

# DAS INSELSPIEL NEUSTART INS LEBEN

FLIESENDES SURFEN AUF DEN WELLEN DES TÄGLICHEN LEBENS

**Saphi**



SAKIRA PHILIPP



Es gibt nur zwei Tage im Jahr,  
an denen du nichts tun kannst!  
Der eine war gestern und  
der andere ist morgen.

Das bedeutet,  
dass heute der richtige Tag  
zum Lieben, zum Glauben und  
in erster Linie zum Leben ist!

Dalai Lama

# **DAS INSELSPIEL**

# **NEUSTART INS LEBEN**



---

**FLIESENDES SURFEN AUF DEN WELLEN DES TÄGLICHEN LEBENS**





Ein Buch für alle,  
die ihr Leben neu gestalten wollen!



# Was erwartet dich?

---



MENTALER PROVIANT .....	7
Das Geheimnis des Inselfspiels.....	9
Hinter die Kulissen geschaut.....	11
Anleitung für das Inselfpiel.....	13
Beispiel einer Durchführung .....	17
Beispiele für Affirmationen.....	18
WEG INS UNBEKANNTE.....	19
Dein Inselfpiel .....	21
Eine Geschichte für dich! .....	25
Danke! Danke! Danke!.....	26
DRACHENSPUREN.....	27
Sakira Philipp.....	29
Read, meditate & live your Life.....	30
Magic of Mindfulness .....	30
Kauderwelsch - Gedächtnistrainer.....	31
Die wirkliche Macht deiner Gedanken .....	31
Hinweise.....	32

# MENTALER PROVIANT

---



# Das Geheimnis des Inselspiels

---



Mit diesem Buch gehen wir gemeinsam auf eine intensive, herausfordernde und erkenntnisreiche Reise.

Mit dem Inselspiel befasst du dich mit deinen Werten. Werte sind die Treiber deines Lebens! Ist dir das bewusst? Vermutlich nicht! Warum solltest du deine Werte auch kennen? Wenn du dich noch nie mit persönlicher Entwicklung befasst hast, dann ist das Thema ganz neu für dich. Bist du jemand, der sich bereits mit seiner persönlichen und spirituellen Entwicklung befasst, dann bekommst du mit dem Inselspiel ein Tool in die Hand, mit dem du deine Werte offen legen kannst und sie bewusst nutzt.

Werte spielen eine große Rolle in unserem Leben. Sie sind uns normalerweise nicht bewusst, sondern manövrieren uns unbewusst durch unser Leben. Mit dem Inselspiel lernst du deine

Werte kennen, kannst sie absichtlich einsetzen bzw. erkennen und die daraus resultierenden Handlungen ableiten.

Mache dir einmal bewusst, wie oft du dich wunderst, dass du wieder etwas tust, was du eigentlich nicht mehr machen wolltest, dich wieder so verhältst und machtlos gegenüber deinen Gefühlen bist, oder du wieder Sachen gekauft hast, die lediglich eine Kopie deiner bereits vorhandenen Kleidungsstücke sind.


Die Liste könnten wir jetzt unendlich fortsetzen. Jeder kennt das! Irgendetwas leitet uns unbewusst zu Handlungen an und uns fehlt jegliche Erklärung. Wenn wir das Ergebnis wahrnehmen, dann ist uns nicht richtig klar, wie wir dahin gekommen sind.

In der Psychologie ist es erwiesen, dass wir zum Beispiel von unseren Strategien, Glaubenssätzen und auch von unseren Werten gesteuert werden. Sie sind unsere Treiber aber gleichzeitig auch unsere Filter.

Mit dem Inselspiel entdeckst du deine Werte in verschiedenen Bereichen deines Lebens. Was Werte genau sind, lässt sich kaum mit einem Satz beschreiben. In dem nächsten Kapitel bekommst du Werte genauer erklärt.

