

# Core Transformation Kunden

## Phase 1

1. „Welche Gefühle, Verhaltensweisen oder Gedanken möchtest du ändern?«
2. „Wo, wann und mit wem erlebst du diese Situation?«
3. Entspanne dich und wende dich nach innen:
  - Denke über die bestimmte Situation nach in der das [Problem] vorgekommen ist
  - Trete geistig in die Situation ein und sehe was du tust, höre was du hörst, fühle was du fühlst
  - Erlebe diese Erfahrung erneut, beachte die inneren Bilder, Töne und / oder Gefühle
  - Nimm wahr wie es sich anfühlt, wenn [Problem] sich einstellt
  - Wo in deinem Körper oder um dich herum spürst du, dass dieser Teil „lebt“?
4. „Auch wenn du noch nicht weißt, was die positive Absicht seiner Rolle ist, kannst du diesem Teil dafür **danken**, dass er da ist, weil er eine positive Absicht hat für dich.“
5. „Frage diesen Teil von dir: „Was willst du? “ Was willst du wirklich, wenn du \_\_\_\_\_ (Problem/Verhalten/Herausforderung)?
  - Erste tiefere Absicht in Ereigniskette einschreiben
  - “Lade diesen Teil ein, zu fühlen, wie es ist, bereits [\_\_\_\_\_] (1 Absicht) zu haben/zu sein, vollständig und vollkommen. ”
  - „Frag diesen Teil von dir: „Wenn du [\_\_\_\_\_] (1 Absicht) hast/bist, was willst du durch/mit [\_\_\_\_\_] (1 Absicht) erleben, das noch tiefer ist und auf einer noch tieferen Ebene wichtiger ist für dich? “ → Tiefere Absicht aufschreiben
  - "Danke für die Antwort."
  - Wiederhole die Schritte bis zum Kernzustand
6. Wenn der scheinbare Kernzustand erreicht ist: „Frag diesen Teil von dir, gibt es etwas das noch tiefer oder wichtiger ist als \_\_\_\_\_ (Kernzustand)? “

### *Merkmale eines Kernzustandes:*

- *Es ist ein Zustand des Seins (im Gegensatz zu tun, bekommen, kennen, in Beziehung treten), wie etwa „Sein“, „Inneres« Frieden, Liebe, Einheit, Fülle, Ganzheit, geistige Verbindung.*
- *Es ist nicht abhängig von anderen (wie "Wertschätzung von anderen", "Macht über andere")*
- *Es ist nicht reflexiv (wie "mich selbst lieben")*
- *Es ist keine bestimmte Emotion, wie zuversichtlich, hoffnungsvoll, zufrieden, mutig, stolz usw.*
- *Die Person zeigt oft einen großen Zustandswechsel; Entspannung, Farbwechsel der Haut, Atemveränderungen, Tempovänderungen*

## **Phase 2: Umkehr der Ergebniskette mit dem Kernzustand**

1. "Wenn du bereits [\_\_\_\_] (Kernzustand) ständig haben oder sein könntest, wie würdest du mit [\_\_\_\_] (die Ergebniskette hinauf gehen) die Dinge anders machen?"

- „Fragen Sie den Teil: „Wie wird es möglich für dich, wenn du [\_\_\_\_](Kernzustand) bereits hast/bist und durch und durch lebst, dass du dadurch deine Erfahrung von \_\_\_\_ (erwähntes Ereignisse) transformierend oder bereichernd erleben kannst? "

Wiederhole Schritt 3 mit jeder Absicht in der Ereigniskette.

