

DAS INSELSPIEL NEUSTART INS LEBEN

DAS MAGISCHE SPIEL FÜR EINEN SINNERFÜLLTEN LEBENSWANDEL

Saphi

A photograph of a woman sitting on a sandy beach. She is wearing a light blue, long-sleeved dress with a decorative hem. She has several silver bangles on her wrists and a large blue ring on her finger. Her feet are bare and have blue nail polish. A blue acoustic guitar is lying on the sand next to her. The background shows some dry vegetation and a clear sky.

SAKIRA PHILIPP



Impressum

Das Inselspiel

Das magische Spiel für einen sinnerfüllten Lebenswandel

8. Auflage • 2024

copyright©1985 by Saphi

Alle Rechte vorbehalten

Claudia Sakira Philipp

Klein Rietz 17 • 15848 Rietz-Neuendorf

+49 3366 5208826

web@sakiraphilipp.com

www.saphi.de

www.drachenspuren.de

www.sakiraphilipp.com

DAS INSELSPIEL

NEUSTART INS LEBEN

DAS MAGISCHE SPIEL FÜR EINEN SINNERFÜLLTEN LEBENSWANDEL



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



Was erwartet dich?



Geheimnis des Inselspiels	7
Mentaler Proviant	11
Hinter die Kulissen geschaut.....	13
Anleitung für das Inselspiel.....	16
Beispiel einer Durchführung	20
Beispiele für Affirmationen.....	21
Magie von Geschichten.....	22
Weg ins Unbekannte.....	25
Dein Inselspiel	27
Danke! Danke! Danke!	31
Online Academy	33
Sakira Philipp.....	35
Lichtblicke	36
Magic of Mindfulness - Leben im Jetzt.....	36
Kauderwelsch - Gedächtnistraining	37
Die wirkliche Macht der Gedanken	37



Geheimnis des Inselspiels



*Freiheit ist eine Entscheidung!
Sie besteht nicht darin,
dass du tun kannst, was du willst,
sondern darin,
dass du auch willst, was du tust.*

Mit diesem Buch gehen wir gemeinsam auf eine spannende, herausfordernde und erkenntnisreiche Reise. Mit dem Inselspiel befasst du dich mit deinen Werten. Werte sind die Treiber des 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 bestimmt ganz neu für dich. Bist du jemand, bei dem die persönlichen und spirituellen Entwicklung im Mittelpunkt seines Lebens steht, dann bekommst du mit dem Inselspiel ein Tool in die Hand, mit dem du deine Werte offenlegst und sie bewusst nutzt.

Normalerweise manövrieren dich deine Werte unbewusst durch dein Leben. Mit dem Inselspiel lernst du deine Werte kennen, setzt diese absichtlich ein und die daraus resultierenden Handlungen erfolgen bewusst.

Warum ist das wichtig?

Wie oft in deinem Leben hast du Sachen automatisch gemacht? Vielleicht tust du etwas, was du eigentlich nicht mehr machen wolltest, bist machtlos gegenüber deinen Gefühlen, die wie aus dem Nichts auftauchen oder du kaufst wieder Sachen, 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.

In der Psychologie ist es erwiesen, dass wir von Strategien, Glaubenssätzen und Werten gesteuert werden. Sie sind die Treiber aber gleichzeitig auch die Filter im Leben.

Mit dem Inselspiel entdeckst du die 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 mit dem Inselfpiel 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 persönlichen Bedürfnisse ist das eigene Handeln nachvollziehbarer und einfacher veränderbar.

Du hast mehrere Wertesysteme, die sich jeweils auf einen bestimmten 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. Wesensqualitäten sind die Werte, 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 Wesensqualitäten. Eine Erkenntnis, die dir ein großes Feld von Möglichkeiten öffnet.

Kennst du deine Werte, dann kannst du ...

- ◆ 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 Inselspiel optimal durch?

Du kannst das Inselspiel allein durchführen. Ich empfehle dir jedoch, dass du dich von einer anderen Person durch das Inselspiel 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



Online Academy



*Du musst nicht besser sein als andere,
aber heute besser als du gestern warst.*

*Die Online Academy hat all das,
was du dafür brauchst.*

Sakira Philipp



Lichtblicke

Read, meditate & live your Life!

eBooks? Online Kurse? Meditationen? Hier entlang ...



Magic of Mindfulness - Leben im Jetzt

Die beste Begleitung auf dem Weg von Loslassen, Sein & Werden

Online Kurs von Sakira Philipp



Aufstehen am Morgen, duschen, frühstücken und dann los zur Arbeit! Dort geht der Trott weiter! Jeder Tag läuft wie ein Uhrwerk ab. Das Gehirn ist auf Autopilot geschaltet und du funktionierst einfach. Dir fehlen die Zeit und der Fokus, mit dem du selbst Aufmerksamkeit bekommst. Alles passiert einfach! Die Folgen bleiben nicht aus!

