

Tue es oder lass es,  
doch entscheide dich!



Empowerment  
Akademie



Workbook  
Selbst-Coaching für Klarheit  
Ulla Catarina Lichter



Empowerment  
Akademie

## Inhalt

Live-Hack	2
Es realisiert sich das, auf das du dich fokussierst	3
4 Fragen, die dich weiterbringen	3
Das Richtige für dich, wenn ...	4
Die 4 Fragen	5
Ablauf und einzelne Schritte	6
Abschluss	8
Live-Hack	9
Notizen	12
Live-Hack	13
Anhang	17
Live-Hack	18
Impressum	18



Ulla Catarina Lichter

Wer den Hafen  
nicht kennt, in der  
er segeln will, für  
den ist kein Wind  
der richtige.

*Seneca*



## Es realisiert sich das, auf das du dich fokussierst

Leben ist Bewegung und permanente Veränderung. Das fordert uns alle heraus, Entscheidungen zu treffen. Haben wir die Klarheit gewonnen, um uns zu entscheiden, bringt das eine innere Ausrichtung und Fokussierung mit sich, die wichtig ist für die Verwirklichung unserer Vorhaben, Pläne und Ziele. Bleiben wir diesbezüglich unklar und diffus, wird sich das genauso im Leben und im Außen zeigen. Die Folge davon sind möglicherweise Unzufriedenheit, Frustration, Fremdbestimmtheit oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein.

Wenn wir Ziele und Träume hinterher

jagen, die nicht wirklich zu uns passen, an die wir nicht wirklich glauben und wir uns dessen nicht bewusst sind, strengen wir uns in die falsche Richtung an. Denn das Unterbewusstsein wird dann dafür sorgen, dass wir diese Ziele und Träume nie erreichen. Der innere Saboteur wird dies zu verhindern wissen.

### 4 Fragen, die dich weiterbringen



- **Diese 4 Fragen haben es in sich**  
Um sie zu verstehen, musst du um die Ecke denken. Doch es lohnt sich!
- Die richtige Antwort  
Wenn du das Zielquadrat richtig nutzt, wirst du die Antwort finden, die du für deine Entscheidungshilfe brauchst.
- **Nutze die Intelligenz deines Körpers**  
Indem du dich auf die Blätter mit den Fragen (Anhang) stellst, bekommst du aus dem Unterbewusstsein die Impulse, sogenannte somatische Marker, und du wirst wissen bzw. fühlen, was für dich richtig oder falsch ist.

Workbook Tue es oder lass es, doch entscheide dich!



Du Träume hast, die du noch verwirklichen möchtest.

Wenn nicht du, wer dann? Worauf wartest du? Oder jagst du den falschen Träumen nach?

Du ein Ziel überprüfen möchtest. Oder du deine Vorhaben nicht umsetzen kannst, obwohl du dich anstrengst.

Hier verhält es sich genauso wie mit den Träumen: Ist es das richtige Ziel oder überhaupt dein Ziel? Ist es für dich wirklich erstrebenswert, dein Ziel zu erreichen? Gibt es einen Anteil, der immer wieder das Ziel boykottiert?

Du nicht weißt, wie du dich entscheiden sollst.

Hast du ein Angebot und du weißt nicht, ob du es annehmen oder ablehnen sollst? Du hast Aussicht auf etwas Verlockendes, hast aber Angst vor der Veränderung?



## Was du dazu brauchst

- Die 4 Ziel-Quadrate (findest du im Anhang zum Ausdrucken)
- 1 Schreibbock oder Karten, auf denen du deine Antworten notieren und Notizen machen kannst
- Ein bisschen Platz im Raum
- Ca. 30 Minuten Zeit

Workbook Tue es oder lass es, doch entscheide dich!



## Die 4 Fragen

Was kann ich,  
wenn Ziel  
erreicht?

Was kann ich  
nicht, wenn Ziel  
erreicht?

Was kann ich,  
wenn Ziel nicht  
erreicht?

Was kann ich  
nicht, wenn Ziel  
nicht erreicht?



## Ablauf und einzelne Schritte

**Schritt 1:** Drucke die 4 Fragen aus!

**Schritt 2:** Dein Ziel

Formuliere dein Thema in einem Satz, mit dem du arbeiten möchtest. Und zwar so, als wenn du deinen Traum schon lebst, die Idee schon verwirklicht, dein Ziel schon erreicht oder die Entscheidung schon getroffen hättest: positiv, konkret und in der Gegenwart formuliert.

**Bsp.:** *Du möchtest dich selbstständig machen als Coach. Dein Zielsatz wäre dann: Ich bin Business-Coach. Die Fragen, die du dir dann stellst, sind:*

- Was kannst du, wenn du Business-Coach bist?
- Was kannst du nicht, wenn du Business-Coach bist?
- Was kannst du nicht, wenn du Business-Coach bist?
- Was kannst du, wenn du nicht Business-Coach bist?

