

Meine unerwartete
Superkraft!
Von Schwäche zu Stärke.



Rebel Workbook



*Herzlich Willkommen
Abenteurerin!*





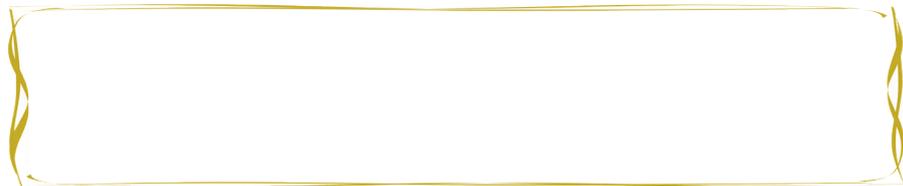


Ich erkläre mich bereit es anzugehen.
Mein Abenteuer anzunehmen, wie es sich mir zeigt.
Ehrlich mit mir zu sein, achtsam und nachsichtig.

Ich bin nicht falsch oder dumm oder schwach! Ich bin die Summe meiner Kindheit, meiner Erfahrungen, meiner Gedanken und Emotionen. Ich bin vielfältig und wandelbar und entdecke nun die geheimnisvollen Stärken in mir.

Ich bin bereit! Ich bin bereit, mir wieder zuzuhören.
Ich bin bereit, mich, meine Bedürfnisse, Wünsche und Träume wieder wertzuschätzen.

Ich bin bereit, meine eigene innere Stimme wieder zu entdecken.
Ich bin bereit für die Transformation meiner sogenannten Schwächen in Stärke. Ich bin bereit, meine Superkräfte ans Licht zu holen. Und ich erlaube es mir, meine Stärken aktiv einzusetzen.



Unterschrift



① *Los geht's!*

Hast du eine Schwäche? Oder gar mehrere? Ist es wirklich eine Schwäche oder haben dein Umfeld oder deine Gedanken dir nur das Gefühl gegeben, es sei eine?

Wir alle kennen doch diese kleinen, fiesen Eigenschaften, die uns manchmal echt auf die Nerven gehen und uns zurückhalten oder sogar das Leben schwer machen können. Fühlst du dich oft falsch? Nicht gut genug? Oder hast Angst, zu viel für Andere zu sein: zu laut, zu leise, zu forsch, zu zurückhaltend, zu bunt, zu zerstreut, zu empfindsam, zu langweilig, einfach immer „too much“...?

Oft ist das jedoch bloß eine Frage der Perspektive und in diesen vermeintlichen Schwächen steckt ein enormes Potential, das dich zu deiner wahren Stärke führen kann und damit einfach noch mehr zu DIR selbst. Unabhängig von der Meinung Anderer und frei von Scham, Selbstverurteilung und dem Bedürfnis, dich klein zu halten.

Dieses Workbook möchte dir einen ersten Eindruck schenken, in deine potentiellen Superkräfte. Mit den richtigen Fragen und einer offenen, achtsamen Haltung kannst du bereits wichtige Erkenntnisse gewinnen zu deiner Wahrnehmung, Ursachen von Bewertungen und Glaubenssätzen und unterstützenden Rahmenbedingungen für das Leben deiner Superkräfte.

*Viel Spaß bei
deiner Entdeckungsreise!*



Meine „Schwäche“:

(Beschreibe hier in ein paar Worten, welche vermeintliche Schwäche du dir in diesem Moment anschauen möchtest.)



Assoziationen

(Brainstürme für 5 Minuten, was dir zu deiner Schwäche einfällt und was du mit ihr assoziiert. Zeichne gern eine Mindmap, wenn du magst.)





② *Schwächen sind keine Fehler. Sondern Potentiale.*

Eine der wichtigsten Grundlagen für unseren Perspektivenwechsel ist: **Annehmen dessen, was ist.** Immer wieder.

Solange wir gegen etwas ankämpfen und uns im Widerstand befinden, solange sind wir blind für andere Aspekte der Sache. Die Fronten verhärten sich sozusagen. Wenn wir also unsere Schwäche verurteilen und ablehnen, wird es uns schwerfallen, die kraftvollen Potentiale darin zu entdecken. Wenn wir akzeptieren können, dass wir uns im aktuellen Zustand befinden mit allem Drum und Dran - sowohl dem Angenehmen, als auch allem Jammern und Motzen und Rumschlurfen und unmotiviert Rumhängen, dann erst können wir uns entspannen und gewinnen die Offenheit und Kraft, die es braucht, um Schwächen in Superkräfte zu transformieren.

