenden Überzeugungen und Glaubenssätze. Wenn Sie diese lösen, kommen Sie ins Handeln, erreichen Ihre Ziele und leben Ihr gewünschtes Leben!

**Halte Deine Überzeugungen positiv, denn...
Deine Überzeugungen werden Deine Gedanken,
Deine Gedanken werden Deine Worte,
Deine Worte werden Deine Taten,
Deine Taten werden Deine Gewohnheiten,
Deine Gewohnheiten werden Dein Charakter
Dein Charakter wird Dein Schicksal.**
(Mahatma Gandhi)

