

# Befreit leben!

**PSYCHOSPIELE UND  
EMOTIONALE ENERGIERÄUBER  
ENTMACHTEN!**



*Psychospiele adé*  
*mit Birgitta Callegari - Psychospielverderberin*



## Dein Workbook

Du hast Dich zum Gratis-Online-Seminar **Emotionale Energie-räuber erkennen & entmachten** angemeldet und das Workbook schon heruntergeladen. Prima! Das Video, das Du Dir hierzu anschaust, dauert 46 Minuten und beinhaltet einige Fragen und 3 sehr hilfreiche Übungen direkt zum Mitmachen. Dazu druckst Du Dir das Workbook am besten aus.

Wenn Du im Video bei einer Frage ankommst, drücke bitte die Pause-Taste und nimm Dir soviel Zeit für die jeweilige Antwort, wie Du brauchst.

Deine Antworten schreibe einfach ins Workbook. So erhältst Du für Dich einen hilfreichen ersten Überblick über wünschenswerte Veränderungen. Du stellst fest, in welchen Bereichen Du schon sehr stark bist und in welchen Bereichen Du noch Luft nach oben hast – Dein persönliches Entwicklungspotential.

Ich wünsche Dir viele Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse und ganz viel Spaß.

Hast Du Deinen Stift schon bereit gelegt?

Dann geht ´s jetzt los.

Herzliche Grüße  
Birgitta



# Wie stark wirken Energieräuber auf mich ein?

Mächtige Energieräuber	Auswirkungen auf mich: 1 sehr schwach bis 10 sehr stark	Diese Situation ist mir fremd
Energieräuber 1		
Energieräuber 2		
Energieräuber 3		
Energieräuber 4		
Energieräuber 5		
Energieräuber 6		
Energieräuber 7		
Energieräuber 8		
Energieräuber 9		
Energieräuber 10		



# 10 Energieräuber im Überblick

## Energieräuber 1

Vielleicht bist Du ein skeptischer Mensch, fühlst Dich **stets für alles verantwortlich**, ziehst Dir selbst alles an und fühlst Dich zudem auch noch **schuldig**, wenn etwas nicht funktioniert.

## Energieräuber 2

Oder, Du gehörst zu den Menschen, **die versuchen, es immer allen recht zu machen** und Du strengst Dich dabei unglaublich an. Wenn Deine Anstrengungen nicht gewürdigt werden, glaubst Du, **etwas stimmt mit Dir nicht**. Dann fühlst Du Dich **wertlos und nicht geliebt**.

## Energieräuber 3

Möglicherweise hast Du das Gefühl, dass Dir im Leben noch etwas zusteht, **weil Du zu kurz gekommen bist**. Du wünschst Dir sehnsüchtig, **dass man Dich endlich sieht/ hört/ wahrnimmt/ ernst nimmt**.

## Energieräuber 4

Vielleicht bist Du schnell **genervt und ungeduldig** mit Deinen Mitmenschen und denkst: „Wenn ich nicht alles selber mache, klappt es nicht. Ich sage ihnen doch, wie es geht - aber sie tun es trotzdem nicht.“

## Energieräuber 5

Womöglich hast Du ständig ein **schlechtes Gewissen und schämst Dich**, selbst dann, wenn Du nichts falsch gemacht hast. Du glaubst: „Ich bin schuld. Ich habe wieder etwas falsch gemacht. Es war mein Fehler und ich muss es wieder gut machen.“



# 10 Energieräuber im Überblick

## Energieräuber 6

Es könnte auch sein, dass es für Dich ganz wichtig ist, **in einem guten Licht dazustehen und Du baust deshalb nach außen hin eine Scheinwelt auf**. Du verdrehst die Wahrheit, spielst Tatsachen herunter, denkst Dir Geschichten aus, belügst Dich selbst und auch die anderen.

## Energieräuber 7

Vielleicht fühlst Du dich häufig **von anderen kritisiert, unter Druck gesetzt, bedroht oder manipuliert**. Deshalb verspürst Du einen inneren Widerstand, aus dem heraus Du unbedingt reagieren musst.

## Energieräuber 8

Versuchst Du Dich abzulenken, mit Essen, Alkohol, Sozial-Media, einkaufen ... um hinterher festzustellen, dass es niemals genug ist, nie ausreicht? Verdrängst Du damit Deine **Angst vor Einsamkeit, innerer Leere oder Langeweile**?

## Energieräuber 9

Möglicherweise bist Du ein sehr vorsichtiger Mensch und fühlst Dich vom Leben schnell **überfordert, verwirrt und durcheinander**, weil es Dir unendlich **schwerfällt Entscheidungen zu treffen**. Du hast Angst davor, Dich falsch zu entscheiden und mit diesen Entscheidungen leben zu müssen.

