

# schauspiel lust Handwerk & Mindset

Deine wertvollen Perlen:

- \* mache eine Liste von allem, was Dir intuitiv kommt, was Dich von Deinem Traum oder Deinem nächsten Ziel abhält
- \* verbinde Dich mit Deinem Herzen – vielleicht legst Du, Deine Hände auf dein Herzzentrum, schließt die Augen und fühlst die Verbindung zu Deinem Herzen – mach dies ca. 1 -2 min
- \* so mit Dir verbunden, gehst Du die Liste nochmal durch und fragst Dich bei jedem Punkt: ist das wahr?
  - \* wenn es ein **ja** ist, gehst Du nachher alle Ja Punkte mit der Frage durch: was ist der kleinste Schritt den ich jetzt tun kann, um meinem Ziel näher zu kommen
  - \* wenn Du nun ein **nein** fühlst, weißt Du es ist einfach ‚nur‘ ein Glaubenssatz, den Du aber mit etwas Kontinuität selbst auflösen kannst eine Möglichkeit: formuliere das Erreichen Deines Zieles als positive Frage:  
Zum Beispiel:
    - Wie fühlt es sich an, eine Hauptrolle spielen zu können?
    - Wie fühlt es sich an, an der Falkenbergsschule aufgenommen zu sein
    - Wie fühlt es sich an, an Theater xyz engagiert zu sein

Jetzt schreibst DU jeden tag für mindestens 30 Tage die Antworten auf einen Block; erlaube alles was kommt; Du wirst staunen, dass nach ca 10 tagen Dein Gehirn Dir Zustände / Ideen formuliert, mit denen du kaum gerechnet hättest - denn es sucht jetzt danach, eigentlich wie Google nur noch viel intensiver – und es versucht über das Suchen der Antworten, Dir Sichtweisen im Leben dafür aufzuzeigen

Ganz einfach, weil Du deinen Blickwinkel geändert hast – und weil Du danach fragst.

**schauspiel**  
**lust** Handwerk & Mindset

Ganz herzliche Grüße  
Géraldine-Aimée