**Schritt 3:** Lege die 4 Zielquadrate auf dem Boden. Stelle dich davor in die neutrale Zone und suche dir die erste Frage aus. Es gibt keine feste Reihenfolge, entscheide dich spontan.



**Schritt 4:** Hast du dich für eine Frage entschieden, stellst du dich auf das entsprechende Zielquadrat und stellst dir nun die Frage in Bezug auf den Thema, Frage, Ziel.

Workbook Tue es oder lass es, doch entscheide dich!



## Der Prozess

*Nimm dir Zeit und lass die Frage auf dich wirken:*

- *Welche Gedanken kommen dir, wenn du dir diese Frage stellst?*
- *Nimm wahr, was in deinem Körper vor geht. Fühlt es sich gut oder schlecht an? Dein Körper gibt dir eindeutige Hinweise.*
- *Bekommst du einen Impuls, irgendetwas zu tun?*

*Wahrscheinlich fallen dir schnell einige Antworten ein, doch meistens stockt es nach vier Antworten. Falls es bei dir auch so ist, warte noch einen Moment ab und bleibe auf dem Blatt stehen, denn es gibt bestimmt noch mehr Gedanken zu dem Thema. Wenn dir aber partout nichts mehr einfällt, ist es auch okay.*

*Schreibe direkt die Antworten auf einem Zettel oder auf Karten und legst sie zu dem Ziel-Quadrat.*

**Schritt 4-6:** Wenn dir keine Antworten mehr kommen, mache einen kleinen Break – trinke einen Schluck Wasser oder atme dreimal tief ein und aus - und stelle dich wieder in die neutrale Zone. Entscheide dich nun für die nächste Frage und gehe wie bei der ersten Frage vor, dann nimmst du die 3. und die 4. Frage. **Wichtig ist, dass du alle Fragen durchläufst.**



Workbook Tue es oder lass es, doch entscheide dich!





## Abschluss

Wenn du alle Ziel-Quadrate durchlaufen hast, gehe wieder in deine neutrale Zone und schau dir alle Antworten an. Betrachte das Gesamtbild und frage dich:

**Was hat sich verändert in Bezug auf deine Frage, dein Thema, deinem Ziel?**

- Falls dir jetzt klar ist, dass dein Ziel, das Angebot oder dein Traum das Richtige für dich ist, plane den nächsten Schritt!
- Falls dir nun bewusst ist, dass du dem falschen Traum hinterher gejagt bist, lass ihn los!
- Ist das Ziel noch nicht genau das, was du willst, korrigiere es und plane Zwischenziele!
- Das Angebot ist zwar verlockend, doch nichts für dich? Dann vertraue darauf, dass das Leben dir andere Chancen und Möglichkeiten bietet!



**Wer sein Ziel kennt, finden den Weg.**

Chinesisches Sprichwort

Workbook Tue es oder lass es, doch entscheide dich!

*Seneca*



**DER KOPF IST  
RUND, DAMIT DAS  
DENKEN DIE RICHTUNG  
WECHSELN KANN**

DATUM

THEMA

# NOTIZEN



Empowerment  
Akademie



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

DATUM

---

THEMA

---

# NOTIZEN



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Ulla Catarina Lichter

Dream it,  
feel it  
believe it,  
do it!

# Anhang



Ulla Catarina Lichter

**DU GIBST DEM  
MACHT, AUF DAS DU  
DICH FOKUSSIERST**



Empowerment  
Akademie

# Was kann ich, wenn Ziel erreicht?



Empowerment  
Akademie

# Was kann ich nicht, wenn Ziel erreicht?



**Was kann ich,  
wenn Ziel nicht  
erreicht?**

**Was kann ich nicht,  
wenn Ziel nicht  
erreicht?**

# Redaktion und Training

Ulla Catarina Lichter

**Trainerin, Therapeutin, Beraterin, Coach, Autorin**

Entwicklerin und Lehrtrainerin von Empowerment-EMDR-Coaching®, RZT®-Lehrtrainerin für Resilienz nach dem Bambusprinzip®, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), seit 2006 in eigener Praxis mit Schwerpunkt Suggestive Hypnose, Reinkarnationshypnose und EMDR, Systemischer Coach (ECA), NLP Master (DVNLP), Kinder- und Jugendcoach (CCK),, SIZE Prozess®-Coach (Level II), Trainerin für Qigong und Improvisationstechniken



Kontakt:

E-Mail an: [info@ulla-catarina-lichter.de](mailto:info@ulla-catarina-lichter.de)

Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

[Empowerment Akademie](#)

[Hypnosepraxis Berlin](#)

[Empowerment-EMDR-Coaching](#)

[Empowerment-Blog](#)

[Lichter-Channel](#)



## Impressum

©Ursula Catarina Lichter  
Fotos: ©Ulla Catarina Lichter  
©Canva

Nostitzstraße 17  
10961 Berlin  
Tel.: +49 (0)30 77 00 82 88

Workbook Tue es oder lass es, doch entscheide dich!