## Energieräuber 10

Fühlst Du Dich **ohnmächtig**, hilflos und wie gelähmt, wenn Du Dich in einer Situation befindest, wo Du Dich anderen gegenüber ausgeliefert fühlst? Dann überfluten Dich Deine Gedanken und Gefühle und Du **empfindest vermutlich alles als sinnlos**.



**Wie bist Du bisher mit solchen schwierigen  
Situationen umgegangen?  
Was hast Du schon alles versucht?**



**Schreibe hier Deine Lösungsversuche auf:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Vielleicht würdest Du am liebsten...



## Du wünschst Dir...







## Meine Herzensangelegenheit

# Meine Vision vom "besseren Leben" für Frauen erlebbar machen

Wir Frauen leben seit Jahrtausenden in einer Welt, die überwiegend von Männern dominiert wird, und ich wünsche mir von Herzen, dass die Frauen sich in Freiheit und Freude entfalten können und mehr und mehr ihr spezifisches Potential in die Welt bringen. Wir Frauen können alle stolz auf das Weibliche in uns sein - und dies sollten wir auch ganz bewusst leben. Dadurch wird die Welt bunter, kreativer, freundlicher, liebevoller - ganz einfach ein schönerer Ort für alle.



## Ich begleite Dich

aus der emotionalen Abhängigkeit



in die Selbstbestimmung



aus der Selbst-/Ablehnung



in die Selbstliebe



aus der ungesunden Verführung



in die Selbstführung



# Wir Menschen haben oft zu wenig hilfreiche Strategien, um mit schwierigen Situationen umzugehen.

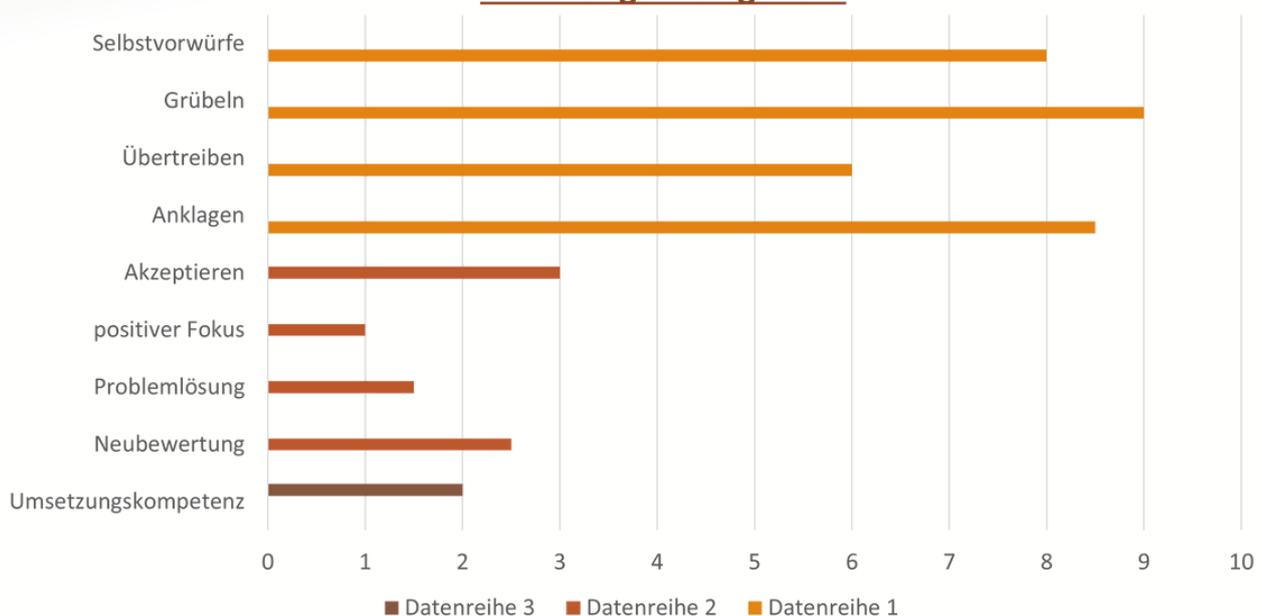
Eine häufige Ursache für unsere negativen Gefühle sind **Probleme** und **Konflikte**, die uns „unlösbar“ erscheinen und uns in einer **negativen Spirale gefangen halten**.

**Grübeln, Selbstvorwürfe, Versagensängste, Anschuldigungen und Übertreibungen** sind häufige, aber keine "hilfreichen Strategien".

Sehen wir uns gemeinsam ein Beispiel anhand eines Balkendiagramms an:

## Umgang mit emotionalen Belastungen

Hier ist ein typisches Beispiel dafür, wie viele Frauen mit ihren Belastungen umgehen.



