



# Hilde Fehr Coaching *Kurse*

## Deine Aufgabe für heute:

Beobachte dich bitte in liebevoller Achtsamkeit ALS FORSCHER, DER SPASS AN SEINER ARBEIT DES FORSCHENS HAT ☺:

- Welches Schutzmuster hast du dir in der Kindheit angeeignet?

Bist du eine Schildkröte? Oder bist du ein Hagelsturm? Oder bist du eine Mischung aus beidem: eine Kampfschildkröte?

- Wie zeigt sich dein Schutzmuster?
  1. Was tust du in diesen Momenten?
  2. Wie verhältst du dich?
  3. „Wirst du ruhig, ziehst dich zurück, gehst ins andere Zimmer, fährst mit dem Auto weg...?“
  4. Oder wirst du laut, schreist, verwendest Schimpfwörter und oder machst Vorwürfe?

**BRAVO! Gratuliere dir! Du bist dabei, deine Beziehung zum Blühen zu bringen!  
Und jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Weiterforschen! Deine Hilde**

