

MAMMUT

- METHODE -

Dein 12 Wochen Fahrplan
zu dir selbst

MICHAEL EBERL 

Phase I – Freilegen und Verstehen des wahren und authentischen Selbst

Willkommen in Phase I

In dieser ersten Phase machen wir den **entscheidenden ersten Schritt**: Wir beginnen, unser wahres Selbst freizulegen. Dabei werden wir verstehen, wie Gedanken, Gefühle und Reaktionen zusammenhängen und wie wir durch bewusste Reflexion und Achtsamkeit zu mehr Klarheit und Selbstbewusstsein gelangen.

Diese Phase dauert etwa 3 Wochen und wird dein Bewusstsein für dich selbst grundlegend verändern.

Ziele der Phase

1. **Gedankenmuster erkennen**: Du wirst verstehen, welche Gedanken welche Gefühle auslösen und wie diese Gefühle deine Handlungen beeinflussen.
2. **Selbstwahrnehmung stärken**: Durch tägliche Übungen gewinnst du Kontrolle über deine Gedanken und lernst, sie zu beobachten, statt von ihnen kontrolliert zu werden.
3. **Tiefere Einsicht gewinnen**: Mit gezielten Reflexionsfragen findest du heraus, wer du wirklich bist und welche Überzeugungen nicht zu dir passen.

Was du brauchst

- Einen **Stift**.
- Ein **leeres Notizbuch** oder einen Block.
- **10 Minuten Zeit pro Tag**.

Das ist alles. Mehr benötigst du nicht, denn **alles andere trägst du bereits in dir**.

Wie diese Phase funktioniert

In Phase 1 kombinieren wir zwei kraftvolle Techniken:

1. **Die „Atme, was denkst du gerade“-Methode:**
 - Eine einfache Atemübung, die dich immer wieder in den Moment zurückbringt.
 - Du wirst täglich mehrmals innehalten und beobachten, was gerade in dir und um dich herum los ist – ohne Bewertung.
2. **Tägliche Reflexion:**
 - Du beantwortest eine wichtige Frage, die dich Schritt für Schritt zu deinem wahren Selbst führt.
 - Diese Antwort hinterfragst du **am nächsten Tag** mit der Warum-Frage, um tieferliegende Muster freizulegen.

WICHTIG: Pro Tag nur eine Frage! Sobald du merkst, dass beim Hinterfragen der Antwort nichts „Neues“ mehr hochkommt, kannst du dich der nächsten Frage widmen.

Beide Techniken sind darauf ausgelegt, dich sanft und effektiv in einen Zustand größerer Klarheit zu führen. Schon nach einer Woche wirst du die ersten Veränderungen spüren.

Was du am Ende von Phase I erreicht hast

- Ein neues **Bewusstsein** für deine Gedanken und deren Einfluss auf deine Gefühle und Handlungen.
- Erste **Erkenntnisse** darüber, welche Überzeugungen dir nicht mehr dienen und was zu deinem wahren Selbst gehört.
- Die Grundlage für eine tiefgreifende Transformation in den nächsten Phasen.

Phase I - Erklärung des Systems: Gedanken → Gefühle → Reaktionen

Wie unser System funktioniert

Jeder Gedanke, den wir haben, löst eine Kette von Reaktionen in unserem Körper und Geist aus. Wenn wir verstehen, wie dieses System funktioniert, gewinnen wir Kontrolle darüber, wie wir fühlen und handeln. Dieses Verständnis ist der Schlüssel zur Transformation.

Das Grundprinzip: Gedanken machen Gefühle, Gefühle machen Reaktionen

1. Gedanken:

Alles beginnt mit einem Gedanken. Egal, ob bewusst oder unbewusst – unsere Gedanken sind die Basis, die alles in Gang setzt. Ein Gedanke kann neutral, positiv oder negativ sein, aber er löst immer eine Reaktion aus.

○ Beispiel:

- Gedanke: „Ich habe heute so viel zu tun.“
- Gedanke: „Das schaffe ich nie.“

2. Gefühle:

Jeder Gedanke löst ein Gefühl in uns aus. Gefühle sind die Sprache unseres Körpers, mit der er auf unsere Gedanken reagiert.

- Positiver Gedanke → angenehmes Gefühl (Freude, Ruhe, Motivation).
- Negativer Gedanke → unangenehmes Gefühl (Stress, Angst, Überforderung).
- Beispiel:
 - Gedanke: „Das schaffe ich nie.“ → Gefühl: Angst oder Überforderung.
 - Gedanke: „Ich habe alles im Griff.“ → Gefühl: Selbstvertrauen oder Gelassenheit.

3. Reaktionen (Handlungen):

Gefühle treiben uns dazu, zu handeln – oder nicht zu handeln. Unsere Reaktionen basieren oft auf dem emotionalen Zustand, den ein Gedanke ausgelöst hat.

