

KAE

www.kimalexandraeberle.com

[@kae_kimalexandraeberle](https://www.instagram.com/kae_kimalexandraeberle)

Energy Boost

For the woman who holds much and stays
connected.

Work Book

Für einen vollen Energie-Akku, den du morgens im
Körper spürst.



„**Achte auf deine Gedanken**, denn
sie werden zu Handlungen.

Achte auf deine Handlungen,
denn sie werden zu
Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten,
denn sie werden zu deinem
Charakter.

Achte auf deinen Charakter,
denn er wird zu **deinem
Schicksal.**“

— Charles Reade



Arbeitsblatt 1

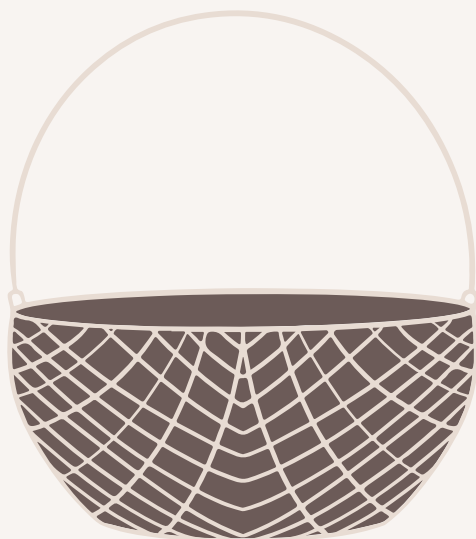
Mein Thema

Worum geht es bei dir im Moment? Welche Herausforderung begleitet dich aktuell und in welchem Alltag oder Kontext taucht sie auf? Schreibe alles auf, was dich dazu beschäftigt: Gedanken, innere Dialoge und Gefühle.

Arbeitsblatt 2

Ideenkorb zu meinem Bild

Schreibe nun im Brainstorming alles auf, was dir zu deinem Bild in den Sinn kommt. Wörter, Verben, Adjektive, Nomen, Farben, Bilder, Sprichwörter oder ganze Sätze. Beziehe dich auf Inhalt, Form, Stimmung oder Umgebung des Bildes. Bewerte nichts – schreibe alles auf und lass deine Fantasie frei fließen.



Tag 2

Bild übersetzen



Arbeitsblatt 3

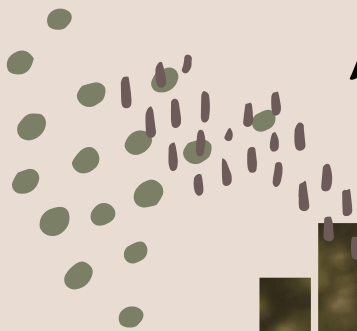
Ideenkorb auswerten

Übertrage nun alle Ideen (Wörter, Sätze oder Assoziationen) aus deinem Ideenkorb, die eine Affektbilanz von 0– oder mindestens 70+ aufweisen, auf dieses Blatt.

Notiere anschliessend deine persönlichen Lieblingsideen zu deinem Bild in das folgende Feld.

Tag 3

Haltungsziel formulieren



Arbeitsblatt 4

Unbewusstes und Bewusstes synchronisieren

Selbstreflexion

Nimm dir einen Moment Zeit und reflektiere schriftlich: Warum reagieren dein Unterbewusstsein und dein Körper so positiv auf diese Lieblingsideen? Worum geht es in deinem Bild wirklich? Welche Verbindung hat es zu deinem Leben und zu deinem aktuellen Thema? Was wünschst du dir? Was ist dir wichtig?

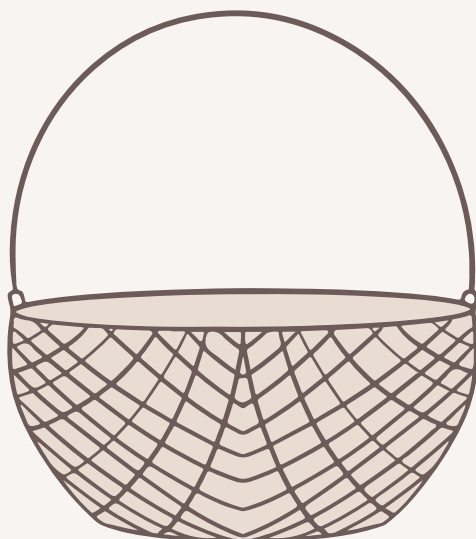
Dein Wunsch

Nutze die Erkenntnisse aus deiner Selbstreflexion. Formuliere nun deinen Wunsch mit Hilfe deiner Lieblingsideen aus den vorherigen Schritten. Wie möchtest du sein? Welches Bedürfnis zeigt sich darin?

Arbeitsblatt 5

Ideenkorb zu meinem Haltungsziel

Notiere hier verschiedene Ideen für mögliche Haltungsziele. Sei kreativ und lasse Bilder, Metaphern und Sprache entstehen. Wenn sich dein Verstand einmischt oder blockiert, schicke ihn freundlich in die Ferien.



Arbeitsblatt 6

Haltungsziel auswählen

Folgende Haltungszielideen aus deinem Ideenkorb weisen eine Affektbilanz von 0- oder mindestens 70+ auf.

Notiere hier alle Ideen, die diese Kriterien erfüllen. Suche anschliessend deine stimmigste Lieblingsidee aus und formuliere hier dein vorläufiges Haltungsziel.

Arbeitsblatt 7

Haltungsziel auswählen

Dein Haltungsziel soll die folgenden Kernkriterien erfüllen:

- als Annäherungsziel formuliert sein
- vollständig in deiner eigenen Kontrolle liegen
- für alle Wörter eine Affektbilanz von 0- oder mindestens 70+ aufweisen

Prüfe dein Haltungsziel: Welches Wort oder welches Kriterium passt noch nicht?