# Mein Umgang mit emotionalen Belastungen:



## Meine Gedanken hierzu:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



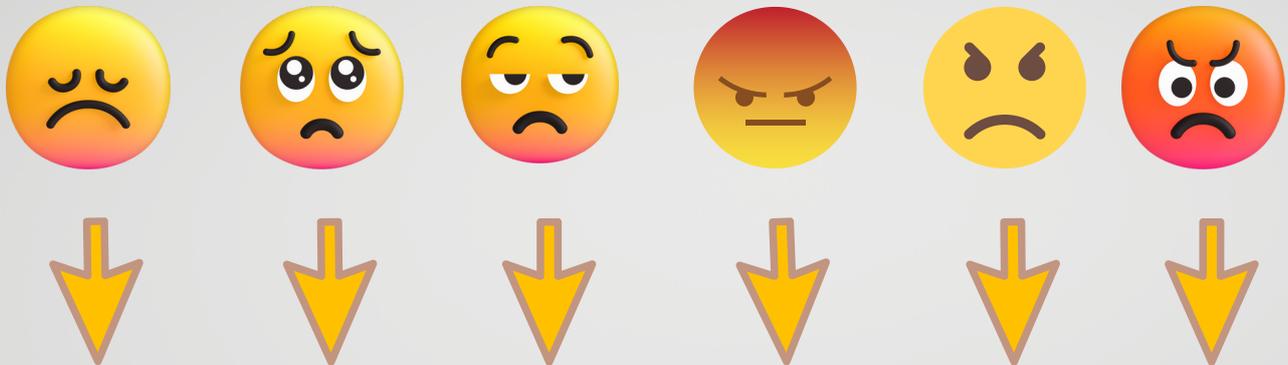






## So veränderst Du Deine negativen Gefühle, wenn es drauf ankommt.

Es ist ganz leicht - Du kannst es sofort umsetzen:



Richte Dich auf - lächle - atme - breite die Arme weit aus, so, als wolltest Du die ganze Welt umarmen! Mindestens 30 Sekunden lang - besser länger, so lange, bis sich Deine Stimmung verändert hat!



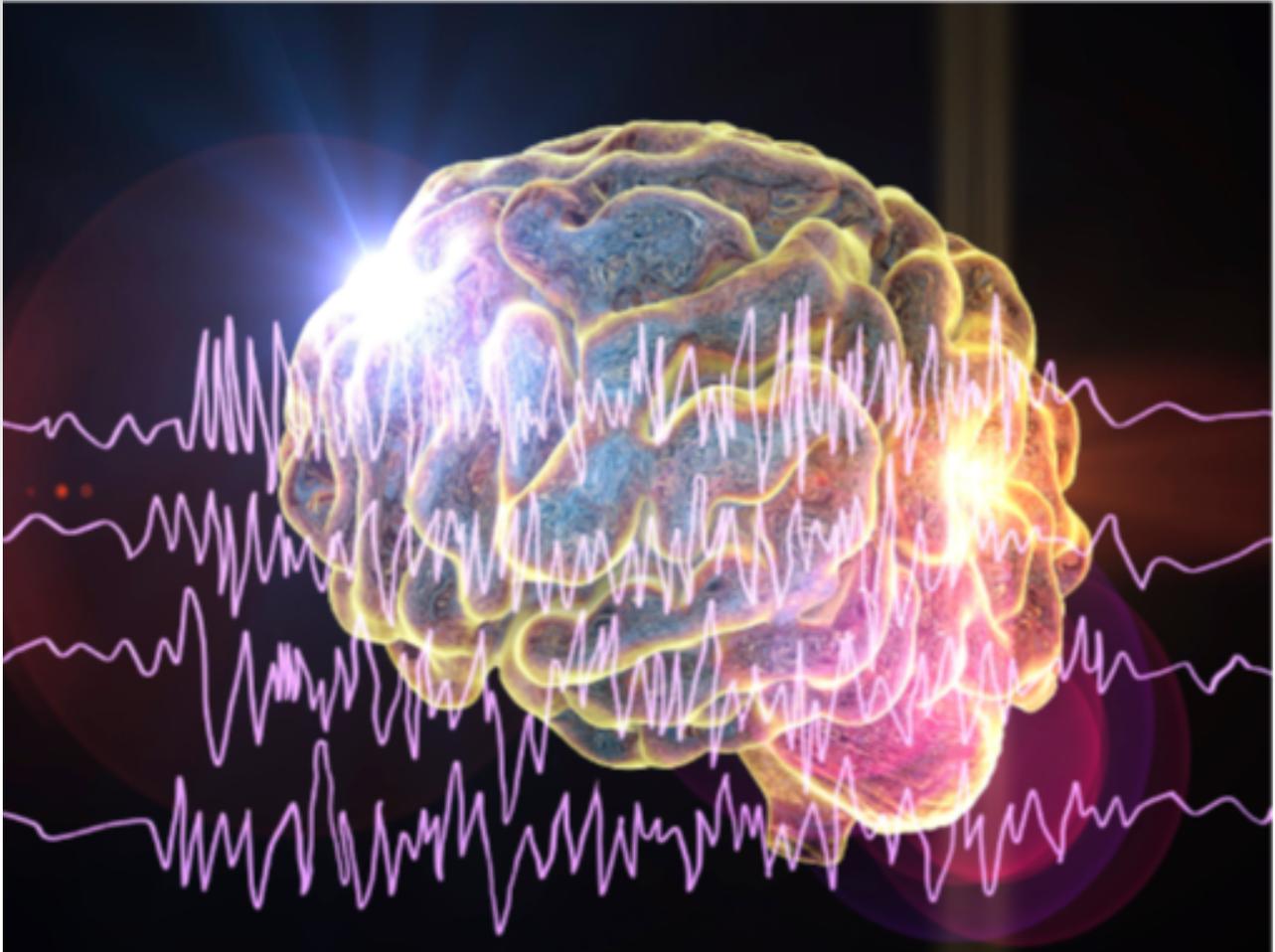
Deine veränderte Körperhaltung, Deine tiefere Atmung und Deine entspanntere Mimik haben einen direkten Einfluss auf Deine Stimmungslage! Nutze dieses großartige Potential in Dir!