○ Beispiel:

- Gefühl: Angst → Reaktion: Prokrastination oder Flucht vor der Aufgabe.
- Gefühl: Selbstvertrauen → Reaktion: Du packst die Aufgabe aktiv an.

Warum ist dieses System entscheidend

● Automatismen erkennen:

Die meisten Menschen leben in einem Kreislauf aus Gedanken → Gefühlen → Reaktionen, ohne diesen Prozess bewusst wahrzunehmen oder gar zu verstehen. Das bedeutet, dass viele Handlungen und Entscheidungen von unbewussten Gedanken gesteuert werden – nicht von unserem wahren Selbst.

● Bewusste Kontrolle gewinnen:

Wenn du den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und Reaktionen

verstehst, kannst du beginnen, dich bewusst zu steuern. Du erkennst, dass Gedanken nicht „die Wahrheit“ sind, sondern nur Werkzeuge, die du formen kannst.

- **Transformation ermöglichen:**

Indem du lernst, deine Gedanken zu beobachten und zu hinterfragen, gewinnst du die Fähigkeit, deine Gefühle positiv zu beeinflussen – und damit auch deine Handlungen. Das ist der Schlüssel, um dein Leben zu verändern.

Wissenschaftliche Grundlage

Dieses System basiert auf Erkenntnissen aus der Psychologie und Neurowissenschaft:

1. **Gedanken aktivieren neuronale Netzwerke:**

- Jeder Gedanke erzeugt elektrische Signale im Gehirn, die bestimmte Netzwerke aktivieren. Diese Netzwerke sind mit Erinnerungen, Überzeugungen und Erfahrungen verbunden, was die emotionale Reaktion (Gefühl) auslöst.

2. **Gefühle sind chemische Reaktionen:**

- Sobald ein Gedanke ein Gefühl auslöst, schüttet der Körper Neurotransmitter und Hormone aus (z. B. Adrenalin bei Stress, Serotonin bei Freude). Diese biochemischen Prozesse beeinflussen unser Handeln.

3. **Gefühle bestimmen Handlungen:**

- Studien zeigen, dass emotionale Zustände unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen maßgeblich beeinflussen. Ein positiver emotionaler Zustand fördert Handlungsbereitschaft, während ein negativer Zustand oft zu Rückzug oder Blockaden führt.

Warum das für dich wichtig ist

1. **Gedanken steuern dein Leben:**

Wenn du lernst, deine Gedanken zu beobachten und bewusst zu wählen, kannst du deine Gefühle und damit dein Leben aktiv gestalten.

2. **Du bist nicht deine Gedanken:**

Gedanken sind Werkzeuge, die du einsetzen kannst. Sie bestimmen, wie du fühlst und handelst – aber nur, wenn du sie unbewusst wirken lässt.

3. **Transformation beginnt mit Bewusstsein:**

Der erste Schritt zur Veränderung ist, den Prozess „Gedanke → Gefühl → Reaktion“ bewusst zu erkennen. Das gibt dir die Kontrolle über dein Verhalten und deine Entscheidungen zurück.

Das nächste Ziel: Unterbrechen und neu ausrichten

Mit unserer „Atme, was denkst du gerade“-Methode lernst du, diesen Prozess bewusst zu unterbrechen. Du hältst inne, beobachtest deine Gedanken und beginnst, sie zu verstehen. Das bringt dich sofort in den Moment und gibt dir die Möglichkeit, dich neu auszurichten.

Phase I - "Atme, was denkst du gerade"-Methode

Die „Atme, was denkst du gerade“-Methode ist eine kraftvolle Technik, die dich dabei unterstützt, immer wieder bewusst in den Moment zu kommen. Sie kombiniert eine kurze Atemübung mit einer spontanen Selbstbeobachtung, um Gedankenmuster sichtbar zu machen. Diese Methode wird ein zentraler Bestandteil deines Mentoring-Prozesses sein und hilft dir, die Kontrolle über deine Gedanken zu übernehmen, anstatt von ihnen kontrolliert zu werden.

Warum diese Methode funktioniert

1. **Bewusste Achtsamkeit:** Der Atem bringt dich zurück in den Moment und schafft eine klare Verbindung zu deinem Körper und Geist.
2. **Gedanken beobachten statt bewerten:** Indem du einfach feststellst, was du gerade denkst, schaffst du Distanz zu deinen Gedanken und erkennst, dass sie Werkzeuge sind – keine Fakten.
3. **Konditionierung:** Durch regelmäßige Wiederholung trainierst du dein System darauf, bewusst und präsent zu sein.