Überarbeite nun dein Haltungsziel, bis alle Wörter die Affektbilanz-Kriterien erfüllen und sich stimmig anfühlen.

Arbeitsblatt 8

Dein Haltungsziel systemisch optimieren

Anwendungsbereich

Wo, mit wem und in welchen Situationen möchtest du dein Haltungsziel leben? Wie oft und zu welchen Zeiten willst du bewusst in diese Haltung eintauchen? (z. B. Arbeit, Privatleben)

Konsequenzen

Was verändert sich in deinem Leben, wenn du dein Haltungsziel umsetzt? In welchen Situationen, Beziehungen oder Reaktionen wird das spürbar?

Persönliche Gewinne

Was ist dein persönlicher Gewinn, wenn du dein Haltungsziel lebst? Woran wirst du diesen Gewinn konkret wahrnehmen – innerlich oder im Alltag?

Loslassen

Gibt es etwas, das du auf dem Weg zu deinem Haltungsziel loslassen oder aufgeben darfst? (z. B. Gedanken, Erwartungen, Gewohnheiten)

Arbeitsblatt 9

Dein Haltungsziel in der heutigen Fassung

Notiere hier dein aktuelles Haltungsziel, so wie es sich jetzt stimmig anfühlt.



Tag 4

Ressourcen aufbauen



Arbeitsblatt 10

Mein persönlicher Ressourcenpool

Mein Bild

Mein Haltungsziel

Meine Erinnerungshilfen

Meine sozialen Ressourcen

Mein Iconic

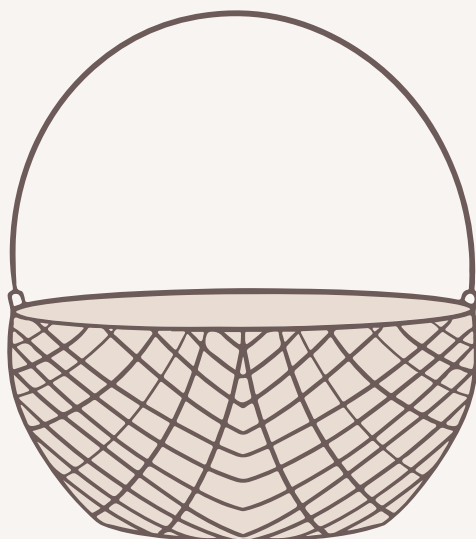
Mein Makro-Embodiment

Mein Mikro-Embodiment

Arbeitsblatt 11

Ideenkorb zu meinen Erinnerungshilfen

Notiere hier alles, was dir als mögliche Erinnerungshilfe in den Sinn kommt. Lass deiner Fantasie freien Lauf.

