



Temporal Tapping

- Eine Variante von EFT, die dir ermöglicht, innerhalb von 6-8 Wochen einen Gedanken/Glaubenssatz zu transformieren
- Fokus auf Mindset
- Kurzer & prägnanter Ablauf, gut in den Alltag integrierbar
- Schlüssel: Tägliche Routine!
- Gemeinsame Community-Challenge - 6 Wochen

Finde dein Transformations-Paar



- Was ist gerade dein **größter Wunsch** rund um die Promotion?
- Was fällt dir **gerade (noch) schwer, und welcher Gedanke hält dich davon ab?**
- Vervollständige ggfalls folgende Satzanfänge:
 - Ich kann (Wunsch) nicht, weil...
 - Ich verdiene (Wunsch) nicht XY, weil....
 - Ich werde niemals (Wunsch), weil...
 - Es ist unmöglich (Wunsch), weil...
 - Es ist nicht ok, dass ich (Wunsch)..., weil...
- Welcher der Sätze hinter dem "weil" oder Gedanke, der dich von deinem Wunsch abhält, ist ein Gedanke/**Glaubenssatz, den du loslassen willst?**
- Welches **positive, hilfreiche Gegenstück** kannst du finden, das dich deinem Wunsch näher bringt und mit dem du dich gut fühlst?



Linke Seite: alter Glaubenssatz/Gedanke

Je 5x:

Ich brauche nicht länger zu glauben, dass ich...

(Name) braucht nicht länger zu glauben, dass sie:er*...

Du brauchst nicht länger zu glauben, dass du...

Sie:Er* braucht nicht länger zu glauben, dass sie:er*...

Wir brauchen nicht länger zu glauben, dass wir...

Rechte Seite: neuer Glaubenssatz/Gedanke

Je 5x:

Ich entscheide mich zu glauben, dass ich...

(Name) entscheidet sich zu glauben, dass sie:er*...

Du entscheidest dich zu glauben, dass du...

Sie:Er* entscheidet sich zu glauben, dass sie:er*...

Wir entscheiden uns zu glauben, dass wir...