Wie du die Methode anwendest

Schritt 1: Erinnerungen einrichten

- Öffne deinen Kalender (oder eine Erinnerungs-App) und erstelle 5–10 Erinnerungen pro Tag.
- Verteile die Erinnerungen zufällig über den Tag, z. B. morgens, mittags und abends.
- Die Erinnerung lautet: „**ATME, WAS DENKST DU GERADE?**“

Schritt 2: Atemübung

- Sobald die Erinnerung aufploppt, halte für einen Moment inne.
- Schließe deine Augen (falls möglich) und atme tief **durch die Nase ein** und langsam **durch den Mund aus**.
- Dieser bewusste Atemzug dauert etwa **10 Sekunden** und zentriert dich sofort.

Schritt 3: Gedanken beobachten

- Frage dich: „**Was ist gerade los?**“
- Nimm die Antwort wahr, ohne sie zu bewerten.
- Du bist jetzt ganz kurz bewusst im "Beobachter-Modus".

Schritt 4: Weiter im Alltag

- Setze deinen Tag fort, ohne die Gedanken weiter zu analysieren. Es geht nur darum, Bewusstsein zu schaffen – nicht um Veränderung.

Beispiele

- Du bist in einer Besprechung, die Erinnerung ploppt auf:
 - Atemzug.
 - Gedanke: „Ich bin gestresst, weil ich noch so viel erledigen muss.“
- Du bist beim Kochen, die Erinnerung ploppt auf:
 - Atemzug.
 - Gedanke: „Ich mache das nur, weil ich denke, dass ich es muss.“

Wichtig: Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Gedanken. Alles, was auftaucht, ist wertvoll und wichtig.

Ziele der Methode

- **Tägliches Bewusstsein:** Du erkennst, wie deine Gedanken dein Gefühl und deine Handlungen beeinflussen.
- **Klarheit über Gedankenmuster:** Nach einer Woche wirst du erste Muster erkennen (z. B. welche Gedanken immer wieder auftauchen).
- **Präsenz:** Du trainierst, selbst zu entscheiden, wann du im Moment sein möchtest.

Häufig gestellte Fragen

1. **„Was, wenn ich keine Zeit habe?“**
 - Die Übung dauert nur wenige Sekunden. Wenn du einmal nicht innehalten kannst, mache sie bei der nächsten Erinnerung.
2. **„Was passiert, wenn ich negativ denke?“**
 - Perfekt! Diese Gedanken sind wichtig, weil sie dir zeigen, welche Überzeugungen in dir wirken. Bewerte sie nicht – beobachte sie nur.

Erwartete Ergebnisse

- Bereits nach wenigen Tagen wirst du merken, dass du deine Gedanken bewusster wahrnimmst.
- Nach einer Woche erkennst du Muster und kannst sie reflektieren.
- Nach drei Wochen hast du ein völlig neues Bewusstsein für deinen Geist und kannst bewusst entscheiden, wie du mit deinen Gedanken umgehst.

Phase I - Einführung in den Reflexionsprozess: Dein Werkzeug zur Selbstfreilegung

Warum Reflexion wichtig ist

Reflexion ist der Schlüssel, um dein wahres Selbst freizulegen. Sie hilft dir, Gedanken, Überzeugungen und Muster zu hinterfragen, die du bisher als „wahr“ oder „normal“ angesehen hast. Oft sind diese Überzeugungen nicht wirklich deine eigenen, sondern wurden von deiner Umgebung, Erziehung oder Gesellschaft geprägt. Durch Reflexion kannst du herausfinden, was wirklich zu dir gehört – und was nicht.

10 Minuten täglich: Wenig Aufwand, große Wirkung

Es ist wichtig, dass du dir nur **10 Minuten pro Tag** für diesen Prozess nimmst. Dieser begrenzte Zeitraum verhindert Überforderung und hält die Reflexion leicht und machbar. In diesen 10 Minuten erreichst du erstaunliche Klarheit und Erkenntnisse, ohne dass es deinen Alltag belastet.

Du brauchst nicht mehr als:

- **Einen Stift.**
- **Ein Notizbuch oder einen Block.**
- **10 Minuten deiner Zeit.**

Mit diesem kleinen täglichen Aufwand wirst du am Ende von Phase 1 bereits deutliche Veränderungen in deinem Bewusstsein und deiner Selbstwahrnehmung spüren.

Der Reflexionsprozess in 3 einfachen Schritten

- 1. Frage stellen und ehrlich antworten (Tag 1):**
 - Du beantwortest die Reflexionsfrage intuitiv, ohne darüber nachzudenken. Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt – egal, wie absurd, falsch oder unlogisch es dir erscheinen mag.
 - **Wichtig:** Bewerte deine Antwort nicht. Alles, was kommt, ist richtig.
- 2. Warum hinterfragen (Tag 2):**
 - Nimm die Antwort vom Vortag und stelle dir die Frage: „**Warum?**“
 - Schreibe die Antwort intuitiv und ehrlich auf. Gehe dabei in die Tiefe, ohne dich selbst zu zensieren.
- 3. Noch einmal Warum hinterfragen (Tag 3):**
 - Wiederhole den Prozess mit der neuen Antwort vom Vortag. Frage erneut: „**Warum?**“
 - Schreibe deine Gedanken auf, bis du das Gefühl hast, den Kern erreicht zu haben.

