



DIE HÖLLE

Hallo und herzlich willkommen hier,

wie schön, dass du jetzt im 1. Modul bist. Nun starten wir in dein Programm. Hier findest du die wichtigsten Inhalte und vor allem die Aufgaben noch einmal in Textform. Du kannst also alles in Ruhe nachlesen, ausdrucken oder zusätzlich vertiefen.

Das Modul 1 dient dazu, ein Clearing, also eine Klärung für dich herzustellen und dir ganz klar zu zeigen, wo du stehst. Das bedeutet, dass du dir deine Hölle anguckst. Also die Situation, die du nicht mehr haben möchtest, deinen Schmerz und dein Warum, warum du da raus und dich und die Situation und die Ergebnisse, die du als „Symptome“ erlebst, verändern möchtest.

Keine Sorge, ich bin an deiner Seite. :-)) Ich möchte dich jetzt liebevoll anstupsen: Schau dir an und **teile mir mit, wo du wirklich stehst**. Dann schauen wir uns deine „Symptome“ und Erlebnisse zusammen an und du lernst den ersten Helfer kennen, der dich dabei ganz kraftvoll unterstützen wird, das auch gut hinzubekommen. Also: Sei mutig und kühn und wage dich hinein, dir deine Hölle anzugucken! Was ist dazu nötig? Vor allem eben **dein Mut und deine Ehrlichkeit**.

Denn nur, wenn du ganz genau und tief schaust, was deine Erfahrungen waren in der Vergangenheit, in welchen Kochtopf du sozusagen damit gefallen bist, also welcher Schmerz dadurch ausgelöst wurde und was dabei deine größte Angst ist, nur dann können wir das auch wirklich lösen.

Es ist quasi wie beim Arzt. Wir machen also sozusagen **erstmal eine Anamnese**. Das heißt, wir schauen: welche Symptome sind da? Was zeigt sich da in dir und in deinem System und wie kannst du dem begegnen? Du wirst im Laufe des Premium-Programms **kraftvolle Werkzeuge** kennenlernen, um dem Ganzen auf die Spur zu kommen, die Ursachen erkennen. Sie können dadurch verschwinden und du wirst deine Symptome in den Griff bekommen, um immer weniger davon in deinem Leben zu haben. Auf ganz natürliche und einfache Art und Weise.

Diese Symptome nennen wir ganz bewusst die Hölle. Glaube mir, ich weiß selbst ganz genau, wie es ist, Angst zu haben, sich zu präsentieren, sich zu zeigen, sichtbar zu werden und sich so sehr zu wünschen, dass man überzeugt und begeistert. Die Angst, dass es nicht klappen könnte, ist mit ganz vielen Dingen verbunden und ich werde dir später auch noch erklären, warum das so ist.

Erster Teil: Deine Erfahrungen

Als erstes bitte ich dich, **schreibe jetzt auf**: Wie sehen deine Erfahrungen beim Dich-zeigen, Präsentieren und Sichtbarwerden aus?

1. Wie und was genau waren die drei schlimmsten Situationen, als du dich selbst, dein Thema, dein Projekt oder dein Anliegen präsentiert hast? Was genau hast du erlebt?
2. Welches Medium war es? Zum Beispiel im TV oder online, Social Media, Film, Print, Vortrag, Bühne oder in der direkten Kommunikation, etwa in einem Gespräch oder einer Konferenz?
3. Welche Symptome, Gefühle, Körperreaktionen hast Du dabei erlebt? Wie hat sich das angefühlt? Spür wirklich in dich hinein und sei ganz ehrlich!
4. Was ist dabei dein größtes Problem, deine größte Angst? Was könnte also im schlimmsten Fall passieren - sprich, dein absoluter Worst Case in deiner Fantasie oder vielleicht hast du es schon erlebt?
5. Und jetzt auch schon ein erster Blick auf deine Ressourcen: Welche drei tollsten, besten und erfolgreichsten Situationen hast du erlebt, wo es so richtig gut lief, als du dich gezeigt oder präsentiert hast? Bitte beschreibe auch diese und spüre in die hinein, wie sich das angefühlt hat!



Schreib das bitte auf und schicke es mir per E-Mail!

Zweiter Teil: Kamera-Check 1

Jetzt kommt der zweite praktische Teil, zu dem ich dich auffordern möchte. Mit deinem Handy machst du jetzt bitte deinen ersten Kamera-Check.

Das heißt, du nimmst dir jetzt eine **Situation, die du schon erlebt hast**, oder eine, die sozusagen in deiner **Fantasie deine schlimmste Hölle** wäre, stellst dir das vor oder erinnerst dich, wie es war (Bitte, gehe da nur leicht rein!) und du filmst dich selber dabei: Du hältst diese Präsentation, diesen Vortrag oder sprichst über dich, als wenn du dich zeigen, vorstellen oder präsentieren willst, zum Beispiel auf YouTube oder Facebook, bei einem Vortrag, Webinar oder Interview, wo auch immer die jetzt akut wichtigste Situation für dich ist.

Länge: maximal 5 Minuten!

Nimm also jetzt dein Handy, schnappe dir ein Thema, was du glaubst, was jetzt dein Thema ist oder was als gutes Beispiel dienen könnte und filme dich. Denke nicht groß darüber nach. Mache es so, wie du glaubst, wie es jetzt am besten wäre. Nimm es auf, mach es einmal durch, ohne dich wahnsinnig lange vorzubereiten. Du kannst einen „alten“ Vortrag nutzen oder ein neues, aktuelles Thema, oder eines, welches du schon einmal genommen hast und los geht's!
Du schaffst das!



Dann schickst du mir bitte dieses Video über WeTransfer wetransfer.com
an: s.kluge@kluge-redaktion.de

Du findest den Support-Button auch im Programm. Den kannst du auch nutzen, wenn du Fragen hast, denk dran: Ich bin immer nur einen Mail-Klick von dir entfernt. :-)

Schick mir dein Video bitte, wenn möglich, 24 Stunden VOR unserem nächsten Call.

Ich schaue es mir an, gebe dir Feedback und wir besprechen das Ergebnis persönlich.
Ich freue mich auf deine E-Mail!

Bis dahin, alles Liebe
Von Herzen, Susanne