Hast du bereits etwas Neues zu deiner Schwäche gefunden? Vielleicht eine positive Assoziation mit der du gar nicht gerechnet hattest? Stelle dir jetzt die folgende Frage:

Kann ich akzeptieren, dass diese Schwäche da ist und sich aktuell so zeigt?

Wenn du bereits ein „JA“ verspürst, herzlichen Glückwunsch! Wenn du magst, kannst du das folgende JA hier mit bunten Stiften nachfahren so oft du möchtest. Oder verschnörkseln und verzieren. Über die Ränder malen ist erlaubt! Sage es gerne vor dich hin oder singe es, falls du noch ein wenig mehr damit spielen möchtest.

Wenn du Was-Ist noch nicht annehmen kannst, sei nachsichtig mit dir. Nimm an, dass du es noch nicht annehmen kannst und du noch Widerstand verspürst. Das ist okay. Du findest im Workbook noch einige hilfreiche Reflexionsfragen und Übungen, also: Don't panic. Tief durchatmen, noch ein Stück Schoki holen und weitergehen.

(Das JA darfst du natürlich trotzdem ausmalen.)





J A



③ *Achte auf deinen Körper.*

Unsere Körper speichern alles ab, was uns widerfährt. Manche tiefgreifenden Erfahrungen können durch Epigenetik sogar an unsere Kinder weitergegeben werden. (Oder wir haben selbst Dinge von unseren Eltern übernommen. Um sich dessen bewusst zu werden, eignet sich Aufstellungsarbeit, insbesondere Familienstellen, hervorragend.)

Ich bekomme meine Themen auf Körperebene vor allem gezeigt durch eine sirrende Anspannung in meiner Muskulatur, Nackenschmerzen, Magenprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten.

Atme daher mal tief durch. Konzentriere dich dann auf deine Schwäche. Du kannst dich auf ihre Bezeichnung fokussieren, auf einen prägnanten Satz oder ein bestimmtes Gefühl, welcher oder welches für dich deine Schwäche symbolisiert. Gib dir und deinem Körper einen Moment, hinein zu spüren. Scanne deinen Körper langsam von oben nach unten durch.

★ WO reagiert dein Körper?



★ WAS spürst du in deinem Körper genau?



Mit den Informationen deines Körpers kannst du auf vielfältige Weise umgehen:



Wofür steht der Bereich oder das Organ meines Körpers?

Wenn du dir eine weitere, energetische Ebene erschließen möchtest, recherchiere gerne, welche Meridiane und Themen mit dem jeweiligen Bereich deines Körpers verbunden sind bzw. welche Bedeutung das jeweilige Organ in der Organsprache hat. Auch Zähne, Händen und Füßen sind verschiedene Zonen zugeordnet, die unterschiedliche Hinweise geben können.



Beweg dich.

Um Spannungen aus dem Körper zu lösen, eignet sich Bewegung. Du könntest z.B. laufen oder schwimmen gehen, falls du v.a. Anspannung verspürst.

Auch mit der Klopfakupressur ***EFT*** kannst du Verspannungen und Blockaden lösen und deinen Körper regulieren.

Moving the Gap (Bunte Intelligenz®) ist ebenfalls eine schöne Übung, um deinen Körper mit Tanz dabei zu unterstützen, gezielt Spannung und Druck abzubauen.

Schreibe auf der nächsten Seite doch auch einmal auf, was dir gut tut, wenn dein Körper sich anfühlt, wie du es eben beschrieben hast.



Meine Top 8 der Selbstfürsorge:



④ *Achte auf deine Gedanken.*

Kennst du das auch, dass mit einem Gedanken lauter weitere kommen? Immer mehr, die immer lauter durcheinander rufen? Gedanken über den Tag, über die Familie, über unerledigte Aufgaben und Sorgen. Aber auch Glaubenssätze, festgesetzte Gedanken im Grunde, die wir über lange Zeiträume mit uns schleppen.