- **"Wenn du bereits [\_\_\_\_] ständig haben oder sein könntest, wie würdest du mit [\_\_\_\_] die Dinge anders machen? "**

2. Lade diesen Teil ein den Kernstatus in die ursprüngliche Situation mitzunehmen und zu erleben, wie es deine Erfahrung transformiert und positiv belebt

## **Phase 3: Diesen Aspekt aufwachsen lassen**

- „Wie alt bist du? “
  - Nun frage diesen Teil, ob es seine Arbeit viel einfacher machen möchte in dem von den Vorteilen, von mehr Wissen, Stärke und Sicherheit eines Erwachsenen, profitieren möchte.“
  - Wenn dieser Aspekt den Kernzustand im jetzigen Alter ganz integriert hat, lade ihn ein, sich weiterzuentwickeln. Lass ihn durch deine Lebenszeit mit dem [\_\_Kernzustand\_\_] vollkommen integriert, bis zum aktuellen Alter wandern
  - Jede Erfahrung in deinem Leben wird mit dem/durch den [\_\_Kernzustand\_\_] transformiert und bereichert.
4. Wenn du dein jetziges Alter erreicht hast und dein Kernzustand immer noch ausserhalb deines Körpers ist, dann lade ihn ein, in deinen Körper zu kommen und sag ihm «willkommen zu Hause,»

## **Phase 4: Über den ganzen Körper wachsen lassen und in die Zukunft integrieren:**

Nun lass den erwachsenen Teil mit integriertem Kernzustand in jede deiner Zellen einfließen. Kopf, Nacken.... BODYSCAN/ Blut/Organe/Neuronen/Knochen/Nerven. Nimm wahr wie [\_\_\_\_] sich in dir ausbreitet und wie du es zulässt mit dem Kern deines Wesens zu schmelzen. Deine DNA hat dieses Kernstatus bereits. Lass es über deine Haut strahlen.

- Wie transformiert und bereichert es deine Anfangssituation? Erzählen lassen.
- „Nun, da dieser Teil von dir ganz mit die eins ist, kannst du feststellen, wie es jetzt ist, [\_\_\_\_] als eine Eigenschaft zu besitzen und wie es deine zukünftigen Erfahrungen ändern wird. Bemerke, was für spezifische neue Verhaltensweisen und Antworten dir in Zukunft zur Verfügung stehen

Diese Prozedur mit allen Aspekten machen, die sich zeigen in Bezug auf das Hauptthema. Es kann sein, dass es nur einen Part gibt, es kann sein, dass sich mehrere Teile zeigen.

#### WICHTIG:

- Einige Leute haben einen Teil, der Angst vor ihrem eigenen unbewussten Verstand hat.
  - Manche Menschen haben einen Teil, der niemals den Antworten vertraut, die sie erhalten.
  - Manche Leute haben einen Teil, der schon perfekt sein will.
  - Manche Menschen haben einen Teil, der anderen Teilen gegenüber ungeduldig ist
  - Einige Leute haben einen Teil, der darauf besteht, dass alle anderen Teile bestimmte Dinge tun.
- 
- „Frage dich innerlich: „Gibt es irgendeinen anderen Teil von mir, der sich um dieses Thema Sorgen macht?“
  - „Gibt es einen Teil von mir, der Einwände dagegen hat, dass ich [\_Kernstatus\_\_\_\_] für immer und ewig zur Verfügung habe?“

Fahre erst fort, nachdem du die ersten drei Phasen mit allen betroffenen Teilen abgeschlossen hast.

# Core Transformation Formular

Situation, Herausforderung Welche Gedanken, Gefühle oder welches Verhalten will verändert werden?  Wo, wann und mit wem erlebst du diese Situation?  Wo im Körper spürst du diesen	Erster Aspekt	Zweiter Aspekt	Dritter Aspekt
Ereigniskette			
Erste tiefer liegende Absicht  Tiefere Absicht	↓	↓	↓
	↓	↓	↓
	↓	↓	↓
	↓	↓	↓
	↓	↓	↓
	↓	↓	↓
	↓	↓	↓
Kernzustand			
Aspekt aufwachsen lassen	Alter des Aspektes  _____  <input type="checkbox"/> Ganz erwachsen	Alter des Aspektes  _____  <input type="checkbox"/> Ganz erwachsen	Alter des Aspektes  _____  <input type="checkbox"/> Ganz erwachsen
Über den ganzen Körper wachsen lassen, integrieren und in die Zukunft wachsen lassen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>