## So bremst Du störende Gedankenstürme aus!

Fokussiere Deinen Blick auf einen Punkt, z.B. auf den Fenstergriff und sprich 30 Sekunden lang leise zu Dir:

Fenstergriff, Fenstergriff, Fenstergriff ....



Wenn Du Dich, wie beschrieben, gezielt fokussierst, kannst Du nicht zur selben Zeit negative Gedanken denken. Faszinierend - nicht wahr? Du unterbrichst dadurch sofort Dein negatives Gedankenkarussell und kommst raus aus Deinen belastenden Emotionen.

**Ein wirklich toller Trick, der immer und überall anwendbar ist!**



# Lachen hilft immer!

**Lachen hilft immer!**

**Lachen hilft immer!**

Lachen hilft immer!

Lachen hilft immer!

Lachen hilft immer!

## Lachen hilft immer!



Lass uns gemeinsam 30 Sekunden lang laut lachen:  
Auf los geht's los – los!

Es ist ganz leicht:

**Du kannst es sofort umsetzen!**



Beim Lachen signalisieren 46 Muskeln unseres Gesichts, mit Unterstützung entsprechender Synapsen, dem Gehirn, dass es uns Menschen gut geht.

Daraufhin schüttet unser Gehirn Glückshormone, wie Serotonin und Dopamin aus, wodurch es uns umgehend besser geht.

**Du kannst es ganz einfach selber testen! Trau Dich!**



# Belastende Energieräuber auflösen



# Psychospiele entmachten

## Machtkämpfe – Zickenkriege – Sabotageprogramme

Aufbau und Struktur von typischen Psychospielen	Hintergründe – weshalb wird gespielt	Aus welchen Rollen heraus wird gespielt?	Wie erkenne und reflektiere ich meine eigene Rolle im Spiel?
Wie erkenne ich typische Spieleinladungen?	Vielfältigkeit von Spielvarianten	Welche Spiele sind in welchen Lebensbereichen allgegenwärtig?	Was ist der Spieleinsatz? – Es gibt ihn in jedem Psychospiel!
Unterschiedliche Härtegrade von Psychospielen	Wie gelingt der Ausstieg aus einem laufenden Spiel?	Was kann ich selbst für mich tun, um nicht mehr mitzuspielen?	Befreit leben! Keine Macht den Psychospielen!



# Mächtige Energieräuber verhindern für uns ein glückliches Leben



## Deine nächsten wichtigen Schritte zu einem selbstbestimmten und befreiten Leben

Entlarve mit Hilfe meines kostenfreien Freebies **Neu durchstarten mit befreiter Energie** 2 große Energie-Räuber und transformiere sie mit 2 starken Energie-Befreiern in sprudelnde Lebensenergie. Damit entscheidest Du Dich für mehr Freiheit und Selbstbestimmung!

Komme in meine Facebookgruppe: **Befreit leben - Psychospiele und emotionale Energieräuber entmachten**

Buche ein kostenfreies 1stündiges **Entwicklungs-Chancen-Gespräch**.

### Akuthilfe-Coaching-Angebot:

Frage mich nach einem zeitnahen 3stündigen 1:1 (Online-) Coaching, um die schwerste Zeit gut zu überstehen.

<https://www.psychospiele-ade.de>

*Viel Erfolg und herzliche Grüße, Birgitta*

