

Übersicht: Umgang mit Widerstand

Empfehlung: Drucke dir die Handouts aus und lege einen Ordner für dich an und hake ab, was du bereits erledigt hast.

Übersicht (ausgedruckt__)

Sonnenkuss (angeschaut__)

Audio mit deinem Widerstand versöhnen (angehört__)

- **Handout Umgang m.d. W.** (ausgefüllt__)

Übung Ja-sagen mit Partner (ausgeführt__)

V1: Emotionale Heimat (angeschaut__)

- **Handout emotionale Heimat** (ausgefüllt__)

V2: Angst vor Veränderung (angeschaut__)

- **Handout Angst vor Veränderung** (ausgefüllt__)
- **Übung zu deinen Gefühlen mit Partner** (durchgeführt__)

V3: Widerstand klopfen (angeschaut__)

V4: Angst vor Veränderung auflösen (angeschaut__)

- **Feuerbohrchallenge Teil 11** (angeschaut__)

V5: Erkenntnisse sammeln PDF 2 (angeschaut__)

- **PDF 2** (ausgefüllt__)

V6: Neue Wahrheit festigen (angeschaut__)

- **7 Tage geklopft** (durchgeführt__)

- **Mit Weggefährten ausgetauscht** (durchgeführt____)

V7: Ebenen der Veränderung (angeschaut____)

- **Ebene der Veränderung** (ausgefüllt____)

V8: Körper Teil 1 (angeschaut____)

- Checkliste Teil 1 (ausgedruckt und ausgefüllt____)

V9: Körper Teil 2 (angeschaut____)

- Checkliste Teil 2 (ausgedruckt und ausgefüllt____)

V10: Körper Teil 3 (angeschaut____)

- Checkliste Teil 3 (ausgedruckt und ausgefüllt____)

V11: Fühlen mit dem B.A.L.L. (angeschaut____)

V12: Fühlen Anleitung (angeschaut____)

- **Loslassübung Download Audio** (durchgeführt____)
- **PDF Loslassübung ausgedruckt** (durchgeführt____)