Sind das immer unsere eigenen Gedanken? Oder haben wir sie irgendwann von Anderen übernommen? Vielleicht von unseren Eltern, vielleicht von dem einen strengen Lehrer oder der überkritischen Kollegin...

Atme wieder tief durch. Konzentriere dich auf deine Schwäche. Und schreibe auf den nächsten Seiten alle Gedanken, Glaubenssätze, Phrasen und Bewertungen auf, die mit deiner Schwäche zusammenhängen.

Frage dich dabei auch, von wem du die Gedanken haben könntest und wie DU selbst dazu stehst? Vielleicht siehst du deine Eigenheit bei näherer Betrachtung ja eigentlich schon ganz anders und hast dich bist dato nur von anderen Meinungen übertönen lassen.



Gedanken zu meiner Schwäche:





⑤ *Achte auf deine Emotionen.*

Uiuiui. Tief durchatmen! Du hast schon viel geschafft.

Hier hast du nun Platz, um die Emotionen aufzuschreiben, die in dir aufkommen, wenn du an deine Schwäche und die damit verbundenen Gedanken denkst. Wie fühlst du dich dabei?

Meine Emotionen:





⑥ Achtung, Verstärker!

Wow! Jetzt hast du schon viel erkannt im Bezug auf deine sogenannte „Schwäche“, oder?

Um wirklich in der Tiefe zu wirken, eignet sich ein Workbook alleine natürlich nicht.

Mögliche Methoden und Tools für die nachhaltige Glaubenssatzarbeit, Gedanken- und Bedürfnisbefriedigung sind zum Beispiel:

- ★ Aufstellungsarbeit, Familienstellen
- ★ Innere Kind Arbeit
- ★ Trigger-Situations- und Gedanken-Struktogramme
- ★ Bedürfnistagebuch
- ★ Vergebungsarbeit
- ★ Glaubenssatzumkehrung
u.v.m.

Hilfreich, um herauszufinden, wann und wie du später deine Superkraft am besten einsetzen kannst, ist auch das Bewusstsein über deine Verstärker. Es gibt vermutlich Situationen, Menschen und andere Rahmenbedingungen, die dich entweder tiefer in das Gefühl von Schwäche und Versagen drücken oder aber dich bestärken und in deine Kraft bringen. Denke dabei auch gern an Musik, Lieblingsplätze in der Natur oder Kreatives.

Auf den nächsten Seiten schreibe bitte

- a) die NEGATIVEN Verstärker und
- b) die POSITIVEN Verstärker auf.



Negative Verstärker:

Was verstärkt die Gedanken oder mein Gefühl der Schwäche?



Die Low 9 meiner Schwäche:

Gehe noch einmal die letzten Seiten durch und fasse alle *belastenden* Aspekte zusammen, die mit deiner Schwäche in Verbindung stehen. Was sind die neun herausforderndsten Punkte?



Weg damit!



Bevor du weitergehst, hab ich eine Einladung für dich:
Zerstöre die letzte Seite!

Nimm die Seite mit deinen Low 9 und mache damit, was auch immer du willst: durchstreichen, zerreißen, zerschneiden.

Oder trenne die Seite heraus, zerkleinere sie und verbrenne sie sicher in einer feuerfesten Schale. Die Asche kannst du z.B. dem Wasser übergeben. Setze dir die Intention, all das loszulassen, so dass die darin gebundene Energie freigesetzt wird und dir wieder zur Verfügung steht. Viel Spaß!

Wow! Das hat gut getan oder? Schön. Dann ist ja jetzt noch mehr Raum für all deine positiven Verstärker!

Positive Verstärker:

Was bestärkt MICH und hilft mir, mich zu entspannen, wohlfühlen und in meine Kraft zu kommen?

Atme nochmal tief durch und stelle dir Momente vor, in denen du dich so richtig gut gefühlt hast.

Als du etwas besonders Schönes mit jemandem erlebt hast. Als du etwas erreicht hast. Als dir jemand ein besonderes Kompliment gemacht hat. Als du total motiviert und gut drauf warst. Als du stolz auf dich warst.





