

## Anleitung Rad der Klarheit

Mit jeder Minute, die du in dein Rad der Klarheit investierst, schaffst du Zugang zu deinem Selbst, zu deinem Kern. Du widmest dich in diesen Minuten nur dir selbst! Die Einflüsse von Aussen haben somit eine Pause. Du kreierst etwas Einzigartiges und Einmaliges, DICH SELBST! Deshalb darfst du beim Erstellen deines Rades ruhig etwas Zeit investieren, schliesslich geht es um dich! Ausserdem soll dein Rad der Klarheit dein lebenslanger Begleiter sein!

In folgender Anleitung empfehle ich vermehrt, das **Bohrturmprinzip** anzuwenden.

Das heisst, wenn du dir selbst eine Frage stellst und du die erste Antwort hast, sollst du dich damit noch nicht zufrieden geben.

Stelle dir mindestens 5x eine der Fragen:

„Was noch, wie noch oder warum noch?“

Dieses Prinzip hilft, der „wahren“ Antwort auf den Grund zu kommen.

1. Zeichne drei Kreise, wie im Video gezeigt. Beschrifte das Bewusstsein und Unterbewusstsein.
2. Nimm dir Zeit und finde heraus, wie du deinen Kern benennen möchtest. Beschrifte den Kern mit deinem gewählten Namen, damit du ihm bewusst wirst, fühle ihn in dir! Wie fühlt er sich an? Speichere dieses Gefühl und schreibe oder zeichne es auf.
3. Notiere auf einem anderen Blatt deine Herausforderungen. Vermeide Doppelspurigkeit. Trotz unterschiedlichen Orten und Besetzungen, kann es sich um ein und dieselbe Herausforderung handeln.  
Frage dich bei jedem Felsen, warum es eine Herausforderung ist für dich (Bohrturmprinzip). Schreibe deine Antworten auf und erkenne, ob zwei oder mehrere Felsen, dieselben Antworten ergeben haben.  
Wenn dem so ist, bist du vielleicht bereits eine Herausforderung los, da die Ursache die gleiche ist. ☺
4. Falls du mehr als fünf Herausforderungen zu bewältigen hast, streiche sie herunter auf deren maximal fünf.

5. Nummeriere sie nach Grösse und Gewicht der Belastung.
6. Beginne nun mit deiner grössten Herausforderung. und zeichne den dazugehörigen Felsen an dein Rad.
7. Überlege dir, wodurch und wann die Minusse mit dieser Herausforderung entstanden sind. Erinnerung dich, wie diese sich anfühlten. Zeichne die Minusse in das Unterbewusstsein und beschrifte mit zwei bis drei Stichworten, für welche Gefühle sie stehen. So kannst du in nächster Zeit fortlaufend prüfen, ob sich deine negativen Gefühle verändern.  
Akzeptiere deine Minusse, sie gehören (noch) zu dir und sind Teil deines Selbst!  
Sie werden dir zeigen was zu tun ist, wenn es dann soweit ist.  
Habe etwas Geduld!
8. Zeichne dein dazugehöriges Muster, deine Strategie in das Rad
9. Wenn du deine Minusse in dir fühlst, welche Muster und Strategien hast du daraus entwickelt? Wie verhältst du dich, wenn du dich in der Spirale befindest?  
Sei unbedingt gnadenlos ehrlich zu dir selbst! (Bohrturmprinzip!)  
Fällt dir das schwer, fühle deinen Kern, er wird dir sagen was wahr ist, denn dein Kern weiss, dass das Erkennen und Zugeben deiner Muster und Strategien eine Stärke ist.  
Fühle diese Stärke in dir!  
Schreibe deine Verhaltensmuster auf, um wiederum Veränderungen besser zu erkennen.
10. Kreiere die dazugehörige Höhle mit dem Dämon darin.
11. Schreibe auf, das kann auch auf einem anderen Blatt sein, **wie und wann** du den Dämon mit deinen unkontrollierten, kreisenden Gedanken fütterst, obwohl deine Herausforderung in diesen Augenblicken nicht zugegen ist (Bohrturmprinzip).  
Erkennst du deinen Kreislauf?  
Werte nicht, suche keine Lösungen, hier geht es erst einmal nur ums Erkennen!
12. Mache dich nun an deine zweite Herausforderung und wiederhole Schritt sechs bis elf.
13. So machst du das weiter, bis und mit der **drittgrössten** Herausforderung.
14. Falls du deren fünf hast, zeichne für die letzten zwei Herausforderungen jeweils einen Felsen und beschrifte diese nur, damit sie nicht vergessen gehen. Mehr machst du mit diesen nicht.  
Ich bin überzeugt, diese werden sich auf deinem weiteren Weg von selbst auflösen.

15. Mache dir nun Gedanken über deine Plus. Welche guten Erfahrungen, die dich gestärkt haben, hast du gemacht? Warum haben sie dich gestärkt, was glaubst du?  
Was zeichnet dich aus? Auf welche deiner Eigenschaften und inneren Werte bist du stolz?  
Was magst du an dir? Welche Stärken hast du?  
Nimm dir Zeit, deine Plus sind wichtig, es gibt mehr davon als du denkst!  
Wende das Bohrturmprinzip an und frage dich immer wieder: Und was noch?
16. Zeichne deine Plus ins Unterbewusstsein deines Rades. Wenn du ihnen für ihre gute Wirkung und ihr gutes Gefühl einen Namen geben kannst, dann ist das super. So schaffst du Verbindung zu deinem Kern, deiner Seele und wirst dir im Alltag deiner Stärken vermehrt bewusst.

Arbeite mit ihm! Hast du neue Erkenntnisse, füge diese ein! Erkennst du Parallelen im Alltag mit deinem Rad, so sind diese bereits **deine ersten Erfolge!**

Mache dich ihnen bewusst und **sei stolz darauf**, auch wenn du noch keine Lösung dafür hast. Verschwende noch keine Energie damit, nach einer Lösung zu suchen, dafür ist es vermutlich noch zu früh.

Irgendwann dann, solltest du prüfen, ob du dein Rad nicht komplett neu kreieren willst.