Emotionen
meistern
PIERRE SCHWARZENBERG

Herzlichen Glückwunsch!

-Du bist soeben den ersten Schritt in deine neue Zukunft gegangen-

Gib dir doch mal eben ein High Five! Ganz im Ernst. Du warst mutig und hast auf deine innere Stimme gehört, ansonsten würdest du diese Zeilen jetzt nicht lesen.

Vermutlich kennst du das:
Du schlägst morgens die Augen auf und sofort spürst du, dass dieser Tag wohl eher in die Kategorie "Lass´mal aus dem Kalender streichen" gehört. Du fühlst dich traurig, ängstlich oder vielleicht auch wütend...bloß woher es genau kommt, ist dir schleierhaft.

Wenn deine Taktik die gleiche, wie von so vielen anderen Menschen ist, dann schleppst du dich damit irgendwie durch den Tag, versuchst dich abzulenken und hoffst, dass es bald wieder besser wird. Blicke mal zurück und erinnere dich, wie oft das bereits so war und wie viele tolle Momente du dadurch schon liegen lassen hast.

Das muss so nicht sein, denn du bist keines Falls Opfer deiner Umstände. NEIN! Viel mehr bist du Schöpfer/in deiner ganz eigenen, wundervollen Welt. Ich werde dir auf den folgenden Seiten zeigen, wie genau das funktioniert.

Doch voher möchte ich mich dir noch etwas besser vorstellen, damit du weißt, wessen Zeilen du gerade liest.

Ich bin Pierre Schwarzenberg, seit 32 Jahren auf dieser wundervollen Lebensreise und begleite Menschen auf ihrer ganz persönlichen Entdeckungstour zu sich selbst. Dabei war mein eigener Weg alles andere als einfach.

Mit 25 Jahren bin ich nur knapp dem Burnout entgangen. Ich habe mich als nicht gut genug und nicht liebenswert erachtet. Dadurch suchte ich immer nach Bedeutung im Außen durch viel Geld, teure Autos und einem im Fitness-Studio gestählten Körper.

Ich war innerlich leer und jede Kritik an mich fühlte sich wie ein Stich direkt ins Herz an. Ich war Gefangener meiner eigenen Gedanken und wusste einfach nicht, wie ich dort rauskomme. Nur eines wusste ich..."**Ich will dort raus!"**

Also ging ich zu einem Coach, der mich wieder zu mir selbst führte. Es war absolut überwältigend, was ein paar wenige Impulse ausmachen können. Das war vor über 6 Jahren und ich wusste schon damals, dass genau das meine Lebensaufgabe sein wird, *Menschen zu unterstützen, ihr eigenes Licht zu entdecken und es zum Leuchten zu bringen*.

Deshalb freue ich mich so, dass du dich entschlossen hast, das Zepter über dein Leben in die Hand zu nehmen. Denn dabei geht es nicht allein um dich, nein, durch deine Entdeckungen, wer du wirklich bist, wirst du gleichzeitig zum Vorbild vieler anderer Menschen und trägst dadurch einen großen Teil zum Allgemeinwohl bei.

Klopf dir auf die Schulter und sag dir: "Ich bin stolz auf mich!".

Der erste Schritt zu deinem neuen Bewusstsein beginnt mit emotionaler Intelligenz. Genau diese wirst du in diesem Blueprint - ganz easy umsetzbar - erlernen.

Wenn du diese Schritte gemeistert und Blut geleckt hast, dann lade ich dich herzlich dazu ein, weiterzumachen. Sieh dir dazu auch gern die Erfolgsstories meiner Klientinnen an, indem du einfach auf den Link klickst:

Hier klicken, um zu den Erfolgsstories zu gelangen.

Du willst es noch persönlicher?

Wenn du in dir den Ruf wahrnimmst, weiterzumachen & dir das vom Leben zu holen, was dir zusteht, dann gelangst du über den Button zu einer persönlichen Botschaft von mir an dich. Einfach klicken und das kurze Video anschauen.

Hier geht´s zur persönlichen Botschaft für dich!

Und jetzt viel Spaß mit deinem Blueprint!

Was sind Emotionen?