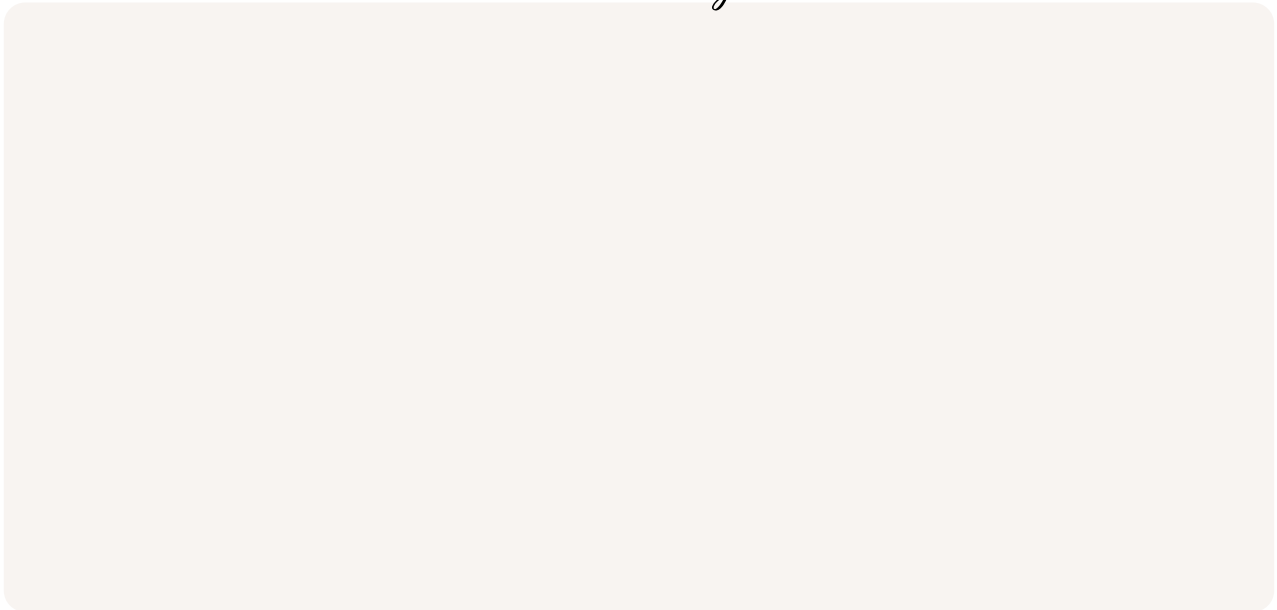


Arbeitsblatt 12

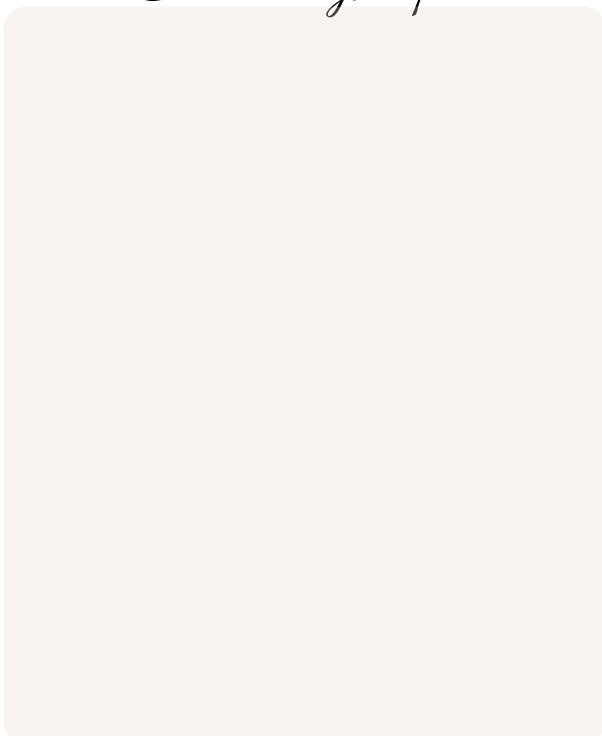
Meine Erinnerungshilfen

Schreibe dein Haltungsziel nochmals auf. Lege anschliessend fünf mobile und fünf stationäre Erinnerungshilfen fest, die dich im Alltag möglichst häufig an dein Haltungsziel erinnern und so dein neuronales Netzwerk stärken.

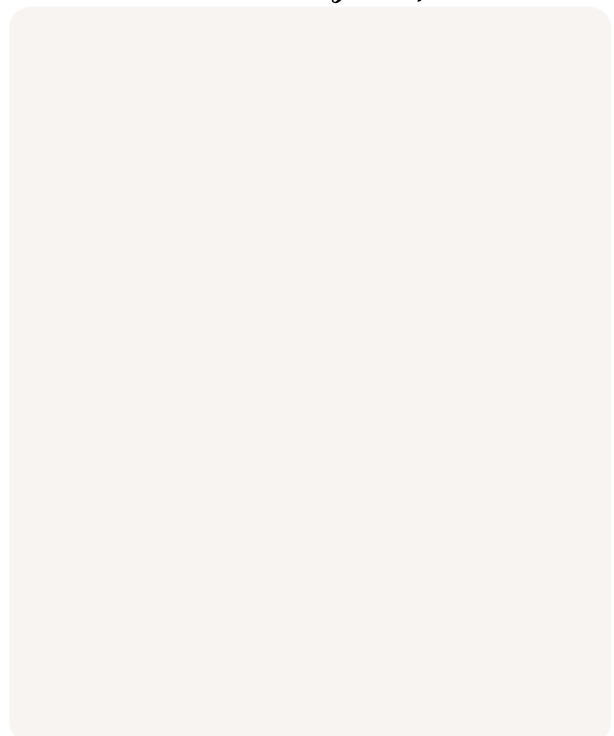
Mein Haltungsziel



*Mobile
Erinnerungshilfen*



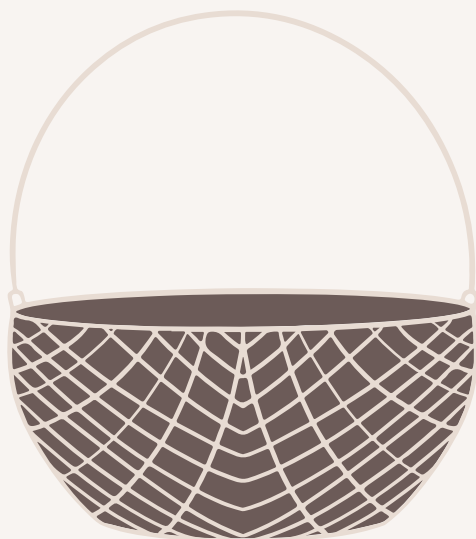
*Stationäre
Erinnerungshilfen*



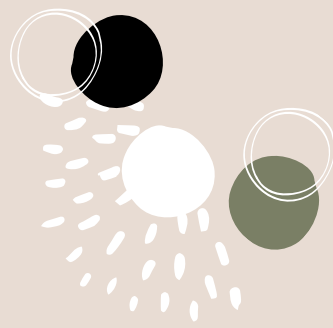
Arbeitsblatt 13

Ideenkorb zu meinen Iconic

Notiere hier alles, was dir als mögliches Iconic in den Sinn kommt. Lass deiner Fantasie freien Lauf.



Tag 5



ABC-Situationen und Embodiment



Arbeitsblatt 14

Mein Embodiment Macroversion

Halte nun dein Embodiment in der Macroversion schriftlich fest. Beschreibe möglichst konkret, wie sich dein Haltungsziel im Körper ausdrückt.

*Aus diesen Elementen besteht
mein Haltungsziel:*

*Aus diesen Elementen besteht
mein Macro-Embodiment:*

Innere Merkmale

Wie fühlt sich dein Haltungsziel von innen an?

