

INNER CODE SYSTEMS



RESET-WORKBOOK



Vom Erkennen ins Handeln

Realisieren • Erkennen • Selbst wahrnehmen • Entscheiden • Transformieren

DEIN PERSÖNLICHER BEGLEITER

Vom Erkennen ins Handeln - Schritt für Schritt.

INNER CODE SYSTEMS

WILLKOMMEN

Dieses Workbook gehört dir

Nutze es ehrlich, ruhig und ohne den Anspruch, sofort alles lösen zu müssen.

Der RESET-Check hat sichtbar gemacht, wo du gerade stehst. Die persönliche Auswertung und dein Gegenpol geben dir Orientierung. Dieses Workbook verbindet diese Erkenntnisse mit deinem Alltag.

Entscheidung -> Handlung -> Erfahrung

So arbeitest du mit dem Workbook

- 1 Nimm dir etwa eine halbe Stunde ungestörte Zeit.
- 2 Übertrage deine wichtigsten Ergebnisse aus der Journey.
- 3 Beantworte die Fragen spontan und ehrlich.
- 4 Wähle am Ende eine kleine Handlung für die nächsten 24 Stunden.

Mein Name

DEINE JOURNEY

Übertrage deinen Ausgangspunkt

Diese Seite verbindet deine persönliche Auswertung mit dem Workbook.

Mein Inner Code Wert

Mein Body Code Wert

Mein Action Code Wert

Mein Gestaltungsmodus

Mein aktueller Schwerpunkt

Mein erkanntes Muster

Mein persönlicher Gegenpol in einem Satz

RESET

Fünf Schritte. Eine neue Erfahrung.

RESET bringt dich aus dem automatischen Reagieren zurück in bewusstes Gestalten.

**Realisieren**

Was ist gerade wirklich?

**Erkennen**

Welches Muster wirkt hier?

**Selbst wahrnehmen**

Was denke, fühle und spüre ich?

**Entscheiden**

Wofür entscheide ich mich jetzt?

**Transformieren**

Was tue ich innerhalb von 24 Stunden?

Klarheit entsteht nicht durch mehr Denken, sondern durch ehrliches Wahrnehmen und eine bewusste nächste Handlung.

SCHRITT 1

Realisieren

Wahrnehmen, was gerade wirklich ist.



REALISIEREN

Welche Situation beschäftigt mich gerade am meisten?

Was ist tatsächlich passiert - ohne Bewertung oder Interpretation?

Woran merke ich, dass mich diese Situation Energie kostet?

Was versuche ich gerade zu kontrollieren, zu vermeiden oder festzuhalten?

SCHRITT 2

Erkennen

Muster und Zusammenhänge verstehen.



ERKENNEN

Welcher Gedanke wiederholt sich in dieser Situation?

Welche Geschichte erzähle ich mir darüber?

Was tue ich normalerweise, wenn dieses Muster auftaucht?

Was schützt dieses Muster möglicherweise - und wovor?

Welche neue Wahrheit kann ich heute erkennen?

SCHRITT 3

Selbst wahrnehmen

Gedanken, Gefühle und Körper einbeziehen.



SELBST WAHRNEHMEN

Was denke ich gerade?

Was fühle ich gerade?

Wo und wie spüre ich es in meinem Körper?

Welches Bedürfnis steht hinter diesem Gefühl?

Was brauche ich jetzt wirklich - nicht irgendwann?

SCHRITT 4

Entscheiden

Deinen neuen inneren Kurs festlegen.



ENTSCHEIDEN

Was möchte ich nicht länger automatisch wiederholen?

Wofür entscheide ich mich stattdessen?

Welche Haltung unterstützt diese Entscheidung?

Was ist mein persönlicher neuer Code?

Eine Entscheidung wird kraftvoll, wenn sie in einer Handlung sichtbar wird.

SCHRITT 5

Transformieren

Innerhalb von 24 Stunden konkret handeln.



TRANSFORMIEREN

Welche kleine Handlung setze ich innerhalb der nächsten 24 Stunden um?

Wann genau werde ich sie umsetzen?

Was könnte mich davon abhalten?

Wie werde ich mich daran erinnern?

Woran erkenne ich danach die neue Erfahrung?

INTEGRATION

Dein persönlicher Gegenpol

Formuliere die Richtung, die du anstelle des alten Musters stärken möchtest.

Mein bisheriges Muster lautet:

Dieses Muster wollte mich bisher schützen vor:

Mein persönlicher Gegenpol lautet:

Wenn ich aus meinem Gegenpol handle, dann denke, fühle oder tue ich:

Der Gegenpol bekämpft dein Muster nicht. Er eröffnet dir eine neue Wahl.

INNER CODE

Dein neuer Code

Ein kurzer Satz, der deine bewusste Entscheidung trägt.

Mein alter innerer Satz war:

Mein neuer Code ist:

Dieser Code erinnert mich daran, dass:

Ich werde meinen neuen Code hier sichtbar machen:

Veränderung beginnt nicht morgen. Sie beginnt mit deiner nächsten bewussten Entscheidung.

ACTION CODE

Mein 24-Stunden-Plan

Eine kleine Handlung ist stärker als zehn gute Vorsätze.

Meine konkrete Handlung:

Zeit und Ort:

Mein kleinstmöglicher erster Schritt:

Meine Unterstützung oder Erinnerung:

Nach der Handlung: Was habe ich erlebt?

ICH ENTSCHEIDE. ICH HANDLE. ICH MACHE EINE NEUE ERFAHRUNG.

7-TAGE-INTEGRATION

Deine neue Erfahrung verankern

Notiere jeden Tag eine Beobachtung und eine kleine bewusste Handlung.

1

Meine Beobachtung und Handlung

2

Meine Beobachtung und Handlung

3

Meine Beobachtung und Handlung

4

Meine Beobachtung und Handlung

5

Meine Beobachtung und Handlung

6

Meine Beobachtung und Handlung

7

Meine Beobachtung und Handlung

ABSCHLUSS

Was nehme ich aus meinem RESET mit?

Richte deinen Blick auf das, was du erkannt, entschieden und bereits verändert hast.

Meine wichtigste Erkenntnis:

Meine wichtigste Entscheidung:

Die neue Erfahrung, die ich gemacht habe:

Mein nächster bewusster Schritt:

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Jeder bewusste Schritt kann eine neue Erfahrung ermöglichen.

Peter Wicklein | Inner Code Systems