

# 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\_\_\_\_)