



# Masterclass

---

## Modul 2

Von automatischen Reaktionsmustern loslassen, in herausfordernden Situationen deinen Frieden finden und damit deine Manifestationskraft halten lernen

# Masterclass

## Modul 2

### Schritt 2: Interessiert erforschen

## Tagebuch über meine inneren Wellenbewegungen führen

Bitte notiere über deinen Tag hinweg im folgenden Tagebuch  
deine stärksten emotionalen Reaktionen:

Tag: \_\_\_\_\_

1 Was waren heute meine stärksten emotionalen Reaktionen?

2 Wodurch wurden die Reaktionen ausgelöst?

a Durch eine Person?

b Durch eine Nachricht / eine Erfahrung?

3 Welche Gefühle hatte ich dabei?

4 Welche Gedanken und Glaubenssätze sind dabei aufgetaucht?

5 Wie ging es mir danach?

6 Was hätte ich in der Situation am meisten gebraucht?

7 Was hätte mir geholfen, bei mir und in Balance zu bleiben?

8 Wie lange hat es gedauert, bis ich wieder Ruhe gefunden habe?

9 Konnte ich bewusst das Reaktionsmuster unterbrechen oder die Situation verlassen?