Hinweis: Du kannst diesen Prozess beliebig oft wiederholen. Meist reichen zwei „Warum-Fragen“, um tiefer liegende Muster zu erkennen, aber wenn du spürst, dass noch mehr da ist, kannst du weitergehen.

Was passiert durch diesen Prozess?

1. **Du erkennst Muster:** Wiederkehrende Gedanken und Überzeugungen werden sichtbar.
2. **Du hinterfragst Limitierungen:** Viele Glaubenssätze, die dich bisher eingeschränkt haben, lösen sich auf, weil du ihre wahren Ursachen erkennst.
3. **Du findest dein wahres Selbst:** Was bleibt, sind die Überzeugungen und Werte, die wirklich zu dir gehören.

Wichtige Hinweise für Phase I

- **10 Minuten täglich reichen aus:** Halte dich an diesen Zeitraum. Es geht nicht darum, alles auf einmal zu lösen, sondern darum, Schritt für Schritt mehr Klarheit zu gewinnen.
- **Keine Überforderung:** Diese Technik ist so gestaltet, dass sie dich sanft und behutsam anleitet. Mach dir keine Sorgen, wenn nicht sofort alles klar wird – der Prozess entfaltet sich mit der Zeit.
- **Bleibe ehrlich und intuitiv:** Deine Antworten sind weder „richtig“ noch „falsch“. Schreibe einfach auf, was dir in den Sinn kommt.

Zusätzliche Unterstützung in der nächsten PDF

In der nächsten Phase erhältst du weitere Reflexionsfragen, die dir helfen, dein wahres Selbst noch tiefer freizulegen. Diese Fragen bauen auf den Erkenntnissen aus Phase 1 auf und führen dich Schritt für Schritt weiter auf deinem Weg zur Authentizität.

Wichtige Reflexionsfragen für Phase I

1. **Woche 1:** „Was macht mich wirklich glücklich?“
2. **Woche 2:** „Worauf bin ich wirklich stolz?“
3. **Woche 3:** „Was hält mich davon ab, so zu leben, wie ich wirklich möchte?“

Diese Fragen begleiten dich durch die 3 Wochen von Phase 1. Jede Frage wird mit dem beschriebenen „Warum-Prozess“ bearbeitet.

Zusätzliche Reflexionsfragen zur Selbstfreilegung

Dieses Dokument bietet dir weitere Reflexionsfragen, die dir helfen, dein wahres Selbst noch tiefer freizulegen. Diese Fragen bauen auf dem Prozess aus Phase 1 auf und können genauso genutzt werden: **Beantworte die Frage ehrlich und intuitiv, hinterfrage die Antworten mit „Warum“ und gehe in die Tiefe.**

1. Wichtige Reflexionsfragen (Woche 1 bis 3 ergänzen)

Woche 1 – Was macht mich wirklich glücklich?

- **Ergänzende Fragen:**
 - „Wann habe ich das letzte Mal echte Freude empfunden?“
 - „Welche Momente in meinem Leben haben mich zutiefst erfüllt?“
 - „Welche Menschen, Aktivitäten oder Orte lösen in mir wahres Glück aus?“

Woche 2 – Worauf bin ich wirklich stolz?

- **Ergänzende Fragen:**
 - „Welche Erfolge oder Momente in meinem Leben geben mir das Gefühl, genug zu sein?“
 - „Wann habe ich das Gefühl gehabt, etwas Großes geleistet zu haben?“
 - „Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten an mir schätze ich besonders?“

Woche 3 – Was hält mich davon ab, so zu leben, wie ich wirklich möchte?

- **Ergänzende Fragen:**
 - „Welche Ängste oder Zweifel blockieren mich?“
 - „Welche Überzeugungen über mich selbst schränken mich ein?“
 - „Welche Gewohnheiten oder Umstände behindern mich, mein wahres Potenzial zu leben?“

2. Bonus-Fragen für tiefere Einsichten

Diese Fragen können flexibel in Phase 1 verwendet werden, um noch tiefere Erkenntnisse zu gewinnen:

- „Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?“
- „Welches Bild habe ich von mir selbst – und ist es wirklich meins?“
- „Was hat mich in der Vergangenheit verletzt, und warum halte ich daran fest?“
- „Welche Werte sind mir wirklich wichtig – und lebe ich nach ihnen?“
- „Was würde ich bereuen, wenn ich mein Leben nicht ändere?“

Stoische Lehren für Phase I

Die Philosophie des Stoizismus bietet uns zeitlose Weisheiten, die dir helfen können, während deiner Reflexion ruhig, fokussiert und authentisch zu bleiben. Hier sind stoische Lehren, die du direkt auf deinen Prozess anwenden kannst:

1. Zitate und deren Bedeutung

Epiktet: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir über sie haben.“

- **Anwendung:** Deine Gedanken über eine Situation bestimmen, wie du dich fühlst. Durch Reflexion kannst du erkennen, dass viele deiner Überzeugungen keine Fakten sind – sondern nur Meinungen, die du ändern kannst.

