

Arbeitsblatt Aktionsbalance

1 Ziel	• Formuliere im Gespräch ein positives, aktives klares, energetisches Ziel • Führe ein Stirn-Hinterhaupt-Kontakt mit Ziel-Visualisierung durch. • Notiere das Ziel	IM+	IM-
2 Klarcheck und Zielpace	Wasser, Switching-Test, Reversing-Test Pos/Neg. Situation, Ja/Nein-Test Dieses Ziel: Ist positiv (MT) Aktiv (MT) Klar (MT) Energetisch (MT)		
3 Voraktivität und tiefergehende Tests	Rollenspiel/Aktion tiefergehende Tests		
4 Lernmenü	Übungen zur Korrektur testen Und durchführen (siehe Balance)		
5 Nachaktivität	Wiederhole die tiefergehenden Tests und Aktion/Rollenspiel		
6 Zielanker	Teste den Zielsatz IM+		

Ablauf der Aktionsbalance

1. **Ziel.** Ziel formulieren, Positiv, aktiv, (clear), klar, energetisch
2. **Klarcheck** Wasser-, Switching-Test, Reversing-Test...
Ziel- Pace Dieses Ziel ist positiv, aktiv, klar, energetisch (test IM)
3. **Voraktivität..** Setze das Ziel in Aktion um und/oder spiele die Situation als Rollenspiel
. (teste IM) Führe die Tiefentests durch.
4. **Lernmenü** Finde • wie unter Balance beschrieben- die richtigen Übungen/Aktivitäten
..... heraus und balanciere damit.
5. **Nachaktivität..** Wiederhole alle Tiefentests und Voraktivitäten und achte auf
. Veränderungen.
6. **Ziel ankern** Teste den Zielsatz (IM sollte angeschaltet sein IM+)