



holgerhagen.com

Scaling

(Aus dem Buch The Reality Creation von Frederick E. Dodson)

Eine Übung zur Veränderung der eigenen Schwingungsfrequenz. Die Übung führt zu mehr Klarheit, Wohlbefinden, Aufbesserung der Gedankenqualität und letztendlich zu Veränderung der eigenen Realität.

Step 1 – Bringe deine Gedanken auf Papier

Wähle ein Thema (Beispielsweise: Geld, Erfolg, Beziehung). Schreibe sämtliche aktiven Gedanken (die du gerade oder in der letzten Vergangenheit hattest) dazu auf. Dadurch holst du die Gedanken aus der vagen, halbbewussten Nebelwelt des Verstandes und machst sie sichtbar. Alleine das ist schon hilfreich.

Ich wähle dazu meistens diese kleine Power-Übung:

- 1 Schreibe ein Thema auf, an dem du Verbesserungsarbeit leisten möchtest
- 2 Schreibe auf was du zu diesem Thema wirklich denkst. Um den Gedanken stärker zu fühlen, übertreibe ihn etwas
- 3 Schreibe nun: „Ich möchte zu diesem Thema Gedanken finden, die sich besser anfühlen“
- 4 Schreibe eine lange Gedankenliste. Notiere nach jedem Gedanken, ob sich dieser a) schlechter b) gleich c) besser anfühlt.

(Mir hilft es dazu ein A4 Blatt in der Mitte zu teilen um Schritt 2 und 3+4 übersichtlicher zu gestalten)

Step 2 – Wähle intuitiv den stärksten Gedanken der Liste.

Du erkennst ihn meistens daran, dass er dich emotional am meisten bewegt. Nun setzt ihn auf einer Skala von 1-10 auf Stufe 4. Wenn der Gedanke beispielsweise lautet ‚Ich komme nicht voran, weil mir Kraft fehlt‘ dann würde es so aussehen:

- 1
- 2
- 3
- 4 Ich komme nicht voran, weil mir Kraft fehlt
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



holgerhagen.com

Scaling

(Aus dem Buch The Reality Creation von Frederick E. Dodson)

Step 3 - Führe nun den Gedanken auf der Skala rückwärts zählend runter.

Dabei wird er qualitativ immer negativer. Also von 3 auf 2 auf 1. Fühle dabei den jeweiligen Gedanken. Lade dazu gerne die Freude ein und mach´ es spielerisch, dann macht es echt Spaß ☺. So beispielsweise:

- 1 Ich ersticke im Sumpf
- 2 Ich versinke ganz im Sumpf, stehe so fest, dass ich mich nicht mehr bewegen kann. Nur der Kopf schaut noch raus.
- 3 Ich stecke im Sumpf fest, bin völlig energie- und kraftlos und versinke.
- 4 Ich komme nicht voran, weil mir Kraft fehlt
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Step 4 – Führe den Gedanken auf der Skala vorwärts zählend hinauf.

Dabei wird er qualitativ immer positiver. Stufe 5 sollte ein Gedanke sein, der dir leicht von der Hand geht. Den du ohnehin schon glaubst. Er sollte ganz mühelos und realistisch annehmbar sein. Stufe 6 dann ein winziges Stück positiver. Aber immer noch authentisch. Positiv und leicht zu glauben. Dein Gefühl dazu sollte etwas wie Erleichterung sein. Stufe 7 würdest du gerne glauben, kannst es allerdings noch nicht ganz glauben. Ab Stufe 8 wird es dann langsam unrealistisch. Stufe 9 ist eindeutig zu hoch für deine normale Schwingung und zu weit entfernt von deinem authentischen Sein. Stufe 10 sollte dann schon Größenwahnsinnig klingen ☺
Beispielsweise:



holgerhagen.com

Scaling

(Aus dem Buch The Reality Creation von Frederick E. Dodson)

- 1 Ich erstickte im Sumpf
- 2 Ich versinke ganz im Sumpf, stehe so fest, dass ich mich nicht mehr bewegen kann. Nur der Kopf schaut noch raus.
- 3 Ich stecke im Sumpf fest, bin völlig energie- und kraftlos und versinke.
- 4 Ich komme nicht voran, weil mir Kraft fehlt
- 5 Ich kenne meine Kraftquelle und nutze sie, um Stück für Stück voran zu kommen.
- 6 Ich komme weiter voran, als ich denke. Das Vorankommen gibt mir mehr Energie.
- 7 Ich bewege mich total viel und genieße die Natur. Unglaublich, wie sehr ich vorankomme.
- 8 Es ist völlig normal, dass ich mich ständig bewege. Ich bin für Bewegung geboren.
- 9 Ich strotze vor Kraft, bin ständig in Bewegung und komme so gut voran, wie nie zuvor. Mein Energielevel ist unglaublich hoch.
- 10 Meine Energie scheint grenzenlos. So viel Kraft und lebendige Lebenspower ist unglaublich.

Step 5 – Erkennen

Vielleicht erkennst du, dass die Mischung aus Ehrlichkeit und positiver Absicht zu Erleichterung führt. Vielleicht bemerkst du auch, dass zu positive Dinge dich unter Druck setzen können und zu keiner Erleichterung führen (sondern zu Selbstbetrug). Es ist wie mit einem fahrenden Zug, auf den du aufspringen willst. Fährt er zu schnell, wirst du es einerseits nicht schaffen aufzuspringen und dich andererseits wahrscheinlich erschöpfen und verletzen.

Es hilft sehr zunächst Stufe 5 und 6 anzuvisieren. Werde damit vertraut. Sprich sie einige Male aus. Denke sie ein paar mal. Erinnerung dich an sie. Wenn sie dann normal geworden sind, kannst du die nächste Stufe anvisieren.

Ein besonders transformierendes Erlebnis ist es, wenn du das Scaling mit allen Gedanken zu dem Thema durchführst. Das entspannt dein Denken und gibt mehr Raum.

Viel Freude ☺ und neue Denkräume