Die Top 8 für meine Power:

Gehe noch einmal die letzten Seiten durch und fasse alle *bestärkenden* Aspekte zusammen, die du bereits entdeckt hast.

Was sind deine acht Lieblingspunkte?





Das Rebel Mindset



Checkliste:

Wie geht Rebel Mindset?

Kurz und knackig verrate ich dir hier das Geheimnis des Rebel Mindset, das dir helfen wird, in jeder Situation Klarheit zu gewinnen, ganz bei dir zu bleiben und für dich einzutreten, unabhängig von der Meinung und den Erwartungen Anderer.

- ★ Immer wieder Innehalten. Guter Startpunkt ist ein „Nein.“ Oder ein „Warte mal kurz.“
- ★ Stille & Achtsamkeit. Lausche in dich hinein und vertraue auf dein Bauchgefühl.
- ★ Kritische Fragen stellen. Hinterfrage immer das, was dir von außen gerade präsentiert wird. Und dich selbst.
- ★ Offenheit auch für unbequeme Antworten. Um deinen Horizont zu erweitern und dich weiterzuentwickeln, sei stets offen für andere Meinungen und überraschendes Neues.
- ★ Ehrlichkeit, auch dir selbst gegenüber. Komm dir selbst auf die Schliche: Welche Filter (Vorurteile und Bewertungen) bringst du mit? Und was sind deine besten Ausreden?
- ★ Bedürfnis- und Erwartungsfreiheit (üben). Je weniger dich etwas aufregt, desto weniger beeinflussbar bist du. Desto eher kannst du in Ruhe in dich hinein horchen und entspannt Entscheidungen für dich treffen.



⑦ *Go, Rebellin!*

Wenn du möchtest, greife dir noch einmal Kernpunkte aus deinen Aufzeichnungen heraus, die dir den Eindruck vermitteln, es handele sich bei deiner Eigenheit um eine Schwäche.

Stelle dir folgende Fragen:

- ~ Ist das wirklich wahr?
- ~ Immer, zu 100%?
- ~ Ist es JETZT, in diesem Moment, wahr?
- ~ Gibt es Momente, in denen es wichtig war, so zu sein oder zu handeln?
- ~ Wie hat es mir geholfen oder mich weiter gebracht?
- ~ Welche Vorteile hat meine Eigenheit?
- ~ Kann ich es mir erlauben, so zu sein oder zu handeln?
- ~ Wer kann mir die Erlaubnis geben?
Und wer gibt sie mir?



Wenn es in mir einen Teil gäbe, der die Schwäche als Stärke wahrnimmt, was würde dieser Teil mir dazu sagen? Lade deine innere Rebellin auf ein Gespräch ein und lass dich in ihre transformativen Tricks einweihen.



Die Botschaft meiner Rebellin:



Meine Rebellin:

Wenn du magst, beschreibe oder zeichne diesen kraftvollen, hinterfragenden Anteil von dir, wie du ihn in deinem Inneren wahrnimmst.



Die Power 8 meiner Superkraft:

Gehe noch einmal die letzten Seiten durch und fasse alle **bestärkenden** Aspekte zusammen, die du herausgefunden hast. Was macht deine Superkraft aus? Was sind deine acht Vorteile (finde mindestens drei)?



⑧ *Meine Schritte zur Superkraft.*

Jetzt hast du bereits ausgiebig Pro und Contra abgewogen, den althergebrachten Status Quo hinterfragt, deine innere Rebellin getroffen und neue Aspekte deiner Stärke herausgefunden. Jetzt bleibt noch die Frage:

Wie kann ich meine Superkraft jederzeit bewusst und gezielt einsetzen?

Da müssen wir noch eine Frage voranstellen, nämlich:

Womit fühle ich mich sicher in meiner Superkraft?

Denn nur, wenn du dich auch traust, für dich einzustehen und deine Stärke einzusetzen, kann sie im Außen auch wirken. Was also brauchst du, um dich sicher zu fühlen?

Schaue dazu nochmal auf deine positiven Verstärker und prüfe, welche davon dir dabei am besten helfen und am leichtesten zu verwenden sind.