Marcus Aurelius: „Wenn du von etwas überwältigt wirst, frage dich: Ist es wirklich das Ereignis, das mich stört, oder mein Urteil darüber?“

- **Anwendung:** Hinterfrage deine Reaktionen und erkenne, dass du die Kontrolle über dein Urteil hast. Das stärkt deine Fähigkeit, bewusst und gelassen zu handeln.

Seneca: „Wer nicht weiß, wohin er will, für den ist kein Wind der richtige.“

- **Anwendung:** Klarheit über deine Werte und Ziele ist entscheidend. Die Reflexionsfragen helfen dir, deinen inneren Kompass zu finden.

2. Integration der Lehren in den Alltag

- **Tägliche Übung:** Wähle ein Zitat aus und schreibe jeden Morgen oder Abend kurz auf, wie es auf deine aktuellen Gedanken oder Gefühle angewendet werden kann.
- **Beispiel:**
 - Zitat: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir über sie haben.“
 - Reflexion: „Heute war ich genervt von einem Kommentar meines Kollegen. Aber ich erkenne, dass es nicht der Kommentar war, sondern meine Interpretation, die mich wütend gemacht hat.“

3. Stoische Haltung während der Reflexion

- **Akzeptanz:** Akzeptiere alles, was während der Reflexion aufkommt, ohne es zu bewerten.
- **Geduld:** Der Prozess braucht Zeit – die Wahrheit über dich selbst wird sich langsam entfalten.
- **Fokus:** Lasse dich nicht von äußeren Umständen ablenken. Dein innerer Frieden hängt nicht von der Welt um dich herum ab, sondern von deiner Einstellung.

Diese zusätzlichen Reflexionsfragen und stoischen Lehren sollen dir helfen, Phase 1 noch tiefer zu erleben. Nutze sie, um dich mit deinem wahren Selbst zu verbinden und neue Erkenntnisse über deine Gedanken und Überzeugungen zu gewinnen.

MAMMUT-METHODE – PHASE II

Annehmen & Abstoßen – Dein wahres Selbst stärken

Willkommen in Phase II

Phase 1 hat dein wahres Selbst freigelegt. Jetzt beginnt der nächste Schritt: **Das, was nicht zu dir gehört, wird von allein fallen.**

- Du musst nicht gegen alte Muster kämpfen – du musst sie nur sehen.
- Du musst nichts erzwingen – was nicht zu dir gehört, wird von selbst verschwinden.
- Es gibt keine „negativen“ Gefühle – es gibt nur Botschaften deines wahren Selbst.

⇒ Phase 2 ist kein Kampf – sie ist eine automatische Korrektur deines natürlichen Zustands.

Wie Phase 2 funktioniert

- ♦ Die 10-Sekunden-Methode bleibt, und hat eine neue Ebene. Frag dich:
👉 „Ist das, was ich gerade denke und das Gefühl, das ich deshalb habe, wirklich meins – oder nicht?“
⇒ Das Bewusstsein für dich selbst und für die Dinge, die dir entsprechen, wird kontinuierlich noch mehr geschärft – automatisch.
- ♦ 10 Minuten Reflexion am Abend – noch einfacher:
⇒ Es gibt nur eine zentrale Hauptfrage: „Was war heute nicht meins?“
⇒ Kein Overthinking – nur Erkennen und Loslassen.


Die Reflexion ist wieder rein intuitiv. NICHT RATIONAL hinterfragen.

- ♦ Praxisübungen für das echte Leben – in 3 Schritten:
 - ✓ Beobachte, was nicht zu dir gehört.
 - ✓ Akzeptiere, dass du es nicht mehr brauchst.
 - ✓ Handle so, als wäre es nie deins gewesen.

🚀 Jede Woche baut auf dieser einfachen, aber brutalen Wahrheit auf: Dein wahres Selbst ist bereits da. Alles, was falsch ist, fällt weg.

3 Wochen – 3 Ebenen der Selbstkorrektur


Woche 1: Was ist nicht deins?

 Tägliche Reflexionsfragen, abgeleitet von der Hauptfrage:

- Welche Gedanken, Emotionen oder Erwartungen fühlen sich fremd an?
- Wo folge ich noch Mustern, die mir eigentlich nicht entsprechen?
- Welche Angst hält mich daran fest?

