

FRIEDERIKE PETERS

FRAG DICH FREI

**EMOTIONALE TRIGGER  
TRANSFORMIEREN**

Adaption aus dem Buch "The Stack" von Dr. Alexander Madaus

angelehnt an "The Work" von Byron Katie

und ein großer Teil Fedi-Magic

## VORWORT

Dieser Prozess wird dein Leben nachhaltig verändern.

Du wirst dich damit **aus emotionalen und mentalen Teufelskreisen befreien** und Erkenntnisse gewinnen, die dich ein Leben lang begleiten. Ich empfehle diesen Prozess insbesondere dann, wenn du in Gedankenschleifen feststeckst, die eine Kaskade belastender Emotionen auslösen, die wiederum weitere negative Gedanken befeuern....

Bei diesem Fragenkatalog geht es darum, 100% ehrlich zu sein. Der "Stack" (engl. Stapel) ist für niemanden anders gedacht als für dich: Dein **Wachstum**. Deine **Erkenntnisse**. Deine **Weisheit**. Dein **Glück**. Deinen **Frieden**. Deinen **Erfolg**. Deine **Beziehungen**.

Natürlich steht es dir frei deine Stacks, oder die daraus gewonnenen Erkenntnisse mit anderen Menschen zu teilen. Aber in erster Linie ist dies so privat wie ein Tagebuch.

Es gibt keine Altersbeschränkung oder besondere Voraussetzungen für diesen Prozess. Die einzigen Voraussetzungen sind: 1. Du bist Mensch. 2. Du hast Gefühle und Gedanken. 3. Du kannst lesen und schreiben. Und:

**Du bist bereit und gewillt dich selbst zu hinterfragen um echte, nachhaltige Veränderungen in deinem Leben zu schaffen.**

Im Originaltext nach Dr. Alexander Madaus wird empfohlen, von dir selbst in der dritten Person zu schreiben. Also deinen Namen zu verwenden. Nach meiner Erfahrung ist das nicht unbedingt notwendig. Probiere es für dich aus.

**WICHTIG:** Nimm dir Zeit, diesen Prozess an einem Stück durchzuführen und abzuschließen. Ein Stack kann schon mal eine Stunde dauern, je nachdem wie geübt du bist und je nachdem, wie umfassend das Thema sowie deine Gedanken und Gefühle dazu. Unterbrich deinen Prozess nicht, um eine längere Pause zu machen und später darauf zurückzukommen. Dadurch nimmst du dir Momentum.

Belasse es nicht bei einem Stack. Wiederhole diesen Prozess und erfahre, wie du schneller wirst und wie du auch im Alltag Menschen und Situationen mit mehr Klarheit begegnest.

**Viel Spaß!**

**Trigger/ Titel:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_

Welchen Lebensbereich betrifft dieses Thema: \_\_\_\_\_

Um wen geht es? Wer hat dich getriggert? \_\_\_\_\_

(das kannst auch du selbst sein)

Welche Gefühle beschreiben am besten deinen derzeitigen Gefühlszustand?

---

---

---

### **Teil 1: THE DARK**

Wie/ Wodurch hat/haben \_\_\_\_\_ diese Gefühle in dir ausgelöst?

---

---

---

---

---

---

Wenn du in diesem Moment \_\_\_\_\_ etwas mitteilen könntest - was würdest du sagen? *(Schreibe genau so, als würdest du mit dieser Person sprechen. Schreibe in Großbuchstaben, wenn du schreien würdest.)*

---

---

---

---

---

---

Wenn du in diesem Moment \_\_\_\_\_ zwingen könntest etwas zu sagen/ fühlen/ tun - was wäre es?

---

---

---

---

---

Was denkst du in diesem Moment über \_\_\_\_\_? Ohne Filter und Zurückhaltung?

---

---

---

---

---



Welche Beweise hast du dafür, dass die Story wahr ist?

---

---

---

Was wäre für dich möglich, wenn die Story nicht wahr ist?

*(Was würde sich ändern, wie würdest und könntest du denken/ handeln/ fühlen?)*

---

---

---

---

---

---

Ist diese Story wahr?

---

Bist du 100% sicher, dass die Story wahr ist?

---

Wenn du deine starken Emotionen und die Story außer Acht lässt, was willst du wirklich in dieser Situation - für dich, für die andere Person, insgesamt?

---

---

---

---

---

---

### **Teil 3: THE SHIFT**

Was ist die ICH - Version der ursprünglichen Story?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Beweise hast du dafür, dass diese Version richtig ist?

---

---

---

---

Was ist die UMGEDREHTE Version der ursprünglichen Story?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Beweise hast du für die umgedrehte Version der Story?

---

---

---

---

Was ist die GEWÜNSCHTE Version der ursprünglichen Story?

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Beweise hast du dafür, dass die gewünschte Version der Story zutreffend ist?

---

---

---

---

Welche Version der Story gibt dir, was du willst?

---

---

---





Gibt es eine Handlung, die du, basierend auf deiner Erkenntnis, ausführen möchtest?

---

---

---

---

---

Welche Gefühle beschreiben am besten deinen Zustand am Ende dieses Stacks?

---

---

---

**Geil, dass du dir dieses Geschenk gemacht hast!**

Du, und die Welt um dich herum, werden von deinen Erkenntnissen profitieren.

Du hast Fragen, oder kommst mit deinen Triggern alleine nicht weiter?

**Kein Problem!**

**Geht nicht, gibt es bei mir nicht.**

Melde dich unter

[friederike.peters@posteo.de](mailto:friederike.peters@posteo.de)

oder schreibe mir über Instagram

[http://www.instagram.com/friederike.peters\\_official](http://www.instagram.com/friederike.peters_official)

**und profitiere von meinem exklusiven 1:1 Coaching.**

Auf meiner Website ([www.thesoundofyou.me](http://www.thesoundofyou.me)) findest du außerdem Informationen über weitere Angebote, zum Beispiel Sound Channelings oder exklusives Mentorship. Hier kannst du auch Tickets zu Workshops buchen, oder etwas über meinen Werdegang erfahren.

**xoxo**

**deine**

**FRIEDERIKE**

Natürlich empfehle ich dir das Buch THE STACK von Dr. Alexander Madaus, in dem du nicht nur Erklärungen, sondern auch viele Beispiel-Stacks von männlichen Unternehmern findest.