



DG-/Muster-Transformation (Exaktes ausfüllen erleichtert die Transformation)

DG Name	Alt: Der Depressive	Aktuell: Der Sonnige
Situation: (Physis)	Sitze am PC, müsste mich eigentlich bewegen, raus gehen, aber stattdessen lese ich nur negative Nachrichten. Ich vergesse für mich zu sorgen, schlafe viel	Wenn ich den SONNIGEN aktiviere, bekomme ich Lust raus zu gehen, ich gehe einkaufen, Sorge für mich und denke an die positiven Zukunftsbilder. Ich besuche nette Menschen und
Handlungs- Ablauf:	Morgens im Bett kommen schon die Sorgen und Ängste - lenke mich ab mit Lesen, Internet, Nachdenken - komme aus den negativen Nachrichten und Sorgen nicht raus - auf der Arbeit reden alle nur negativ - hab keine Freude an der Arbeit - in der Freizeit sitze ich am PC und spiele, oder lese, oder chatte	Mit dem Sonnigen - stelle ich die Ängste ab und denke an die Zukunftsbilder: Einen Chef, der mich sieht und fördert, Freunde, die mich sehen und mich positiv inspirieren, - verlasse ich den PC, gehe ich in die Natur und habe Freude an singenden Vögeln, rauschenden Bächen, ich beobachte Menschen und ihre Eigenarten.

AQUIN-AKADEMIE



Introspektive Wissenschaft & Lebenskunst

Stimmung	Trostlos - Hilflos - Aussichtslos - Dunkle Wohnung, Vergangenheitsbilder	Hoffnungsvoll - lebendig - hell, klar, warm.... Helle Natur, warme Vogelstimmen, Naturbilder
Motivation	Ich denke nur an mich: "Ich will, dass es mir besser geht"	Ich denke an andere und nehme sie wahr: "Ich höre den Vogel, ich sehe die Natur, ich höre das Rauschen..."
Wahrnehmung	Ich sehe nur Leid: "Ich leide mit den armen Kindern, misshandelten Frauen, leidenden Tieren..."	...ich bleibe in der Zuwendung, wenn negative Gedanken kommen, gehe ich in die Sinneswahrnehmung des Wahren (Denkübung), Schönen (Kunst)....
Glaubenssätze	"Das Leben ist Leid und Trauer - ich muss es aushalten, bis ich erlöst werden!" (Bild des trauernden Mannes in der dunklen Wohnung)	"Das Leben ist Offenbarungsort des Wahren, Schönen und Guten!" (Bild des Kindes, das in der Natur sitzt/steht und hört, riecht, staunt!)

AQUIN-AKADEMIE



Introspektive Wissenschaft & Lebenskunst

Handlungs- Muster		

AQUIN-AKADEMIE



Introspektive Wissenschaft & Lebenskunst

AQUIN-AKADEMIE



Introspektive Wissenschaft & Lebenskunst