⇒ Diese Woche schärft dein Bewusstsein für alles, was du nur übernommen hast – aber nicht bist.

Woche 2: Warum halte ich noch daran fest?

 Tägliche Reflexionsfragen, abgeleitet von der Hauptfrage:

- Was würde passieren, wenn ich das einfach loslasse?
- Warum glaube ich, dass ich es noch brauche?
- Was ist die tiefere Wahrheit?

⇒ Hier wird klar, dass du nichts festhalten musst – alles, was nicht deins ist, kann gehen.

Woche 3: Wie fühlt sich das Leben ohne Fremderwartungen an?

 Tägliche Reflexionsfragen, umgekehrte Hauptfrage:

- Was ist jetzt anders?
- Wie zeigt sich mein wahres Selbst im Alltag?
- Was ist jetzt möglich, das vorher nicht möglich war?

⇒ Hier setzt sich dein wahres Selbst durch – weil nichts mehr übrig bleibt, das nicht deins ist.

Was du in Phase II wirklich tust

Du kombinierst zentrale Elemente von kognitiver Verhaltenstherapie, Stoizismus und geistigen Gesetzen in einer enorm effektiven und handlungs basierten Art und Weise:

- ✓ **CBT-Elemente:** Festgefahrene Gedankenmuster durch tägliches Bewusstsein erkennen und automatisch korrigieren.
- ✓ **Stoizismus:** Kontrolle über dein Urteil – was nicht dein ist, verliert seine Macht.
- ✓ **Spiritualität:** Kein Kampf – nur das Loslassen von Illusionen.

Phase 2 ist so einfach und effektiv, weil sie sich selbst entfaltet – du musst nur hinschauen.

MAMMUT-METHODE – PHASE III

Kommunikation & Handlung

Lebe, was du bist. In vollem Vertrauen in dich und den Prozess

Willkommen in Phase III - jetzt wird es real

Du hast dein wahres Selbst **freigelegt**.

Du hast gelernt, dich selbst und alles um dich herum radikal **anzunehmen** - zu akzeptieren.

Jetzt gehst du in die Handlung. In Kommunikation. In die Welt - als das, was du bist.

Nicht wie bisher.

Nicht angepasst. Nicht reaktiv.

Sondern klar. Echt. In deiner Natur. In deiner Vernunft.

Du handelst und sprichst ab sofort nicht mehr für andere – sondern immer **aus dir heraus**.

Du verletzt niemanden. Du passt dich gleichzeitig auch nicht mehr an.

Die Grundhaltung in Phase III

1. Ich handle aus meiner Natur und Vernunft.
2. Ich kommuniziere in ICH-Botschaften – nicht in Vorwürfen, Klagen oder Angriffen.
3. Ich verzichte bewusst auf das Wort „aber“, wo immer es geht – weil es spaltet, nicht verbindet. „Alles vor dem „Aber“ hat keinen Wert“ - Denk mal drüber nach.
4. Ich erkläre mich nicht mehr. Ich stehe zu dem, was ist und was ich bin.

Diese Phase ist die Entfaltung deines wahren Selbst in der Welt.

Nicht lauter. Nicht angepasster. Sondern klarer.

Wie Phase III funktioniert

Woche 1: Wahre Kommunikation – Ich spreche, was ist

Tägliche Reflexionsfrage:

- Habe ich heute in ICH-Botschaften gesprochen?
- Habe ich jemanden verletzt, obwohl das nie meine Absicht war?
- Habe ich mich zurückgehalten, obwohl meine Wahrheit gesprochen werden wollte?

Ziel: Klarheit ohne Kampf. Du sprichst für dich, nicht gegen andere.

Woche 2: Wahre Handlung – Ich tue, was ich bin

Tägliche Reflexionsfrage:

- War meine Handlung Ausdruck meines wahren Selbst?
- Habe ich aus Pflicht, Angst oder Gewohnheit gehandelt?
- Was wäre meine wahre Handlung gewesen, wenn ich mir vertraut hätte?

Ziel: Handlung in Übereinstimmung mit dir selbst. Kein Funktionieren mehr.

Woche 3: Vertrauen & Selbstführung

Tägliche Reflexionsfrage:

- Wo habe ich mir heute vertraut?
- Wo habe ich mich führen lassen, statt mich selbst zu führen?
- Was zeigt sich, wenn ich meiner inneren Führung vertraue?

Ziel: Deine Kommunikation und deine Handlung werden zur Folge deines Selbstvertrauens.

Wichtig - Wie in Phase I und II, intuitiv reflektieren. Ohne die Antwort zu hinterfragen oder zu bewerten:

Die intuitive Reflexion ist dein täglicher Kompass.
Du denkst dabei nicht analytisch oder kontrolliert – **du spürst ehrlich hin.**

Du stellst dir gezielt eine klare Frage, und **die erste ehrliche Antwort, die in dir auftaucht, zählt.**

Kein Filtern. Kein Schönreden. Kein Rechtfertigen.

