



Dein Workbook Nr. 2

Die Switch-Methode©

von Monica Deters





Es ist möglich, das eigene Leben zu ändern.

Es ist möglich, das eigene Leben leichter zu machen. Und du hast dich dafür entschieden! Toll! Dafür feiere ich dich. Und mit dieser einfachen Methode verrate ich dir, wie das gelingen kann. Freust du dich darauf?

Wie ist die Methode entstanden?

Methoden haben immer mein Leben verändert. Aus all meinen Problemen, die ich jemals im Leben hatte, sind am Ende immer „Lösungsabläufe“ entstanden, die für mich gut funktioniert haben, wenn ich meine Probleme gelöst hatte. Ich wollte im Nachhinein immer wissen: Wie habe ich das jetzt wieder geschafft? Und um ich vor der Wiederholung der Probleme zu schützen, bzw. dass ich entsprechend für die Zukunft gewappnet bin, habe ich dann immer eine „Methode“ daraus gemacht.

Was sind Methoden?

Methoden sind Schritt-für-Schritt-Anleitungen. Sie beschreiben EINEN möglichen Weg, wie du aus deinen Problemen aussteigen kannst. Grundsätzlich gibt es immer tausende mögliche Wege. Ich beschreibe mit meinen Methoden jedoch immer nur EINEN möglichen Weg, der zumindest einmal (nämlich bei mir selbst) funktioniert hat. Noch mal als kleine Erinnerung: Eine Methode bedingt immer eine Wiederholung, damit die Veränderung nach und nach eintreten kann. In diesem Fall habe ich dafür die SWITCH-Methode© entwickelt, damit du dein Leben noch sinnvoller und noch freier gestalten und persönlich und beruflich weiterwachsen kannst. Richte dein Leben so ein, dass es leicht und unbeschwert ist. Auf allen Ebenen.

Gern gebe ich diese Methode jetzt auch an dich weiter. Sie ist für alle folgenden Themen wirksam und sehr einfach gehalten – wie es mit guten Methoden immer so ist. Damit du



sie für jede NEUORIENTIERUNG in deinem Leben anwenden kannst, ist sie auch sehr allgemein gehalten. So ist sie immer und für alles anwendbar.

Ich lade dich ein...

Bitte mache viel mehr hemmungslose Träume, die der Anfang für deine Veränderung sind. Ich glaube mittlerweile der uralten Weisheit, dass wir absolut selbst bestimmen können, wie unser Leben verläuft, in dem wir es in unserem „Mind“ bereits aktiv vorleben und uns dort hineinversetzen und es „vorfühlen“. Genau das nennt man „Mindset“. Doch: Damit ist es nicht getan! Ich bin keine Freundin davon, sich einfach nur etwas zu wünschen. NEIN! Es gilt, die inneren Hausaufgaben zu machen, sich seine „Schattenseiten“ anzusehen, seinen Dämonen zu stellen und möglichst jegliche „Fremdenergien“ aus sich herauszulösen. Auch wenn das etwas zu spirituell wirken mag, weiß ich, dass der Schlüssel immer ausschließlich in uns selbst liegt und niemals bei den anderen.

Egal, was uns im Außen begegnet und passiert: Die anderen sind niemals schuld – So leicht es auch wäre. Die Verantwortung liegt immer ausschließlich bei dir. Komm heraus aus deiner Opferhaltung und komme hinein in die Selbstverantwortung. Ermächte dich selbst zu mehr Lebens- und Arbeitsqualität oder wie man neudeutsch sagt: Entwickle ein gutes Self-Empowerment! Ermächte dich selbst. Und norddeutsch ausgedrückt: „Komm raus aus dem Quark!“ ☺

„So ein Mist ...“, denkst du jetzt vielleicht. Ganz ehrlich: Ich hatte mir das auch deutlich leichter vorgestellt. Aber es ist so wie Küche aufräumen: „Je eher daran, desto eher davon!“ Das bedeutet: je eher du damit anfängst, desto eher bist du damit fertig. Und zwar in jedem Lebensbereich. DU bist die Bestimmerin oder der Bestimmer deines Lebens. Du entscheidest, was wirklich gut für dich ist. DU kannst dir dein Leben so einrichten, wie es dir gefällt. DU allein bist verantwortlich für dein Lebensglück. Kein anderer und keine andere.