- Atmung
- Muskelspannung oder -entspannung
- Gefühl von Schwere oder Leichtigkeit
- Temperatur
- Farben, Gerüche, Geräusche
- Innere Bilder oder Szenen
- Alles, was spontan auftaucht

Äussere Merkmale

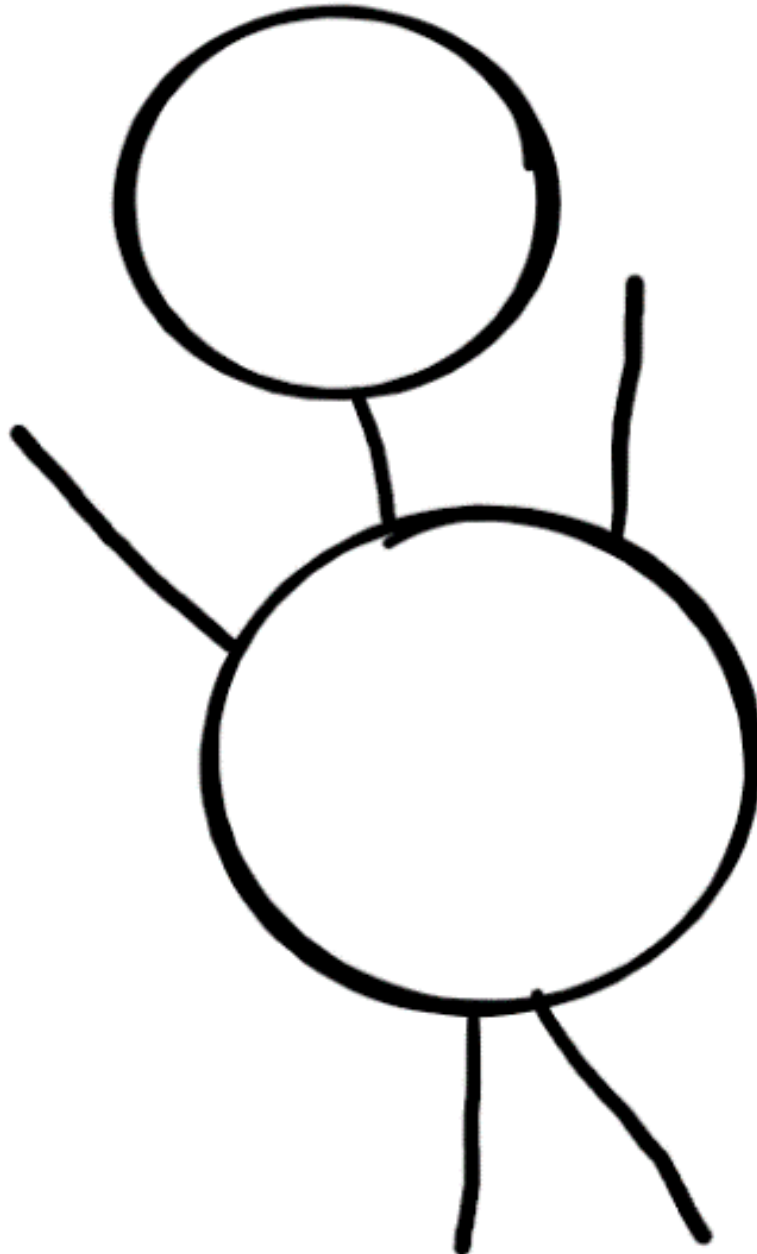
Wie zeigt sich dein Haltungsziel von aussen?

- Stand und Stellung der Füsse
- Bewegungen und Bewegungsfluss
- Waden, Knie, Oberschenkel
- Becken, Bauch, Brustraum
- Rücken und Schultern
- Hände und Gesten
- Kopfhaltung, Mund, Lippen
- Blick

Arbeitsblatt 15

Mein Embodiment Macroversion einzeichnen

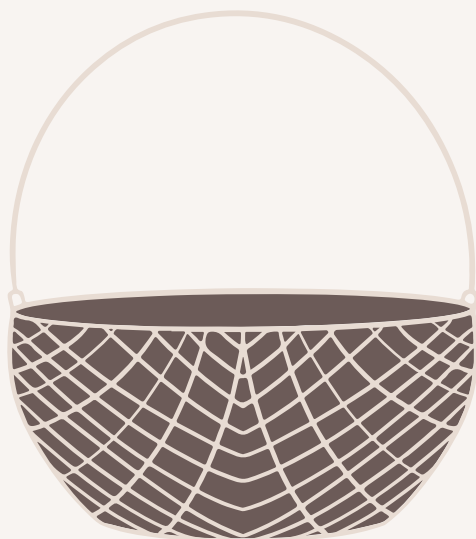
Markiere an dieser Figur die Stellen, an denen du dein Embodiment in der Macroversion wahrnimmst. Halte anschliessend die äusseren und inneren Zustände fest, die damit verbunden sind, z. B.: Haltungsmerkmale, Atmung, Farben, Gefühle, Energien, Symbole oder vorgestellte Umgebungsmerkmale. Beschreibe diese Wahrnehmungen unten in deinen eigenen Worten.



Arbeitsblatt 16

Ideenkorb zu meinem Erfolgsspeicher

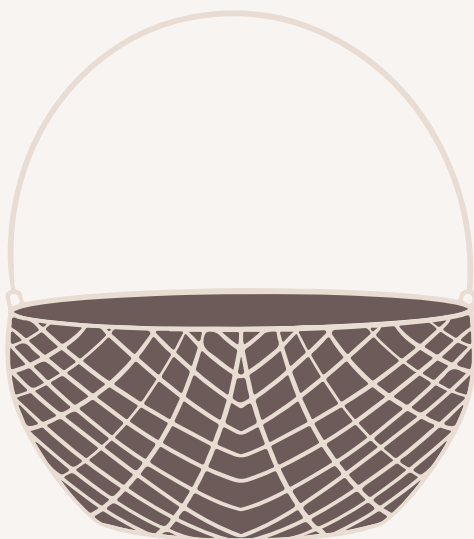
Notiere hier alles, was dir als möglicher Erfolgsspeicher in den Sinn kommt. Lass deiner Fantasie freien Lauf.



Arbeitsblatt 17

Ideenkorb zu meinem Belohnungssystem

Notiere hier alles, was dir als mögliches Belohnungssystem in den Sinn kommt. Lass deiner Fantasie freien Lauf.

