

## ■ **Moment des Selbstbewusstseins – Moment of Importance**

Der Moment of Importance ist ein innere Zustand, bei dem wir das berechnigte Gefühl, **wichtig und wertvoll zu sein**, entwickeln. Dies kann uns ein starkes Selbstwertgefühl im Alltag zugänglich machen.

### **Erst einmal Entspannung herbeiführen ...**

#### **1. Situation finden**

*... manchmal haben wir etwas einfach vergessen ... und dennoch gibt es das in unserem Leben: Das Gefühl wertvoll zu sein ... Lass dich deshalb jetzt erst einmal von drei Situationen in deinem Leben finden, in denen du dich so richtig gut geföhlt hast .... so gut, dass du dich auch – vielleicht ohne es bewusst zu merken – **sehr selbst-bewusst und wertvoll** geföhlt hast ...*

*Du brauchst garnichts dazu zu sagen ... entscheide einfach für dich, welche der drei Situationen für dich die intensivste ist ... und überlege dir eine Stelle für den Anker.*

#### **2. Anker setzen**

*Geh noch einmal ganz und gar in die Situation hinein ... erlebe sie so als wenn das jetzt passiert ... fühl hinein wie das ist ... und jetzt ... wenn es ganz intensiv ist ... dann setze deinen Anker.*

#### **3. Anker vertiefen**

*Und jetzt können wir das Ganze noch ein bisschen vertiefen ... zusätzlich zu diesem kinästhetischen Anker könntest du ja auch noch ein Bild finden oder ein Wort ... einen Satz ... oder ein Symbol, einen klang oder eine Musik ... ganz wie es für dich passt.*

*Und dann feuere auch dafür den Anker noch einmal ab.*

#### **4. Future Pace (vorerleben)**

*Denkt einmal an eine zukünftige Situation, in der diese Ressource für dich nützlich sein könnte ... und feuere den Anker ab.*

#### **5. Ökologie-Check**

*Und dann überlegt dir auch einmal drei Situationen ... in denen das starke Gefühl aus dem „Moment des Selbstbewusstseins“ vielleicht etwas unpassend wäre, denn es könnte ja sein, dass er nicht in jeder Lebenslage angemessen wäre.*