

# AUFGABEN: INTENTION.

# AUFGABEN.

## Reflektiere Deine Intention

Ziel der Aufgaben ist es, dass Du a) **aufmerksam für Deine Intention** wirst und b) **Muster entdeckst**, wo Du nicht ganz ehrlich mit Deiner Intention bist und das vielleicht der Grund ist, warum Du immer wieder in die gleichen Probleme läufst.

### #1 – DIE GROßEN PROBLEME.

- 1) Notiere Dir Situationen, die Dir immer wieder Probleme machen. (z.B.: Frauen kennenlernen)

---

---

---

- 2) Frag Dich: Was willst Du in den Situationen eigentlich erreichen?

- Versucht Du jemanden zu beeindrucken?
- Versuchst Du anders zu sein, als Du bist?
- Versucht Du Dich vor etwas zu schützen?

(z.B.: Ich versuche sie zu beeindrucken mit meinem Job und Auto!)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- 3) Welche Intention (Gefühl/Motivation) steckt dahinter? (z.B.: Unsicherheit)

---

---

---

- 4) Wie könntest Du die wahre Intention ausdrücken?

(z.B.: Ihr sagen, dass ich manchmal das Gefühl hab, nichts interessantes zu sagen zu haben und deswegen Dinge suche, um Leute zu beeindrucken. P.S.: Das geht vielen so!)

---

---

---

---

---

---

---

---

**#2 – FRAG DICH EINEN GANZEN TAG:****"WARUM MACHE, SAGE ODER DENKE ICH DAS?"**

Die Überschrift sagt eigentlich schon alles. Frage Dich einen Tag lang genau diese Frage. Notiere Dir, was Dich besonders überrascht oder häufiger vorkommt. Es geht hier erstmal darum aufmerksam dafür zu werden, wie Du Dich verhältst und wo Du Dir bisher garnicht bewusst warst, warum Du Dich so verhältst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---