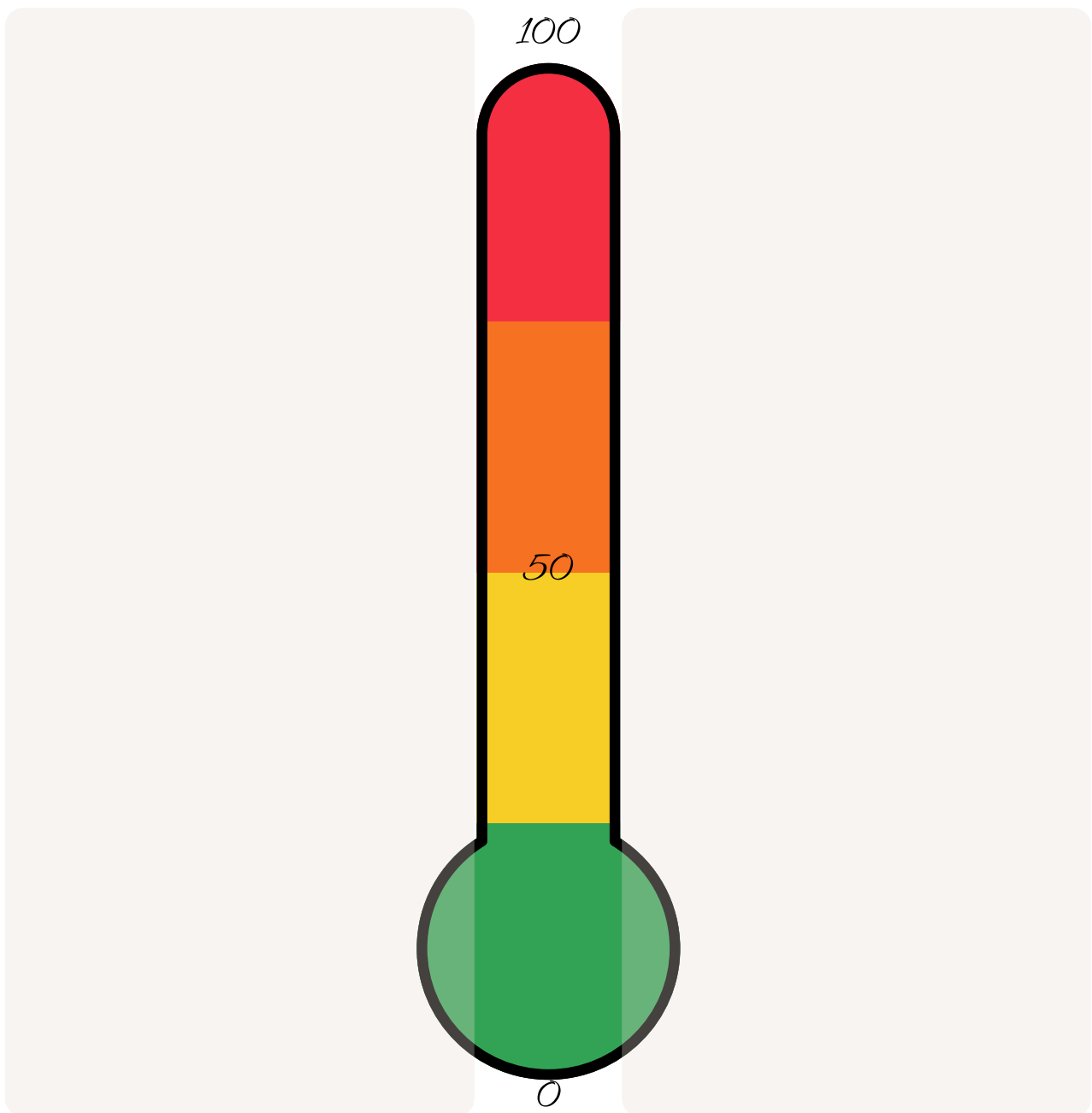


Arbeitsblatt 18

Planbare B-Situationen

Unten siehst du ein Thermometer mit einer Skala von 0 Grad (leicht) bis 100 Grad (sehr herausfordernd). Überlege dir mindestens fünf verschiedene Situationen, in denen du dein neues Haltungsziel ausprobieren möchtest. Ordne diese B-Situationen nach ihrem Schwierigkeitsgrad auf dem Thermometer ein.

Schwierigkeitsthermometer



Beachte besonders die B-Situationen im Bereich zwischen 40 °C und 60 °C.

Arbeitsblatt 19

Eine planbare B-Situation analysieren

B-Situation auswählen

Wähle eine planbare B-Situation, in der du deine Ressourcen gezielt einsetzen kannst. Der Schwierigkeitsgrad sollte zwischen 40 °C und 60 °C liegen.

Situation

Welche konkrete Situation ist gemeint? (z. B. Konflikte, Teamsitzungen, eigene Meinung vertreten) In welchem Moment befürchtest du, aus deiner Haltung zu fallen?

Rahmenbedingungen

Welche Personen sind beteiligt? Welche Rolle/Funktion haben sie? Wo findet die Situation statt? Gibt es Zeitdruck oder besondere Umstände?

Alter Automatismus

Wie möchtest du nicht mehr reagieren? Was ist dein altes Verhalten, Fühlen oder Denken in dieser Situation?

Auslöser des alten Automatismus

Was löst deinen alten Automatismus aus? Was verursacht das unerwünschte Verhalten, Denken oder Fühlen?

Bisheriges Empfinden (Affektbilanz)

Wie fühlst du dich, wenn der alte Automatismus aktiv ist? Beschreibe dein Empfinden mithilfe der Affektbilanz.



