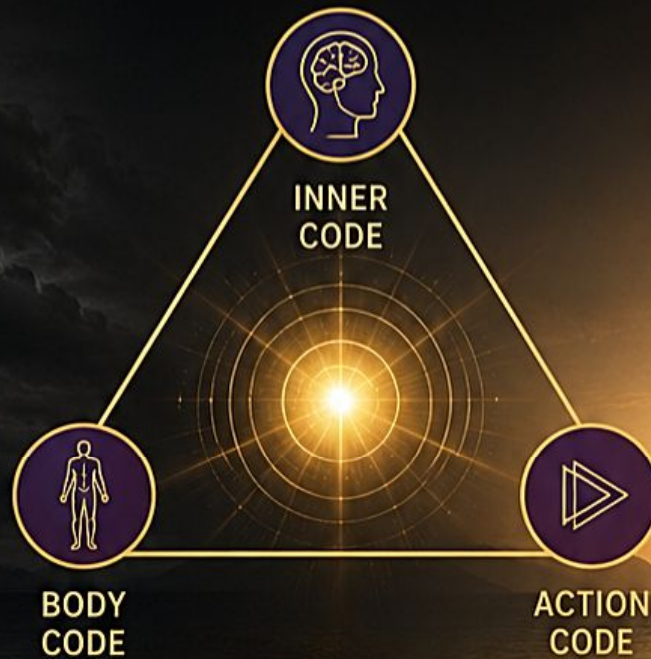


ICS

INNER CODE SYSTEMS

VOM ÜBERLEBENSMODUS IN DEN GESTALTUNGSMODUS

Der **RESET**-Guide für mehr Klarheit,
Energie und Handlungskraft



ÜBERLEBENSMODUS



GESTALTUNGSMODUS

INNER CODE SYSTEMS

Dein innerer Code. Deine Richtung.

KENNST DU DAS?

—
ÜBERLEBENS
MODUS

+
GESTALTUNGS
MODUS

Du denkst viel.
Du analysierst.
Du möchtest etwas verändern.
Und trotzdem passiert oft nichts.

Nicht weil Du zu wenig weißt.
Sondern weil Dein System im
Überlebensmodus festhängt.

Dieser Guide hilft Dir dabei,
Deinen aktuellen Zustand zu erkennen
und den ersten Schritt zurück in Deinen
Gestaltungsmodus zu gehen.



REALISIEREN

Was ist
gerade los?



ERKENNEN

Was steckt
wirklich dahinter?



SELBST
WAHRNEHMEN

Was wünsche
ich mir?



ENTSCHEIDEN

Welche
Entscheidung
formt mich
weiter?



TRANSFORMIEREN

Welchen Schritt
gehe ich
konkret?

BIST DU IM ÜBERLEBENSMODUS?

Kreuze an, was aktuell auf Dich zutrifft.

- Ich denke oft über Probleme nach.
- Ich schiebe Entscheidungen auf.
- Ich fühle mich häufig erschöpft.
- Ich habe viele Ideen, setze aber wenig um.
- Ich warte auf den perfekten Zeitpunkt.
- Ich weiß eigentlich, was zu tun wäre.
- Ich habe das Gefühl festzustecken.
- Ich wünsche mir mehr Klarheit.



WICHTIG

Ehrlichkeit ist der erste Schritt zur Veränderung. Es gibt kein Richtig oder Falsch.



Auswertung

- ✓ **0–2 TREFFER**
Du befindest Dich überwiegend im Gestaltungsmodus.
- ✓ **3–5 TREFFER**
Dein System wechselt zwischen Überleben und Gestaltung.
- ✓ **6–8 TREFFER**
Du befindest Dich aktuell überwiegend im Überlebensmodus.

Jeder Moment ist eine neue Chance, in Deinen Gestaltungsmodus zurückzukehren.



RESET

R = REALISIEREN

Der erste Schritt aus dem Überlebensmodus ist, ehrlich hinzuschauen.

Nimm Dir einen Moment Zeit für Dich.

1 Was beschäftigt Dich aktuell am meisten?

2 Welche Situation kostet Dich aktuell die meiste Energie?



TIPP

Schreibe ohne Bewertung. Alles, was Du ehrlich ansiehst, kann sich verändern. Es geht nicht darum, es zu lösen – sondern es zuerst zu erkennen.



”

Du kannst keine neue Richtung einschlagen, wenn Du nicht weißt, wo Du gerade stehst.



E = ERKENNEN

Erkennen bedeutet, die Gedanken, Muster und Ängste zu sehen, die Dich im Überlebensmodus festhalten.