Sie ist nicht dafür da, dich zu bewerten – sondern um **dir deine Wahrheit zu zeigen**, so wie sie gerade ist.

Je weniger du versuchst zu denken, desto ehrlicher wird sie.

Je öfter du sie machst, desto klarer wird dein inneres Navigationssystem.

Die 10-Sekunden-Methode in Phase 3 – erweitert

Die 10-Sekunden-Methode begleitet dich weiterhin täglich.

In Phase 3 bekommt sie eine neue Tiefe:

Erinnerung: „Atme. Was denkst du gerade? Spiegelt dein Ausdruck (Gesicht, Körper, Stimme, Handlung) das wider?“

Wir schauen uns also ab jetzt nicht nur kurz an, was gerade in und um uns los ist, sondern achten auch bewusst darauf, ob wir uns selbst gegenüber integer handeln und sprechen.

Wie in Phase I und II gilt: Hinschauen. Ohne Bewertung, ohne Aufschreiben. Nur Hinschauen.

Ziel ist nicht nur Bewusstsein, sondern **das Zusammenspiel zwischen Innen und Außen.**

- **Denke ich etwas, aber tue oder sage etwas anderes?**
- **Versuche ich noch, etwas darzustellen – oder bin ich einfach ich selbst?**

Diese Frage zieht sich wie ein Laser durch deinen Tag:

- Ist das, was ich sage, wirklich meins?
- Ist das, was ich tue, Ausdruck meiner inneren Wahrheit?

Du wirst klar. Du kommst in Einklang. Du wirst integer.

Was Phase III wirklich tut

Sie bringt dein wahres Selbst in die Welt.

Sie macht Schluss mit Spielchen, mit Unsicherheit, mit "richtig machen wollen".

Sie lehrt dich, zu kommunizieren, ohne zu verletzen – und auch ohne dich zu verraten.

Du wirst klar. Du wirst eindeutig. Du wirst frei.

Das ist Phase III. Das ist die Wahrheit in Bewegung.

Was du am Ende von Phase 3 erreicht hast

- Du **sprichst**, wie du bist – ohne Angst, ohne Angriff.
- Du **handelst**, wie du bist – ohne Anpassung, ohne Ausweichen.
- Du **vertraust** dir selbst – auch wenn es unbequem wird.

Du bist **in Übereinstimmung mit dir selbst** – in deiner Kommunikation, in deinen Entscheidungen, in deinem Auftreten.

Du musst dich nicht mehr rechtfertigen.

Du musst niemandem mehr gefallen.

Du bist **dein eigenes Fundament**.

Nach Phase 3 brauchst du keine äußere Bestätigung mehr, um echt zu sein.

Du weißt, was du bist – und du lebst es sichtbar und fühlbar für die Welt.

MAMMUT-METHODE – PHASE IV

Integration & Manifestation – Lebe, was bleibt

Willkommen in Phase IV – Du brauchst nichts mehr tun. Nur noch sein.

Phase I hat dich aufgedeckt.

Phase II hat dich mit dir selbst ausgesöhnt.

Phase III hat dich in Bewegung gebracht.

Jetzt beginnt die Phase, die keine neue Methode mehr ist – sondern die Verbindung von allem, was du bisher in dein Leben integriert hast. Phase IV ist keine Übung. Sie ist ein Lebensstil. **DEIN Lebensstil.**

Hier entsteht Manifestation, nicht weil du etwas willst – sondern weil du bist, was du bist. Hier entsteht Stabilität, nicht weil du dich anstrengst – sondern weil du nichts mehr festhalten musst. Hier entsteht Wirkung, weil du in deinem Zentrum bist, nicht auf der Bühne.

Was Phase IV ist

- Eine lebendige Wiederholung aller vorangegangenen Prinzipien.
- Eine Praxis der Erinnerung.
- Ein gelebter Zustand, innerer Korrektur und natürlicher Resonanz.
- **Sprich: Gelebtes Wachstum in jedem Moment**

➔ Du führst keine Methode mehr aus. Du bist die Methode. ➔ Du brauchst keine Anleitung mehr. Du weißt, was deins ist. ➔ Du manifestierst, wie du es dein ganzes Leben lang getan hast. Mit einem Unterschied – du ziehst an, was dir entspricht.

Wie du Phase IV lebst

Die 10-Sekunden-Methode ist zur Gewohnheit geworden

- Du brauchst keine Erinnerung mehr, wenn du es nicht willst. Du merkst von allein, wann etwas nicht stimmig ist. Du gehst in den Moment, wenn du es willst.
- Du bist dir deiner Gedanken, deiner Haltung und deiner Wirkung im Moment bewusst – ohne Aufwand oder Anstrengung.