100

0



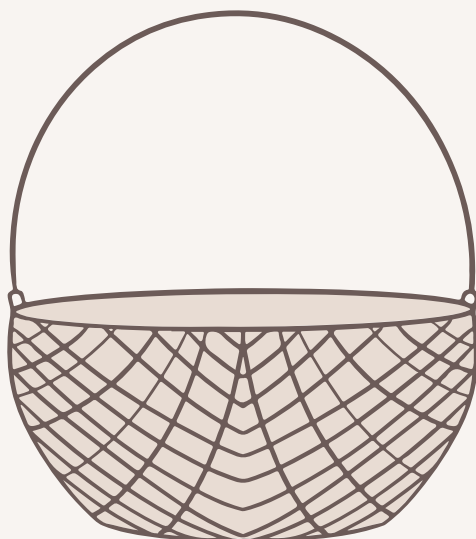
100

0

Arbeitsblatt 20

Ideen zu meinem Micro-Embodiment

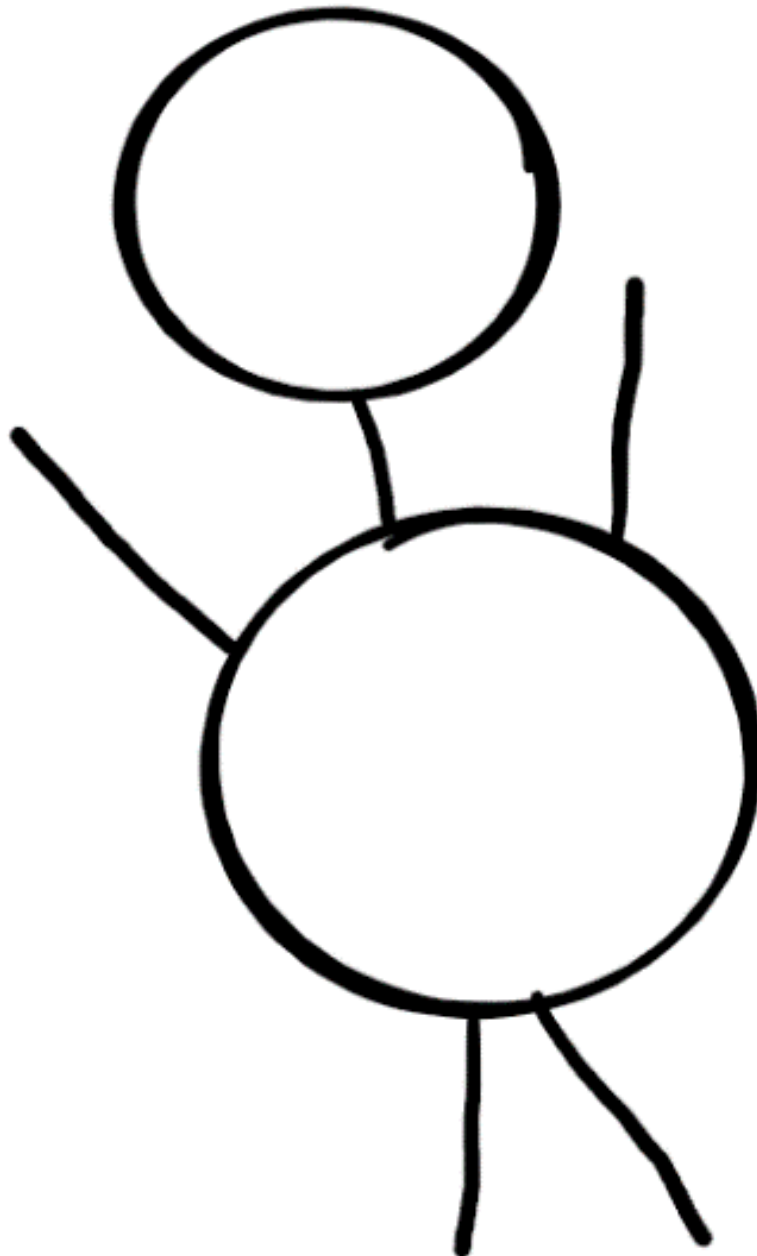
Notiere hier alles, was dir als mögliches Micro-Embodiment in den Sinn kommt. Lass deiner Fantasie freien Lauf.



Arbeitsblatt 21

Mein Micro-Embodiment für meine B-Situation

Markiere an dieser Figur die Körperstellen, an denen du dein Embodiment (Macroversion) wahrnimmst. Notiere darunter die dazugehörigen äusseren und inneren Zustände, z. B. Haltung, Atmung, Farben, Gefühle, Energien, Symbole oder vorgestellte Umgebungsmerkmale.



Tag 6

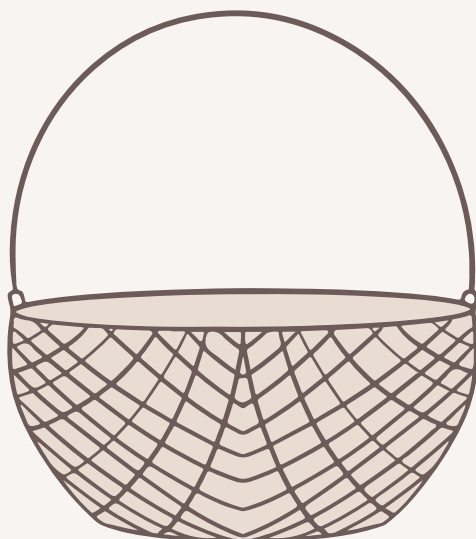
Soziale Ressourcen und Wenn-Dann-Pläne



Arbeitsblatt 22

Ideenkorb für soziale Ressourcen

Notiere hier alles, was dir als mögliche soziale Ressource in den Sinn kommt. Lass deiner Fantasie freien Lauf.



