

## 7. Die sieben Strategien zur inneren Balance

### 1. Selbst-Verantwortlichkeit

**Ich bin selbst verantwortlich für alle meine Gedanken, Gefühle und Handlungen.**

### 2. Wahl-Freiheit

**Ich kann jederzeit neu wählen (Umfeld, Gedanken), hier und jetzt**

Ich habe heute die Wahl, meine Situation zu verändern  
oder  
zu akzeptieren.

### 3. Spiel

**Alle meine Handlungen sind ein Spiel**

Der Sinn meiner verschiedenen Spiele ist,  
Erfahrungen zu sammeln und daran zu wachsen.

### 4. Energie

**In meine Handlungen investiere ich persönliche Energie**

Ich tue etwas mit aller Energie – oder ich lasse es.

### 5. Schöpferkraft

**Es liegt in meiner Natur, schöpferisch zu denken und zu handeln.**

Alles, was ich bis heute geschaffen habe, ist Ausdruck  
meiner Ideen und Vorstellungen.

### 6. Liebe

**Ich bin ein Individuum mit aussergewöhnlichen Fähigkeiten**

Ich brauche diese Fähigkeiten nur anzunehmen und zu nutzen.

### 7. Bewusst-Sein

**Ich bin mir aller meiner Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst. Meine Realität ist die Projektion meiner Innenwelt**