Allerdings weiß ich auch um alle Herausforderungen, die diese ganze Entwicklung mit sich bringt. Um die Blockaden, Ängste, Sorgen, Zweifel und Nöte, die ein „Anderssein“, ein inneres Wachstum und auch eine ganzheitliche Reifung hervorbringt. Ich weiß auch um die Konflikte und die Verluste, die damit einhergehen können. Alles hat seinen Preis. Aber am Ende wartet ein tiefes Erfüllungs- und Zufriedenheitsgefühl und das gute Gewissen, dem Leben einen tieferen Sinn gegeben und seine Seelenaufgabe erfüllt zu haben, nämlich wieder einen Bewusstseins Schritt auf deiner Seelenreise weitergewandert zu sein. Aber vergiss nie: Du musst es nicht tun! Du kannst auch einfach nur da sein. Einfach nur sein. Das ist eh die höchste zu erreichende Bewusstseinsstufe.

Challenge accepted!

Scheinbar hat sich auch meine Seele dazu entschlossen, wie du, immer weiterzugehen. Puh ... das hat mir immer einen unfassbaren Stress bereitet, weil ich nie das Gefühl hatte, „angekommen“ zu sein. Okay: Challenge accepted! Deshalb habe ich mir das Leben auch mal wieder mithilfe dieser Methode viel leichter gemacht, die ich immer wieder für mich selbst anwende. Insgesamt habe ich schon einige Methoden für mich entwickelt, weil ich halt ein echt faules Mädchen bin. Ich mache mir das Leben also mithilfe der Methoden so viel leichter. Das ist ja wohl erlaubt. Ich durchdenke Prozesse einmal intensiv und wende sie dann immer und immer wieder für mich an. Denn wir wissen ja: Nur die Wiederholung schafft den Lerneffekt. Und nun möchte ich sie gern an DICH weitergeben.

Die Switch-Methode® verändert dein Leben!

Hier ist sie also, die SWITCH-Methode®, mit der du dein Leben nachhaltig von Belastungen befreist und es sinnvoll so veränderst, dass du eine tiefe Erfüllung empfindest. Die Methode hat das Symbolbild eines Traumfängers, denn der Traumfänger steht für „Neue Träume“.



Träume sind die Wünsche der Seele

Traditionell heißt es, dass beim Traumfänger die bösen Träume durch das Netz abgehalten werden und die guten Träume durchgelassen werden. Die Federn und Bänder tragen sie dann zu dir. Das ist so wunderschön.

Erlaube dir hemmungslos zu träumen!

Bei der Switch-Methode© sind die "bösen Träume" jedoch die alten geplatzten Träume, die jetzt gehen dürfen. Und die neuen Träume dürfen kommen und sie zu dir tragen. Und genau das lernst du in diesem Online-Training.

Verändere dein Leben! Du hast es so verdient!

Manchmal braucht man einen Anstupser, um aus alten Energien, Mustern und Lethargien zu kommen. Und diesen positiven Push gebe ich gern, denn es ist an der Zeit, dein Leben neu aufzubauen. Leichter, stärker, sinnvoller. Hast du Lust dazu? Dann mache aktiv mit. Jetzt geht es los!

Die Switch-Methode© besteht aus 7 einfachen Schritten:

1. Realisiere dein Feststecken

Du steckst in deinem normalen Alltag fest. Nimm deine aktuelle Situation wahr, formuliere sie und akzeptiere sie im ersten Schritt so, wie sie nun mal derzeit ist. Das ist deine Ausgangslage.



Also: Wo steckst du gerade fest?

2. Verstehe die Rückschläge

Du spürst eine innere Unzufriedenheit oder du bist sogar von außen genötigt, dich verändern zu müssen. Die „heiligen Arschritte“, also Rückschläge, kommen immer näher und geballter oder sie kommen sogar richtig heftig. Verstehe, dass es eine Einladung für ein freieres Leben ist. Du kannst aus diesen bisherigen Umständen jetzt ausbrechen.

Welchen Rückschlag musst du gerade einstecken? Welche Herausforderung hast du gerade?

Was glaubst du, hat der Rückschlag für einen Sinn?



