

Willens lähmender Satz Opfer		Was dahinter steht. Die Angst vor dem Wachstum, verharren im Komfortzyklus	Willen aktivierende, in den Wachstumzyklus führende Gedanken Gestalter Wenn ich mich den linken Satz sagen höre, kann ich mir u.a. folgende Fragen stellen oder mir Folgendes sagen:
Ich weiß nicht...	→	Ich bin zu faul, darüber nachzudenken. Ich will es lieber nicht wissen, lieber nicht hinschauen, weil ich dann ja etwas ändern muss.	Ich prüfe mal, ob ich es wirklich nicht weiß Ich weiß es noch nicht, aber wenn ich es wissen will , prüfe und suche ich, bis ich es weiß.
Ich kann nicht...	→	Ich nutze „ich kann nicht“, weil ich mich nicht zeigen will mit einem „ich will“ oder „ich will nicht“. Ich bin nicht bereit mich selbst oder Hindernisse zu überwinden. Ich will keine Mühen auf mich nehmen. Ich will in der Komfortzone bleiben. Ich lasse das Schwache in mir siegen und stelle mich nicht meinen Ängsten. Ich will die Verantwortung nicht übernehmen.	Ich könnte schon, aber ich will nicht, weil es gegen meine Werte und Selbstachtung geht. Ich kann noch nicht...aber wenn ich es will , kann ich es lernen Ich kann es tatsächlich nicht, weil mir zB die Beine dafür fehlen. Wenn es tatsächlich nicht (mehr)möglich ist, suche ich einen anderen Weg mein Ziel zu erreichen oder ich modifiziere mein Ziel und passe es an meine Möglichkeiten an. Ich halte an mir und meinen Zielen fest. (Samuel Koch)
Ich will nicht...	→		Will ich nicht, weil es für meine Weiterentwicklung nicht wichtig ist oder mir sogar schadet, oder gegen meine Werte und Selbstfürsorge geht? Will ich nicht, weil ich dann Hürden, meine Ängste oder Trägheit überwinden und mich (mir) stellen muss? Welchen Preis zahle ich, wenn ich nicht will?
Ich muss...	→	Ich gebe die Verantwortung für das was ich tue, an jemand oder irgendetwas ab. Ich übernehme nicht die Verantwortung für mein Tun und lassen.	Ich muss gar nichts, außer sterben! Ich überprüfe, ob ich es will oder nicht, ich prüfe, warum ich es will oder eben nicht. Ich will mich mit meiner Krankheit auseinandersetzen. Ich will diesen Schicksalsschlag verarbeiten. Ich gehe arbeiten, weil ich das Geld verdienen will , da ich nicht unter der Brücke schlafen will . Ich koche, weil ich will , dass meine Kinder etwas zu essen und einen festen Rhythmus haben. Ich putze, weil ich es sauber haben will . Ich stelle mich meinen Ängsten, weil ich meinen Freiraum erweitern will .