Es gibt Möglichkeiten, mit denen du diese unbewusst ablaufenden Muster stoppen kannst. Möchtest du endlich deine Gefühle bewusst wahrnehmen oder unerwünschte Handlungsimpulse erkennen und transformieren? Dann solltest du den Online Kurs nicht verpassen!

Triff eine Entscheidung! Willst du so weitermachen wie bisher oder endlich mehr vollkommenes Glück, unendlichen Frieden und bedingungslose Liebe in allen Bereichen des Lebens finden? Beantwortest du den zweiten Teil mit Ja, dann ist der Kurs das Beste für dich!

Während dieses Trainings streifst du Stück für Stück den Mantel ab, der deinen glänzenden inneren Kern versteckt. Mit Teachings, praktischen Übungen und geführten Meditationen gehst du auf eine inspirierende Entdeckungsreise. Du ...

- kommst in Kontakt mit dir selbst und deinem Körper
- stellst deine Essgewohnheiten auf den Prüfstand
- übst, wie du während einer Herausforderung bei dir bleibst
- findest heraus, wer du bist und wie du dein Leben lebst

Du bekommst mehrere Meditationen als MP3 und 10 Module, die ein ausdrucksreiches Workbook mit einer Anleitung enthalten. So lenkst du ortsunabhängig deinen Fokus auf Mindfulness und damit auf deine persönliche Entwicklung! Immer dann, wenn die Zeit optimal ist, gehst du einen Schritt weiter auf dem Weg der spirituellen Erkenntnis!

Kauderwelsch - Gedächtnistraining

Das Training für mentale Fitness & optimale Merkfähigkeit

eBook & Buch von Sakira Philipp



Kennst du die Fähigkeiten deines Gehirns wirklich? Dieses Buch zeigt dir, wozu dein Gehirn in der Lage ist. Es ist in Kauderwelsch geschrieben. Und fordert dich auf eine besondere Art und Weise. Kauderwelsch ist eine Schriftsprache, bei der alle Wörter verwirbelt sind. Mit dem Lesen von Texten in Kauderwelsch trainierst du deinen aktiven Wortschatz und gleichsam deine Rechtschreibung. Ein umfangreicher aktiver Wortschatz ist eine Basis, mit der du schneller lesen kannst, die Bedeutung der Wörter und damit den Inhalt besser erfasst.

Ganz nebenbei erledigt das Gehirn Aufgaben, die es sonst nicht macht. Jede Herausforderung unterstützt die Entwicklung und Gesundheit deines Mindsets. Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass Lernen das Gehirn bis ins hohe Alter fit hält. Mit den Texten in diesem Buch hast du viel Spaß, tust mit spielerischer Leichtigkeit etwas für dich und deine mentalen Fähigkeiten, schaffst eine stabile Basis für mehr Erfolg und Gesundheit.

Die wirkliche Macht der Gedanken

Wie Gedanken das Leben steuern & jeder es in der Hand hat

eBook & Buch von Sakira Philipp



Ist dir bewusst, warum dein Leben so ist, wie es ist? Bist du im Einklang mit deinem Leben, glücklich und zufrieden? Oder spürst du irgendwie, dass du nicht das Leben lebst, welches du leben willst? Du weißt aber auch nicht, wie du den Kompass deines Lebens neu einstellen kannst. Was ist eine Lösung?

Beginne bei deinen Gedanken! Wie das geht, das zeigt dir dieses Buch! Deine Gedanken geben deinem Leben eine Richtung. Sie lassen dich in ein Schneckenhaus zurückziehen oder zuversichtlich nach vorn gehen. Bestimmst du die Gedanken selbst, dann stellst du den Kompass deines Lebens selbst ein. Mithilfe der Gedanken bringst du deinen Fokus auf das, was für dein Leben wichtig ist.

Hole dir mit diesem Buch Ideen und Erfahrungen, mit denen du deine Gedanken neu ausrichtest, das Wesentliche herausfindest, Entscheidungen mit Leichtigkeit triffst und deinen Weg gehst! Worauf wartest du noch?



Urheberrechte der Bilder

Sakira Philipp	sakira.philipp@privat
Cover Kauderwelsch	fotolia@scie.pro
Cover Gedanken	shutterstock@pathoc
Cover Inselspiel	shutterstock@zolotarevs
Cover Magic of Mindfulness	shutterstock@zolotarevs