Nur was Du erkennst, kannst Du verändern.



”

Bewusstsein ist der
Anfang jeder
Veränderung.

1 Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?

2 Welche Angst könnte dahinter stehen?

- Ablehnung
 Versagen
 Verlust
 Kritik
 Unsicherheit
 Kontrollverlust
 Nicht gut genug
 Sonstiges: _____



TIPP FÜR DICH

Achte auf wiederkehrende Gedanken und Emotionen.
Sie sind Hinweise – keine Feinde.

*Erkennen ist
freiwillig. Verändern auch.*



S = SELBST WAHRNEHMEN

Selbst wahrnehmen bedeutet, ehrlich hinzuspüren:
Was wünsche ich mir wirklich?

Verbindung zu Dir selbst ist der Schlüssel
zu Deinem Gestaltungsmodus.

1 Was wünsche ich mir stattdessen?

2 Wie möchte ich mich fühlen?

- | | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> frei | <input type="checkbox"/> ruhig | <input type="checkbox"/> kraftvoll | <input type="checkbox"/> sicher |
| <input type="checkbox"/> verbunden | <input type="checkbox"/> erfolgreich | <input type="checkbox"/> erfüllt | <input type="checkbox"/> etwas anderes: _____ |



TIPP FÜR DICH

Deine Wünsche sind kein Luxus.
Sie sind Dein innerer Kompass.
Je klarer Du sie spürst, desto klarer wird Dein Weg.

*Du darfst Dir
ein erfülltes Leben wünschen.*



”

Wenn Du Dich selbst
nicht spürst,
kannst Du Dich
auch nicht steuern.



E = ENTSCHEIDEN

Entscheidungen sind Wegweiser.
Auch die, die Du nicht triffst.
Jede Entscheidung bringt Dich näher
in Deinen Gestaltungsmodus.

Wähle bewusst. Für Dich.

1 Welche Entscheidung vermeide ich aktuell?

2 Welche Entscheidung würde mir sofort mehr Energie geben?



TIPP FÜR DICH

Warte nicht auf den perfekten Moment.
Perfekt ist eine Illusion.
Entscheide Dich – und das Leben antwortet.

*Entscheidungen
sind der Anfang von Freiheit.*



”

Jede Entscheidung,
die Du triffst,
verändert Deine
Zukunft.



T = TRANSFORMIEREN

Veränderung beginnt mit einem kleinen Schritt.
Nicht morgen. Nicht irgendwann.
Heute. Jetzt. Du.

1 Welchen kleinen Schritt kann ich heute gehen?

2 Welchen Schritt gehe ich innerhalb der nächsten 24 Stunden?



TIPP FÜR DICH

Warte nicht auf Motivation.
Sie kommt durch Handlung – nicht davor.
Handle klein, aber handle jetzt.

*Der beste Zeitpunkt,
um zu starten, ist genau jetzt.
Nicht perfekt. Aber echt.*



”

Große Veränderung
entsteht nicht durch
große Pläne, sondern
durch kleine Schritte,
die Du wirklich gehst.



I = INTEGRIEREN

Integration bedeutet, das Neue in Dein Leben zu verankern. So wird Veränderung zu Deinem neuen Normalzustand.

Dranbleiben. Verankern. Wachsen.

1 Welche neue Gewohnheit möchte ich in mein Leben integrieren?

2 Was hilft mir, dran zu bleiben?

3 Woran werde ich in 3 Monaten erkennen, dass ich gewachsen bin?



TIPP FÜR DICH

Integration ist kein Sprint, sondern ein Prozess. Kleine, bewusste Wiederholungen schaffen große Veränderung.



”

Nachhaltige Veränderung entsteht nicht durch Wollen – sondern durch Wiederholen und Verankern.



DEINE INTEGRATIONS-CHECKLISTE

- Ich erinnere mich täglich an meine Entscheidung.
- Ich setze meinen kleinen Schritt konsequent um.
- Ich reflektiere regelmäßig und passe an.
- Ich feiere meine Fortschritte.
- Ich bin geduldig und gütig mit mir.

*Verändere Dich jeden Tag ein Stück.
So veränderst Du Dein Leben.*



V = VERANKERN

Verankerung macht Veränderung stabil.
Sie hilft Dir, in Deinem neuen
Gestaltungsmodus zu bleiben –
auch wenn es herausfordernd wird.

Dein neuer Code. Deine neue Realität.