Die 10-Minuten-Reflexion ist dein innerer Raum

- Du kannst sie schriftlich weiterführen – oder einfach abends in dich hineinhören.
- Frag dich:
 - "Bin ich heute in meiner Frequenz geblieben?"
 - "Habe ich meine Wahrheit gelebt oder etwas angepasst?"
 - "Was darf ich morgen tiefer verkörpern?"

Deine Kommunikation bleibt klar, deine Handlung absichtslos echt

- Du erklärst dich nicht mehr. Du bist. Und das reicht.
- Du handelst, weil es dir entspricht. Nicht, um etwas zu erreichen.
- Du kommunizierst deine Wahrheit aus dir heraus, ohne Angriff, ohne Rechtfertigung

Du erlaubst dir, dich zu korrigieren – nicht aus Schuld, sondern aus Klarheit und Verantwortungsbewusstsein dir selbst gegenüber

- Fehler sind kein Problem mehr. Sie sind ein lebensnotwendiger Bestandteil deines Weges. Du machst sie bewusst. Du wachst bewusst.
- Widerstand ist kein Gegner mehr. Nur ein Kompass. Er zeigt dir auf, dass dir etwas nicht entspricht und du korrigierst entsprechend.

Was Phase IV in dir verankert

- Selbstführung ohne jeden Zwang.
- Klarheit ohne Lautstärke.
- Wirkung ohne Druck.
- Stabilität ohne Kontrolle.

Du wirst kein anderer Mensch und weißt, dass du das auch nie musstest. Du wirst nur der, der du bist – durchgängig, klar, echt.

Wenn du willst, kannst du Phase IV dein ganzes weiteres Leben leben. Nicht als To-do. Sondern als Zustand.

Was du am Ende von Phase IV nicht findest – und warum das gut ist

- Keine neue Aufgabe.
- Keine neue Herausforderung.
- Keine Belohnung.

Nur dich. So wie du bist. In Resonanz mit dem, was dir entspricht.

Wie sich dein äußeres Leben verändert

Wenn du Phase 4 lebst, verändert sich nicht nur dein Innenleben – sondern auch dein Alltag, ohne dass du es forciert.

Beziehungen klären sich von selbst.

Du ziehst Menschen an, die dir wirklich entsprechen – und andere lösen sich still aus deinem Leben. Du musst nichts mehr erklären, dich nicht mehr schützen oder anpassen.

Entscheidungen werden einfacher.

Du spürst klar, was zu dir passt. Du musst nicht mehr abwägen, analysieren oder dich rechtfertigen. Du triffst Entscheidungen aus Integrität, nicht aus Angst oder Taktik.

Dein Umfeld reagiert anders auf dich.

Weil du dir selbst vertraust, begegnet man dir mit Klarheit und Respekt. Du wirkst nicht durch Lautstärke oder Dominanz – sondern durch Präsenz.

Deine Wirkung entsteht ohne Strategie.

Du musst dich nicht mehr positionieren oder optimieren. Du bist, was du bist – und das reicht. Menschen spüren, dass du echt bist. Das allein verändert Gespräche, Verbindungen, Ergebnisse.

Zeit, Geld und Energie fließen anders.

Du gibst nicht mehr aus Mangel. Du nimmst nicht mehr aus Angst. Was dir entspricht, kommt. Was nicht zu dir passt, fällt weg – auch im Materiellen.

Phase IV bringt nicht mehr – sondern sie entfernt, was nicht passt. KONSEQUENT, LAUFEND, OHNE ANSTRENGUNG.

Und was bleibt, ist das Leben, das zu dir gehört.

Ein paar Worte von Michael...

In den letzten 9 Wochen hast du dich selbst freigelegt. Du hast dein Bewusstsein geschärft und eine innere Datenbank angelegt, die du ab sofort jederzeit nutzen kannst. Du hast Vertrauen in dich selbst entwickelt – in deine angeborenen Bedürfnisse, deine Stärken und deine Einzigartigkeit. Du weißt, was dir entspricht – und was nicht.

Du bewertest nicht mehr. Du beobachtest. Und du entscheidest, ob das, was gerade ist, mit deiner Vernunft übereinstimmt – oder nicht. Auf dieser Grundlage erschaffst du das Leben, das dir wirklich entspricht.

Du klammerst dich nicht mehr an Situationen oder Ergebnisse. Du hast verstanden, dass die vollständige Annahme dessen, was ist, die Grundlage für ein Leben voller Erfüllung und Entwicklung ist.

Phase IV ist kein Abschluss. Sie ist der Anfang von allem, was dir wirklich entspricht. Du kannst sie ein Leben lang leben.

Du bleibst Teil unserer Community, solange du willst. Und selbst wenn du gehst – **du bleibst dir selbst treu.**

Ich bin unfassbar stolz auf dich. Wie du selbst es bist.

Michael