

Kurzanleitung: Super-Ressourcen

Kurzanleitung für die Aktivierung der emotionalen Super-Ressourcen nach dem „Mesource®-Meeting“ und emTrace® von Dirk Eilert

Wähle dir für die nächsten **2-3 Wochen** eine der emotionalen Superressourcen aus, deren Aktivierung dich besonders unterstützen soll:

- Entspannung für das Sicherheitsgefühl, Ordnung und Stabilität
- Dankbarkeit für das Gefühl von Harmonie und Geborgenheit
- Stolz für Selbstwirksamkeit, Durchsetzung und Einfluss
- Ehrfurcht für Wachstum, Inspiration und Leichtigkeit
- (Mit-Freude) für Verbundenheit und Liebe

Aktiviere diese Ressource für 3x am Tag für 15 Sekunden in deinem Körper.

Nimm dir dafür die passende Frage 1, 2, 3, 4 oder 5:

- Wann habe ich mich heute sicher oder einfach nur entspannt gefühlt?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Was habe ich heute durch mein Handeln erreicht, auf das ich stolz bin?
- Wo ist mir heute ein Wunder begegnet, wann habe ich Ehrfurcht gespürt?
- Wem habe ich heute eine Freude gemacht?

Schließe nach jeder Antwort deine Augen und spüre dem Gefühl für 15 Sekunden nach. Lass es wachsen und sich ausdehnen.

Es muss keine große Sache sein. Ein Lächeln zu zaubern durch einen freundlichen Gruß, ein Blatt mit einer besonderen Zeichnung wahrzunehmen, einen Anruf zu tätigen, ein Lächeln zurückzubekommen, einmal durchzuatmen, kann schon Freude, Staunen, Stolz, Dankbarkeit und Entspannung hervorrufen.

Mit der Zeit wirst du feststellen, dass das Eintauchen in diese wichtigen unterstützenden emotionalen Ressourcen dir hilft, in deiner Mitte zu bleiben und dich mehr und mehr auf dein wahres Selbst auszurichten.

Platz für deine Notizen