Arbeitsblatt 23

Transfer in den Alltag

Diese B-Situation hat für dich aktuell den passenden Schwierigkeitsgrad.

Erinnerungshilfen

Welche Erinnerungshilfen wirst du nutzen, um dein Haltungsziel in dieser Situation zu aktivieren?

Micro-Embodiment

Welche Micro-Movements aus deinem Embodiment unterstützen dich in dieser B-Situation?

Soziale Ressourcen

Welche sozialen Ressourcen sicherst du dir für diese Situation?

Iconic

Welches Iconic wirst du in dieser B-Situation einsetzen

Arbeitsblatt 24

Wenn-Dann-Plan: **Wenn-Teil**

Beschreibe die B-Situation, mit der du arbeiten möchtest.

Beschreibe deinen bisher unerwünschten Automatismus in dieser B-Situation. Wie reagierst du aktuell – im Denken, Fühlen oder Verhalten?

Auslöser des alten Automatismus. Was aktiviert deinen alten Automatismus sicher? Beschreibe die inneren und äusseren Merkmale (z. B. Gedanken, Gefühle, Körperreaktionen, bestimmte Personen oder Situationen).

Dein Wenn: Formuliere hier dein Wenn für die Wenn-Dann-Verknüpfung.

Arbeitsblatt 25

Wenn-Dann-Plan: **Dann-Teil**

Sammele hier Ideen, wie du dich zukünftig in dieser B-Situation verhalten möchtest. Wie kannst du dein Haltungsziel aktivieren? (z. B. über Erinnerungshilfen, Micro-Embodiment, Atmung, innere Bilder)

Dein Dann: Formuliere hier dein Dann für die Wenn-Dann-Verknüpfung.

Arbeitsblatt 26

Mein Wenn-Dann-Plan

Im „Wenn“-Teil trägst du ein zur B-Situation passendes Wenn-Merkmal ein. Im „Dann“-Teil formulierst du ein einzelnes, einfaches Verhalten oder den gezielten Einsatz einer Ressource.

Schreibe nun deinen Wenn-Dann-Plan als einen zusammenhängenden Satz auf:

Wenn-Dann-Pläne helfen dir, mit unwillkommenen Automatismen bewusst umzugehen.

Sie sind hochwirksam und wissenschaftlich gut belegt. Das „Wenn“ beschreibt eine konkrete innere oder äussere Situation (z. B. ein Gedanke, ein Gefühl, eine Körperreaktion oder ein Ereignis). Das „Dann“ ist ein einfaches, sofort umsetzbares Verhalten oder der gezielte Einsatz einer Ressource.

Wichtig: Der Wenn-Dann-Plan wird in einem zusammenhängenden Satz formuliert.

„Wenn ich in einem schwierigen Gespräch mit meinem Freund X einen Kloss im Hals spüre, dann denke ich an mein Bild.“