1 Welche neue Gewohnheit möchte ich fest in
mein Leben integrieren?

2 Was wird mich dabei unterstützen, dranzubleiben?

- Erinnerungen / Routinen
 Unterstützung durch andere
 Tägliche Reflexion
 Belohnung für mich selbst
 Visualisierung
 Sonstiges: _____

3 Wie werde ich mich in 3 Monaten fühlen, wenn ich dranbleibe?



TIPP FÜR DICH

Verankerung ist Wiederholung mit Bedeutung.
Je öfter Du den neuen Weg gehst,
desto natürlicher wird er zu Deinem neuen Code.



”

Wurzeln geben Halt.
Gewohnheiten geben Kraft.
Verankerung gibt Dir
Freiheit.



DEINE VERANKERUNGS-CHECKLISTE

- Ich habe meine neue Gewohnheit
klar definiert.
 Ich habe konkrete Auslöser
festgelegt.
 Ich habe eine tägliche Erinnerung
etabliert.
 Ich habe mir Unterstützung
gesichert.
 Ich feiere kleine Erfolge.
Jeden Tag.

*Bleib nicht perfekt.
Bleib verbunden.
Bleib Du.*



A = AUSRICHTEN

Ausrichtung ist Dein innerer Kompass.
Er zeigt Dir Deine Werte, Deine Ziele und die Richtung Deines Lebens.
Wenn Du ausgerichtet bist, triffst Du Entscheidungen, die Dich stärken und Dein Leben leicht machen.
Klarheit. Richtung. Sinn. Das ist Ausrichtung.

1 Welche 3 Werte sind für mich im Leben am wichtigsten?

1. _____
2. _____
3. _____

2 Welche Ziele möchte ich in den nächsten 12 Monaten erreichen?

1. _____
2. _____
3. _____

3 Welche Gewohnheiten und Handlungen bringen mich auf meinen Weg?

1. _____
2. _____
3. _____



TIPP FÜR DICH

Ausrichtung ist ein Prozess, kein Zustand.
Überprüfe regelmäßig Deine Werte, Ziele und Deinen Weg.
Kleine Anpassungen heute – großes Leben morgen.



”

Wenn Du nicht weißt,
wohin Du willst,
ist jeder Weg
der falsche.



DEINE AUSRICHTUNGS-CHECKLISTE

- Ich kenne meine wichtigsten Werte.
- Ich habe klare Ziele vor Augen.
- Meine Entscheidungen passen zu meiner Richtung.
- Ich handle bewusst und konsequent.
- Ich überprüfe regelmäßig, ob ich auf Kurs bin.
- Ich bleibe flexibel und passe an, wenn es nötig ist.

*Dein Kompass ist in Dir.
Vertraue ihm.
Folge ihm.
Dein Leben wartet auf Dich.*



DEIN NÄCHSTER SCHRITT

DU HAST DEN ERSTEN WICHTIGEN SCHRITT
BEREITS GEMACHT: DICH SELBST.

Der RESET-Weg zeigt Dir, wie Du aus dem Überlebensmodus
in Dein neues Leben findest – Schritt für Schritt.

Du hast die Wahl. Du hast die Kraft. Du bist der Schlüssel.

DEIN RESET-WEG – ZUSAMMENFASSUNG

- R**  **REALISIEREN**
Du erkennst, dass es so nicht weitergeht.
Du bist bereit für Veränderung.
- E**  **ERKENNEN**
Du verstehst die Ursachen und Muster,
die Dich blockieren.
- S**  **SELBST WAHRNEHMEN**
Du kommst zurück zu Dir.
Du fühlst, was Du wirklich brauchst.
- E**  **ENTSCHEIDEN**
Du triffst bewusste Entscheidungen
für Dich und Dein Leben.
- T**  **TRANSFORMIEREN**
Du setzt um, lässt los und erschaffst
Dein neues Leben.



DIE WICHTIGSTE ERKENNTNIS

Viele Menschen warten auf Motivation.
Doch Veränderung entsteht anders:



**DU MUSST NICHT ALLES
HEUTE VERÄNDERN.**

*Aber Du kannst
heute beginnen.*



INNER CODE SYSTEMS
Dein innerer Code. Deine Richtung.

innercodesystems.com



**BIST DU BEREIT FÜR DEINEN
NÄCHSTEN DURCHBRUCH?**

Buche jetzt Dein kostenloses
RESET-GESPRÄCH mit mir.

- Klarheit für Deine aktuelle Situation
- Individuelle Impulse für Deinen Weg
- Erste Schritte in Dein neues Leben

*Ich freue mich
darauf, Dich
kennenzulernen!*



DEIN TERMIN WARTET AUF DICH.
innercodesystems.com/reset-gespraech