## **Wofür solltest du deine Werte kennen?**

Alles, was dich unmittelbar umgibt, ist Ausdruck deiner inneren Welt und wird bestimmt durch deine Werte. Deine aktuellen Werte lassen Entscheidungen in deinem Leben in eine bestimmte Richtung gehen. Auch das, was du denkst, wie du handelst, wie du Prioritäten setzt und was wichtig für dich ist, wird von deinen Werten bestimmt. Wenn du deine Werte kennst, dann kannst du dich besser verstehen, Automatismen unterbrechen und bewusster dein Leben gestalten.



## Wie findest du deine Werte?

Deine Werte haben sich im Laufe deines Lebens herausgebildet. Diese ändern sich immer und immer wieder. Du hast Werte, die deinem Wesen entsprechen. Andere Werte übernimmst du sowohl aus deiner Erziehung als auch von den Menschen, die dich umgeben. Manchmal übernimmst du auch Werte, weil sie gesellschaftstypisch oder gerade in Mode sind.

Im Zusammenhang mit dem, was dich umgibt und bedeutsam ist, findest du heraus, was deine eigenen Werte sind. Spannend ist, dass die stärksten Treiber und Motivatoren sich oft als die sogenannten Bedürfnisse entlarven. Ein Bedürfnis entwickelt sich aus einem unbefriedigten Wert. Mit der Kenntnis und der damit möglichen Bewusstheit für die eigenen Bedürfnisse ist das eigene Handeln nachvollziehbarer und einfacher veränderbar.

Du hast mehrere Wertesysteme, die sich auf bestimmte Bereiche deines Lebens beschränken. So hast du ein Wertesystem für deinen Beruf, eins für deine Partnerschaft, eins für Freunde etc. Jeder Mensch hat seine individuellen Wertesysteme. Lebenswerte sind die, die sich in mehreren Wertesystemen wiederfinden, andere Werte sind spezifisch und speziell in nur einem Bereich vorhanden.

## Wobei unterstützt dich das Inselfpiel?

Mit dem Inselfpiel findest du deine Werte für einen Lebensbereich oder deine Lebenswerte. Eine Erkenntnis, die dir ein großes Feld von Möglichkeiten öffnet.

Du kannst ...

- // deine Handlungen besser verstehen
- // deine dich umgebende Welt effektiver gestalten
- // aus einem Automatismus aussteigen
- // dir deine Bedürfnisse befriedigen
- // Entscheidungen entsprechend deinen Werten treffen
- // Veränderungen bewusster gestalten

## Wie führst du das Inselfpiel optimal durch?

Du kannst das Inselfpiel allein durchführen. Ich empfehle dir jedoch, dass du dich von einer anderen Person durch das Inselfpiel führen lässt. Auf diese Art und Weise bist du eher ganz bei dir und nimmst deine inneren Botschaften besser wahr.

**Ich wünsche dir eine spannende Reise  
auf die Insel deiner Werte!**

Sakira Philipp





Wir alle haben  
unseren eigenen Mount Everest,  
den wir im Laufe unseres Lebens  
besteigen.

Mit jedem Schritt  
kommen wir der Sonne näher!  
Machen wir uns nicht auf den Weg,  
dann erblicken wir nie das Licht  
und die wahre Vielfalt der Möglichkeiten,  
die uns der Gipfel bietet!

Sakira Philipp



## **IMPRESSUM**

### **DAS INSELSPIEL**

**Fließendes Surfen auf den Wellen des täglichen Lebens**

12. Auflage // Oktober 2022

copyright©1985 by Saphi

Alle Rechte vorbehalten

Claudia Sakira Philipp

Klein Rietz 17 // 15848 Rietz-Neuendorf

+49 3366 5208826

mail@saphi.de

[www.saphi.de](http://www.saphi.de)

[www.drachenspuren.de](http://www.drachenspuren.de)

[www.sakiraphilipp.com](http://www.sakiraphilipp.com)