Tag 7

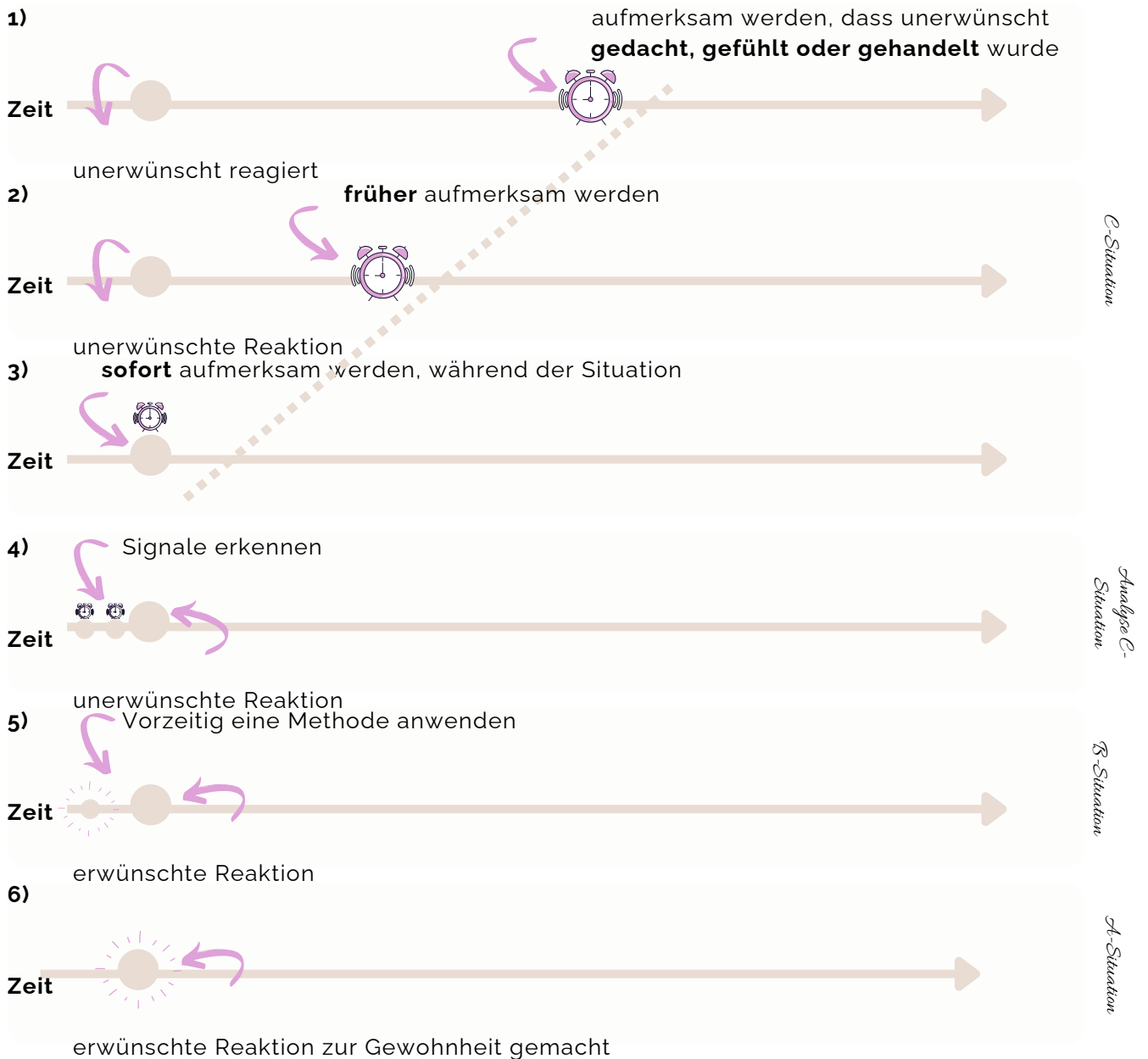
C-Situationen



Arbeitsblatt 27

Das Ablaufmodell

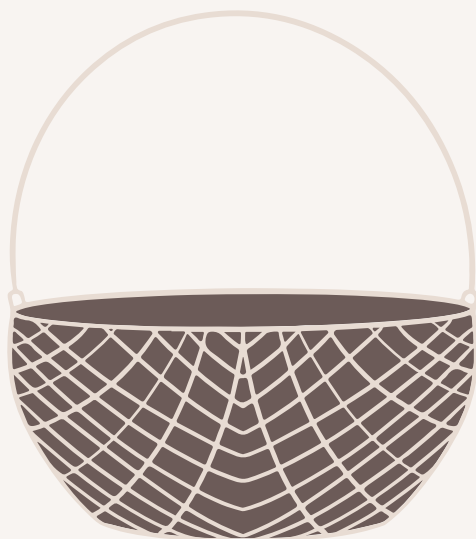
Auf dieser Abbildung siehst du, wie aus einer zuvor überraschenden C-Situation neue Automatismen entstehen.



Arbeitsblatt 28

Ideenkorb zum Abbau vom negativen Affekt

Notiere hier alles, was dir als mögliche Tätigkeit zum Abbau von negativem Affekt in den Sinn kommt. Lass deiner Fantasie freien Lauf.



Arbeitsblatt 29

Mein Haupthindernis

Mit welchem Haupthindernis kannst du bei der Umsetzung deines Haltungsziels realistisch rechnen?

Welche fünf Verhaltensweisen und/oder Ressourcen stehen dir in dieser Situation zur Verfügung?

Arbeitsblatt 30

Mein Prozess im ZRM-Training

Dein Bild

Was begleitet dich als innere Ressource?

Dein Haltungsziel

Wie lautet dein aktuelles Haltungsziel?

Deine wichtigsten Ressourcen

Welche Ressourcen tragen dich auf deinem Weg?

Wo stehst du jetzt?

Wie erlebst du dich und deine Situation im Moment?

Was ist dir sonst noch wichtig geworden?

Welche Erkenntnis, welcher Gedanke oder welches Gefühl ist neu oder bedeutsam?

Abschluss · Dein Training geht weiter

Du hast in diesem Workbook **viel bewegt**. Du hast **hingeschaut, gespürt, ausprobiert** und **neue innere Verbindungen aufgebaut**.
Dafür darfst du dir **anerkennend gratulieren**.

Veränderung geschieht nicht durch einmaliges Verstehen, sondern durch **Wiederholung, Verkörperung und Dranbleiben**.
Führe dein Training weiter:

Kehre immer wieder zu deinem Haltungsziel zurück.

Nutze deine Ressourcen, deine Embodiments, deine Erinnerungshilfen.
Nicht perfekt – sondern präsent.
Nicht immer – aber immer wieder.

So wird **aus Übung Gewohnheit**. Und **aus Gewohnheit Identität**.

Vielleicht spürst du:

Das hier war **ein Anfang**. Und da ist **noch mehr Tiefe möglich**.

Meet Yourself Academy
Self-Connection ist dein neues Normal.

Die **12-Wochen Audio Academy** für **Frauen im Dauer-On**, die nicht nur **runterfahren** wollen, sondern sich selbst in der **Tiefe wiederfinden** wollen.

In der Meet Yourself Academy lernst du,

- dich **von innen heraus** zu **führen**
- dein **Nervensystem** nachhaltig zu **regulieren**
- **Self-Connection als** stabile innere **Identität** zu leben – auch wenn das Leben viel von dir will

Wenn dein Körper sich mit **schlechtem Schlaf, schneller Gereiztheit** oder **sinkender Energie** meldet, lernst du hier, **früher zu reagieren** statt erst zusammenzubrechen.

Wenn **Nähe** schnell nach **too much** wird und dein System in **Rückzug** geht, lernst du, **in Verbindung zu bleiben** – klar, präsent und bei dir.

Wenn du **spürst**, dass du **weissst, was du willst**, es aber **im Alltag wieder verlierst**, lernst du, aus **innerer Führung** zu entscheiden statt aus Pflicht oder Angst.

Wenn du wartest, bis es still wird, wartest du ewig. Hier lernst du, **in dir still zu werden** – auch wenn es draussen laut bleibt.

➤ **Jetzt auf die Warteliste**

Du wirst nicht „eine neue Version“. **Du wirst wieder du**. Nur stabiler. **Verbunden**. Und **getragen von dir selbst**.