

# FÜLLE CHALLENGE

## TAG 1

Diese Roadmap hilft uns den Überblick zu behalten, Erfolgsblockaden zu erkennen, eine heilsame Umsetzungsroutine zu entwickeln und in die Wohlstandsfrequenz einzutauchen.

### ERKENNE DEINE ERFOLGSBLOCKADEN UND MANGELGEDANKEN

1	<b>ERKENNE DEINE ERFOLGSBLOCKADEN UND MANGELGEDANKEN</b> Begrüßung und Einführung Kurze Vorstellung des Programms und der Ziele der Challenge.
2	<b>WORKSHOP: IDENTIFIZIERUNG VON BLOCKADEN:</b> Interaktive Übung zur Identifizierung persönlicher Erfolgsblockaden und Mangelgedanken.
3	<b>GEFÜHRTE MEDITATION:</b> Meditation Loslassen von Mangelgedanken und öffnen für die Fülle
4	<b>REFLEXION UND AUSTAUSCH:</b> Gruppendiskussion und Austausch über die Erkenntnisse des Abends.
5	<b>HAUSAUFGABE:</b> Tagebuchführung über Gedanken und Gefühle bezüglich Erfolg und Fülle.

# MIND MAP DER SELBSTREFLEXION: TAG 1

Eine effektive interaktive Übung zur Identifizierung von Erfolgsblockaden und Mangelgedanken ist die "Mind-Map der Selbstreflexion". Diese Übung ermöglicht es, Gedanken visuell zu erforschen und zu strukturieren, was oft zu tieferen Einsichten führt.

## Mind-Map der Selbstreflexion

Materialien:

- Große Blätter Papier (oder digitale Mind-Mapping-Software, falls online durchgeführt)
- Stifte in verschiedenen Farben

Schritte:

1. **Zentrales Thema:** Jede Teilnehmerin beginnt mit einem leeren Blatt und schreibt in die Mitte "Meine Erfolgsblockaden und Mangelgedanken".
2. **Erste Gedankenäste:** Von diesem Zentrum aus zeichnen die Teilnehmerinnen Äste zu den Hauptkategorien, die ihre Blockaden und Mangelgedanken repräsentieren könnten, wie z.B. "Selbstzweifel", "Angst vor Misserfolg", "Vergleich mit anderen", "Finanzielle Sorgen".
3. **Detailäste:** Von diesen Hauptästen gehen weitere kleinere Äste aus, auf denen die Teilnehmerinnen spezifische Gedanken, Erfahrungen oder Überzeugungen notieren, die zu diesen Kategorien gehören.
4. **Farbliche Markierung:** Die Teilnehmerinnen können Farben verwenden, um verschiedene Aspekte hervorzuheben – zum Beispiel eine Farbe für besonders belastende Gedanken und eine andere für Bereiche, in denen sie bereits Fortschritte gemacht haben.
5. **Reflexion und Diskussion:** Nachdem die Mind-Maps fertiggestellt sind, können die Teilnehmerinnen ihre Erkenntnisse in kleinen Gruppen oder im Plenum teilen. Dies fördert das Verständnis, dass sie mit ihren Herausforderungen nicht allein sind, und ermöglicht den Austausch von Strategien zur Überwindung dieser Blockaden.

# MIND MAP DER SELBSTREFLEXION: TAG 1

6. **Aktionsplan:** Zum Abschluss der Übung erstellt jede Teilnehmerin einen kurzen Aktionsplan, wie sie mit mindestens einer ihrer identifizierten Blockaden umgehen möchte.

Vorteile der Übung:

- Fördert Selbstbewusstsein und Selbstreflexion.
- Visualisiert komplexe Gedankenmuster auf einfache und verständliche Weise.
- Schafft eine Grundlage für offene Diskussionen und gegenseitige Unterstützung.
- Ermutigt zur Entwicklung konkreter Schritte zur persönlichen Weiterentwicklung.