Ist dir so etwas schon mal passiert? Könnte es ein „Muster“ sein? Wirst du also immer wieder daran „erinnert“, etwas zu verändern?

3. Ermittle deine Sehnsucht

Entdecke die Sehnsucht hinter den Rückschlägen, die eine transformative Veränderung mit sich bringt. Meistens ist es die übergeordnete Sehnsucht nach Erfüllung, Zufriedenheit, Glücklichkeit, Anerkennung und Sinnerfüllung. Erlaube dir diese Sehnsucht und nimm sie konkret wahr.

Unabhängig von der aktuellen Situation, gibt es noch einen „alten“ Traum, der in dir schlummert? Wie stellst du dir dein „ideales Leben“ vor?

4. Fördere dein Träumen

Jetzt darfst du hemmungslos davon träumen. Aber Achtung: Träume werden in der Regel wahr, lösen aber in der Veränderungsphase IMMER Probleme oder Konflikte aus, die dein Leben im ersten Schritt gefühlt deutlich verschlechtern. In dem Moment, in dem du aus deiner Komfortzone trittst, fliegen dir alle möglichen Dinge um die Ohren. Das ist gut so, denn nach dem Chaos kommt immer die Neuordnung. Erlaube



dir die Träume, erwarte das Chaos und freue dich dann auf das Neue. Mache immer wieder ganz konkrete Tagträume. Stelle dir klassische Hollywood-Szenen vor. Wie darf dein Leben aussehen? Wer ist an deiner Seite? Welchen Job machst du jetzt? Was sagst du zu deinem Chef? Oder zu deinem Partner? Hier kannst du dir dein schönes Leben jetzt ganz neu ausmalen.

Was ist dein wirklicher Traum? Trau dich, es auszusprechen und es aufzuschreiben. Halte dich nicht zurück. Lass es fließen. Auch, wenn es „unrealistisch“ klingt.

5. Finde deine Neuorientierung

Jetzt kommt die Neuorientierung. Hier ist der Verstand gefragt. Was braucht es alles, um dein Leben jetzt in der Realität wirklich umzusetzen? Mache dir hier einen Plan. Mache es zum Projekt. Ganz wichtig: Stelle dich auch deinen Dämonen, die sich auf dem Weg zeigen werden und mache deine ganze persönliche „Schatten-Arbeit“. Stelle dich ihnen, die alles versuchen werden, um diese Veränderung zu verhindern. Arbeite emotional, energetisch, aber auch rational an deinem neuen Leben. Hole dir professionelle Unterstützung dazu oder lies für den Einstieg dieses Buch. Jeder Themen-Abschnitt in diesem Buch beschäftigt sich damit.



Welche Schritte gäbe es zu tun, um deinen Traum zu erreichen? (Hier wird noch bewusst der Konjunktiv eingesetzt). Schreibe sie unkoordiniert auf. Was müsste sich ändern? Was müsstest du tun?

Jetzt sortiere deine „Schritt-für-Schritt-Liste“. Räume auf. Sortiere die ToDos nach deiner eigenen Ordnung. So kommst du deiner neuen Wirklichkeit immer einen Schritt näher. Mach aber „Mini-Baby-Eier-Schritte“. Je kleiner, desto umsetzungsleichter.



6. Komm jetzt in die Umsetzung

Nun geht es an die praktische Umsetzung. Jetzt setzt du alles in deinem Leben SCHRITT FÜR SCHRITT aktiv um. Du richtest dir dein Leben neu ein. Durch deinen Projektplan kannst du getrost sehr kleine Schritte gehen, weil du das große Ganze noch im Blick behältst. Mache nicht zu viel auf einmal. Vergiss nicht, dass jegliche Veränderungen bei dir und in deinem Umfeld gut vorbereitet und verarbeitet werden sollten, damit sie für andere, aber auch für dich real werden können. Schiebe es nicht zu weit hinaus, aber überfordere dich nicht zu sehr. Dennoch: Hauptsache DU GEHST! 😊

Was ist jetzt dein erster Schritt? Wann setzt du ihn wirklich um?