Überlege dir auf der nächsten Seite, aus welchen einzelnen Komponenten DEINE Superkraft besteht. Wenn du ein Beispiel haben möchtest, schaue gern in meinen Blogpost „**Meine unerwartete Superkraft: Widerspenstigkeit**“. Wenn dir klar geworden ist, was deine Stärke ausmacht, geht es ums Üben, Üben, Üben. Feiere jeden Schritt, den du umsetzt. Gerade wenn es anfangs vielleicht noch nicht alle Schritte sind. Sei stolz auf dich, wenn du es schaffst, für dich einzustehen. Mag es sich vielleicht auch manchmal noch so anfühlen, als sei es zu wenig oder zu leise oder zu inkonsequent.

Bleib dran und sei dabei achtsam und nachsichtig mit dir.

Niemand erwartet, dass du von jetzt auf gleich etwas drehst, was du schon lange mit dir herum trägst. Außer dir vielleicht. Dann schick deinen inneren Perfektionisten gern zum Gespräch mit deiner Rebellin und Superheldin.



Wenn ich meine Stärke einsetze, geschieht das,
indem ich:



★ *Hallo, ich bin Elena.*

Ich bin Raumöffnerin für das Wiederentdecken der eigenen Intuität (Intuition + Kreativität) und Selbstwirksamkeit.

Hellfühlilig und hellsichtig; naturreligiös und wissenschaftsbegeistert; beständig Forschende und Fragende, Scannerin und multidimensionale Wildcard mit einer Vorliebe für Offenheit plus Skeptizismus

★ **Lieblingswerte:** Selbstwirksamkeit, Flow, Abenteuer und Natur.

★ **Lieblingstools:** kreativer Flow, Innere Kind & Vergebungsarbeit, Energiearbeit, Familienstellen, Meditationen, Tanzen, Soul Charms*



Als „recovering perfectionist“ übe ich mich im UNperfektionismus und Loslassen. Ich liebe es in die Tiefe zu gehen, hinter die Dinge zu schauen, Muster aufzulösen und miteinander zu verbinden, was scheinbar nicht zusammen geht.

Respektvoll, achtsam, authentisch, erwartungsfrei und sehr gerne auch spielerisch, um unerwartete neue Impulse zu erhalten.

**Mit Soul Charms bezeichne ich sowohl Skizzen, Doodles und Zeichnungen von Energieflüssen und Bildern, wie sie sich mir im gemeinsamen Wirken zeigen, als auch individuell angefertigte Ausmalbilder in Verbindung mit dem Energiefeld der Empfängerin.*



Wie geht es weiter?

Wenn du grundlegende Infos zu den Inhalten dieses Workbooks gerne noch einmal hören möchtest, findest du mein Autoweberinar zum Thema „Meine unerwartete Superkraft“ hier:

[Autowebinar „Superkraft“](#)

Die Aufzeichnung meines Lives kannst du dir kostenlos anschauen mit dem Code: **GoRebelWB!**

Natürlich ist es leichter gemeinsam in einem geschützten Raum in die Tiefe zu gehen. Wünschst du dir deine persönliche Begleitung während der einzelnen Schritte und ihrer Umsetzung im Alltag, biete ich verschiedene Möglichkeiten an. Buche dir gerne das Schnuppercoaching unter:

<https://lichtl.space/kennenlernen/>

Alle meine Angebote findest du hier:

<https://lichtl.space/uebermich/#angebot>

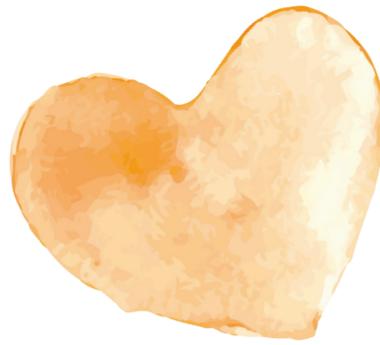
Bildquellen in diesem Dokument:

alle Bilder & Design erstellt von Elena Lichtl; teils mit Vorlagen von canva.com

Logo, erstellt von Timna Rosenbauer

Portraitfotos von Elena Lichtl, fotografiert von Ute Laux, Make-up von Marianne Künzel-Patuschka