- sie sind nicht nur Reaktionen auf unsere Umwelt, sondern können auch aktiv beeinflusst werden
- E-Motion => "Energie in Bewegung"
- können bei Nichtbeachtung feststecken => **Blockade**

Die 4 Möglichkeiten mit Emotionen umzugehen:

1. Menschen versuchen schmerzhaften Emotionen **aus dem Weg zu gehen**.
2. **Gefühle leugnen:**

- absichtlich abgrenzen
- "So schlimm fühle ich mich ja gar nicht!"
- Schüren des Feuers im Inneren, da permanentes nachdenken
- keine Änderung des Blickwinkels

3. **Wettbewerb der Emotionen**

- Aufbauschen, um sich von der Masse abzuheben oder um Aufmerksamkeit zu bekommen
- selbsterfüllende Prophezeiung, da permanentes Mangeldenken => Gleiches zieht Gleiches an

4. **Aus Gefühlen lernen und nutzen**

- auseinandersetzen und als Kompass nutzen

Gefühle sind **Handlungsbedarfsignale** und somit Geschenke sowie Signalgeber. Allerdings glauben die Menschen, sie müssen auf bestimmte Situationen warten, um bestimmte Empfindungen zu haben. Wie oben bereits beschrieben, sind wir nicht nur Opfer der Umstände, sondern können uns diese ganz bewusst kreieren.

AUFRUFE ZUM HANDELN!

Hier geht´s zu den
6 Schritten, um Emotionen zu meistern

6 Schritte,
um Emotionen zu meistern

Step 1

Ergründen der wahren Gefühle:

- spüre mal mit geschlossenen Augen, wo in deinem Körper die Emotion steckt
- Wie fühlt sie sich an? Ist es ein Gefühl von Enge oder Schwere?
- kurz Innehalten und fragen: "Was empfinde ich in diesem Moment wirklich?"

Notizen:

Step 2

Gefühle akzeptieren und würdigen:

- Gefühle nicht unterdrücken
- sie sind Signale des Gehirns, auf die wir reagieren sollen
- Gefühle sind **nie** falsch

Notizen:

Step 3

Neugierig auf die Botschaft sein:

- Gefühlsmuster durchbrechen, indem du dich in die Lage versetzt, etwas lernen zu wollen
- neugierig sein, was das Gefühl sagen will, z.B. "Ich bin einsam" -> "Bist du wirklich einsam?", "Was sind die To Dos, um das zu ändern?"

- **=> Fragen um Neugierde zu wecken:**
- "Was möchte ich wirklich fühlen?"
- "Welche Glaubenssätze stehen wahrscheinlich hinter meinen bisherigen Gefühlen?"
- "Was bin ich bereit zu tun, um eine Lösung zu finden und das Problem sofort anzugehen?"
- "Was kann ich daraus lernen?"

Notizen:

Step 4

Selbstvertrauen entwickeln:

- erinnere dich, wie du bereits ähnliche Muster in deiner Vergangenheit durchbrochen hast
- mache dir bewusst, **WIE** es damals geklappt hat und wiederhole diese Methode

Notizen:

Step 5

Vergewissern, dass diese Emotion nicht nur heute, sondern auch in Zukunft bewältigt werden kann:

- bewusst machen, wie es in der Vergangenheit geklappt hat
- sicherstellen, dass diese Strategie in der Zukunft zu Verfügung steht
- in Gedanken ähnliche Situation in der Zukunft durchspielen

Notizen:

Step 6

Innere Spannung erzeugen und die Initiative ergreifen:

- mache dir bewusst, dass dieses Gefühl nun spielend leicht zu bewältigen ist
- schreite zur Tat, um dir zu beweisen, dass du es im Griff hast
- verleihe somit all deinen Wünschen und Träumen Ausdruck

Notizen:

Geschafft!

Du hast jetzt das Rüstzeug, besser mit deinen Emotionen umzugehen.

Damit ist wieder Platz für all deine **Wünsche und Träume**.

Ich wünsche dir auf deiner weiteren Reise ganz viel Freude, Leichtigkeit und jede Menge Spaß.

Wenn du dir auf deinem Weg Unterstützung wünschst, so gelangst du durch einen Klick auf den Button neben dem Bild zu meiner Seite, auf der ich dir erzähle, wie unsere Zusammenarbeit aussehen kann.

Alles Gute
Dein Pierre

Hier klicken:

So kann dein Weg mit mir aussehen!