7. Gewöhne dich an dein neues Leben und genieße

Gewöhne dich immer mehr an deinen neuen Alltag. Immer wieder. Tag für Tag. Auch wenn die Verlockung groß ist, wieder zurück in alte Verhaltensweisen zu switchen. Nein ... mache den SWITCH in die richtige Richtung. Immer wieder. Immer wieder. Immer wieder. Eines Tages fühlt sich das neue Leben wieder völlig normal an. Nur, dass du auf einem ganz neuen Level bist. Herzlichen Glückwunsch! Du bist auf einem echt guten Weg! SWITCH YOUR LIFE!



Alle guten Dinge sind frei

Befreiung setzt immer ein „Gefangensein“ voraus. Gefangen in gesellschaftlichen Konventionen, inneren Begrenzungen oder auch prägenden Umfeldern. Meine Definition eines unbeschwerten Lebens ist das FREI SEIN von emotionalen, finanziellen und zeitlichen Problemen.

Die Zeiten haben sich geändert. Wir befinden uns in einem handfesten Strukturwandel. Wir sind in das Wassermann-Zeitalter und in die Luft-Epoche eingetreten. Die Zeit des „Ackerns“ ist vorbei, die noch in der Erd-Epoche, der Zeit der Industrialisierung vorherrschend war. Die neue Zeit der Leichtigkeit hat jetzt begonnen, auch, wenn sich die Strukturen erst noch neu bilden müssen.

Jedoch haben es noch nicht alle mitbekommen und arbeiten immer noch an ihrem Sinn vorbei oder mühen sich ab. Ja, ein richtiger Paradigmen-Wechsel zeichnet sich gerade ab. Schau in die Vergangenheit, um die Zukunft verstehen zu können. Welche Vorteile hat die Eisenbahn für die Menschheit gebracht? Welche Vorteile hat die Industrialisierung für die Menschheit gebracht? Und welche Vorteile hatte die Dampfmaschine? Richtig ... diese und hunderte andere Dinge haben die gesamte Welt verändert. Genau das erleben wir jetzt wieder mit der gesamten Informationstechnologie, der „Künstlichen Intelligenz“. Wer sich dagegen verschließt und noch der guten alten Zeit hinterhertrauert, wird massivste Probleme bekommen, da der Fortschritt nun mal nicht aufzuhalten ist.

Sei offen für Innovationen. Freue dich über die Technik. Auch für deine Kinder. Immerhin ermöglicht uns die neue Zeit, dass wir nicht mehr rund um die Uhr arbeiten müssen. Die Menschen werden immer freier. Auch arbeitstechnisch. So haben sie mehr Zeit, sich selbst zu transformieren. Die Maschinen nehmen uns immer mehr die Arbeit ab. Ist doch wunderbar. Ja klar ... es gibt dadurch Umwälzungen. Woher soll das Geld kommen, um die monatliche Miete zu bezahlen? Freu dich auf neue Wege, die wir jetzt vielleicht noch



gar nicht kennen. Es ist Goldgräberstimmung. Auch dein Leben darf deutlich leichter werden. Aber nur, wenn du dich wirklich dafür öffnest.

Willst du wirklich weitermachen wie bisher?

Also ich nicht. Deshalb bin ich aus vielen bisherigen „Umständen“ ausgestiegen, um mir ein viel schöneres Leben im Sinne von Leichtigkeit zu gönnen. Ich habe keine Lust mehr, nur zu funktionieren. Ich habe keine Lust mehr, Dinge zu tun, die mir nicht wirklich Freude bringen. Ich möchte jetzt genau das tun, was ich mir bereits als Jugendliche sehnlichst gewünscht habe: ein unbeschwertes, friedvolles, aber sinnvolles Leben voller Liebe zu leben.

Ich konnte mich in den letzten Jahren schon von vielen Lebensbereichen verabschieden, die mir nicht gutgetan haben. Die Veränderungsphasen waren immer schwierig und manchmal sogar äußerst schmerzvoll. Doch bereits jetzt kann ich ein viel leichteres Leben leben als früher. Genau das wünsche ich auch dir. Steige ein in dein neues unbeschwertes Leben und finde deinen persönlichen oder beruflichen SWITCH. Nutze die neuen Möglichkeiten, die die Welt und Technik uns bieten, und steige aus, um einzusteigen. In dein schönes neues und freies Leben.

Also: Switch your Life!

Die Anwendung im Persönlichkeitsbereich erfährst du in dem Workbook.



*Viel Freude und Erfolg
bei deinem Switch*