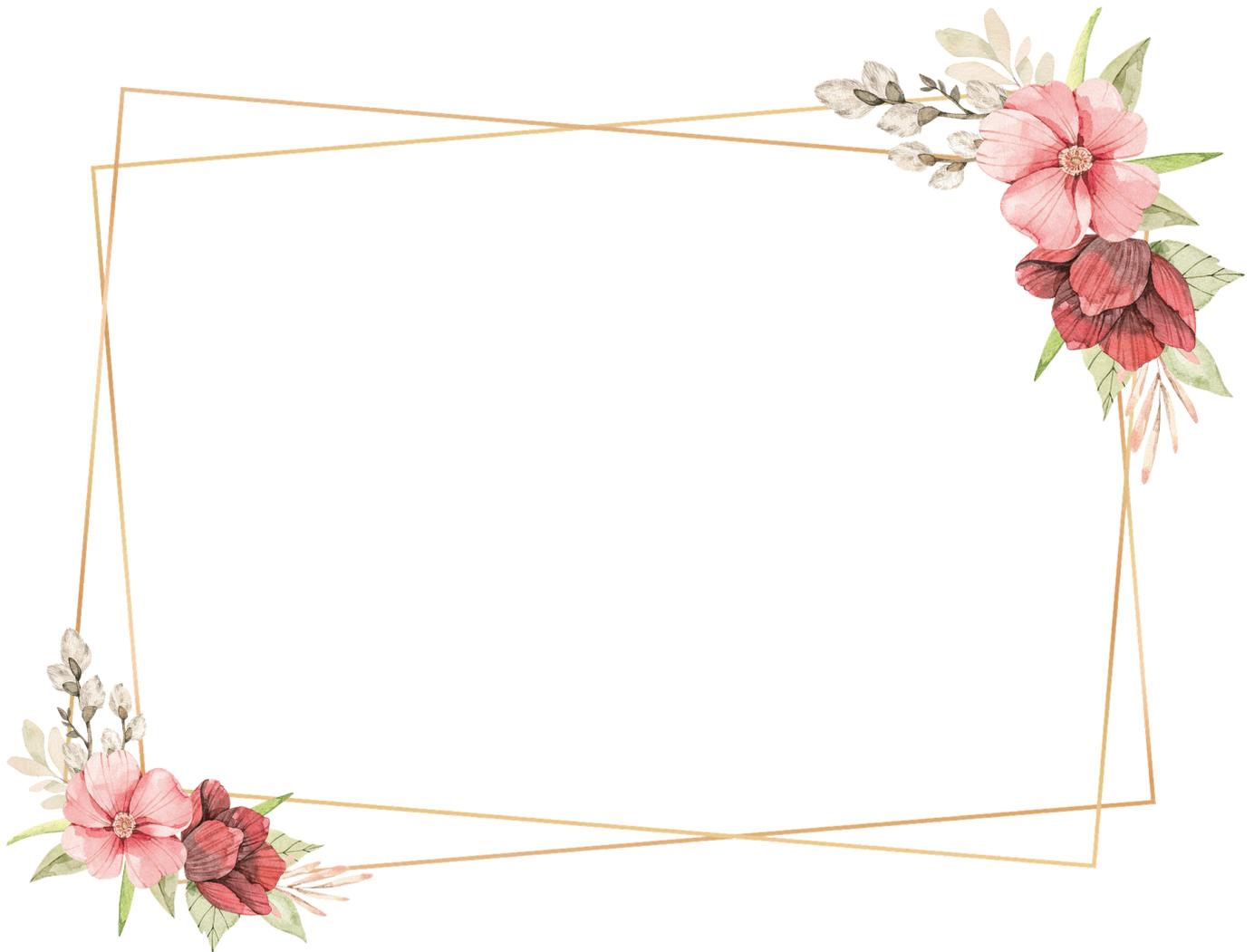




*Dankeschön für deinen Mut
und dein Vertrauen.*

Rebel on!

(Lasse nochmal alles Revue passieren. All deine Heureka-Momente. Fühle dich tief ein in deine Stärke und verbinde dich mit deiner inneren Superheldin. Lass dich von ihr inspirieren und schreibe spontan einen bestärkenden Satz auf, der dir jetzt intuitiv einfällt und dich immer wieder mit deiner Superkraft verbinden.)





*Free Your Rebel.
Be Yourself.*

~ Elena Lichtl

