

Deine Löve Story in zwei, drei Sätzen

Jeder, der in diesem Handwerk bleibt, hat eine Love Story: den Moment, in dem etwas, das du ausprobiert hast, wirklich etwas für dich getan hat. Deine gehört dir, und niemand kann sie für dich erfinden. Hier bringst du sie aufs Papier.

1 Welches Produkt? Das Öl, die Mischung oder das Produkt, mit dem es bei dir angefangen hat. Ein Name reicht.

2 Welcher Moment? Wo warst du, wer war dabei, was hast du kurz davor gemacht? Je konkreter der Stuhl und der Tisch, desto echter die Geschichte.

3 Was hat es mit dir gemacht? Keine Krankheit, keine Diagnose. Nur das, was in dir passiert ist, in deinen Worten. „Ich habe gespürt...“, „ich dachte...“.

MEINE LÖVE STORY IN ZWEI, DREI SÄTZEN

DIE AUFGABE FÜR DIESEN MONAT

Erzähl diese Sätze in dieser Woche einmal laut jemandem, den du kennst. Ohne Angebot, ohne Link, ohne Frage hinterher. Du erzählst nur, was dir passiert ist.

So hilfst du deinen Buildern dabei

Wer sich nicht traut, hat auf die Frage „Warum ich?“ noch keine Antwort. Die Antwort kannst du nicht geben; du kannst den Raum schaffen, in dem jemand sie selbst findet.

1 Geh selbst voran. Erzähl deine Love Story zuerst, in der Teamgruppe oder beim Treffen mit deinen Teampartnern, in zwei, drei Sätzen, ohne Schmuck. Dein Verhalten ist das Trainingsmaterial.

2 Stell eine einzige Frage. „Welches Produkt war es bei dir, und was hat es gemacht?“ Danach bist du still. Die Stille macht die Arbeit.

3 Korrigiere nichts. Keine besseren Worte anbieten, keine Versprechen streichen (das kommt später, separat). Jetzt zählt nur, dass jemand es laut sagt.

4 Lass sie die Geschichten der anderen hören. In der Teamgruppe, oder lies sie vor. Wer die Geschichten der anderen kennt, weiß, wo das Team dazugehört.

5 Frag nach einem Namen. Wem erzählt jemand es in dieser Woche? Ein Name, keine Liste. Frag in der Woche danach noch einmal nach.

Womit du rechnen kannst

- **„Ich habe keine Love Story.“** Doch. Frag nach dem ersten Mal, als ein Produkt wirklich etwas gemacht hat. Oft fängt es klein an.
- **„Ich bin selbst nicht so gesund.“** Die Love Story handelt nicht davon, fit zu sein; sie handelt von dem Moment, in dem etwas berührt hat. Ein nicht ganz perfektes Vorbild lädt öfter ein als ein Ideal.
- **„Das traue ich mich nicht.“** Die Forschung von Gillian Sandstrom zeigt: Ein Gespräch läuft fast immer besser als die Angst davor. Einmal erzählen ist die ganze Übung.

DIE SPIELREGELN

Keine Aussagen zu Gesundheit oder Einkommen, auch nicht in einer Love Story. Niemanden verpflichten. Und Teamaktionen besprichst du im Treffen mit deinen Teampartnern, nicht am Teamabend.

Wer du gerade wirst

Deine Love Story ist der Moment, in dem dich etwas berührt hat. Deine Identität ist, wer du dadurch wirst. Mach aus deiner Geschichte einen Satz in der Gegenwart: wer bin ich jetzt, und was tue ich dadurch für andere?

SO KLINGT DIESER SATZ BEI MIR

„Ich bin Wellness-Beraterin bei doTERRA. Ich stehe bewusst in meinem Leben und schaffe meinen eigenen Flow, und dadurch helfe ich anderen, einen gesunden Lebensstil in ihren Alltag zu bringen und die Produkte von doTERRA dabei gezielt einzusetzen.“

Kurz, zum Aussprechen: „Ich bin Wellness-Beraterin bei doTERRA, ich stehe bewusst in meinem Leben und helfe anderen, dasselbe zu tun.“

MEIN ICH-BIN-SATZ

Warum du einen Duft dazu brauchst

Von allen Sinnen ist der Geruch der einzige, der keinen Umweg nimmt. Was du siehst und hörst, läuft zuerst über eine Schaltstelle tief im Kopf, den Thalamus. Der Duft lässt diese Stelle aus und kommt direkt im limbischen System an, wo Gefühl und Erinnerung sitzen: in einem Augenblick erreicht er die Amygdala, die dein Gefühl färbt, und den Hippocampus, der deine Erinnerungen festhält. Deshalb kann dich ein einziger Duft blitzschnell in einen Sommer von vor Jahren zurücksetzen. Koppel einen Duft bewusst an deinen Ich-bin-Satz, und dein Gehirn legt diese Verbindung schnell und tief ab. Das ist Ankern mit Duft.



Der Duft geht über die Nase direkt ins limbische System (gold): Amygdala und Hippocampus.

Vier Schritte, jeden Tag, zwei Minuten

So verankerst du deinen Ich-bin-Satz so tief, dass du keine Willenskraft mehr dafür brauchst. Das Rezept aus dem Kapitel „Wer du gerade wirst“, mit Fearless als Anker.

- 1 Visualisiere.** Schließ die Augen und sei für einen Moment die Version von dir aus deinem Satz. Wie gehst du dann, wie sprichst du, wie atmest du? Sei diese Version jetzt, als wäre es schon so.
- 2 Schreib.** Schreib deinen Satz in der Gegenwart auf, oben im Kasten. Achte auch auf deine Alltagssprache: „Vielleicht könnte ich“ ist ein anderer Mensch als „Ich will“.
- 3 Anker Fearless an einen festen Moment.** Wähl einen Moment, den es jeden Tag schon gibt: im Auto, nach dem Zähneputzen, bei der ersten Tasse Tee. Roll Fearless auf Handgelenk und Herzgegend, atme tief ein und sag deinen Satz laut, genau dort. Jeden Tag zu diesem Moment.
- 4 Sag es.** Übertreib, sing ihn notfalls, bis du darüber lachen musst, denn was du lachend sagen kannst, bist du schon fast. Nach ein paar Wochen ruft der Duft den Satz von selbst auf, genau vor dem Gespräch, vor dem du dich gedrückt hättest.

DER DUFT MACHT NICHT DIE ARBEIT

Du machst die Arbeit; der Duft merkt sie sich für dich. Deshalb gehört Fearless zu deinem Ankermoment und nicht in die Tasche für Notfälle: Der Anker hält nur, wenn du ihn jeden Tag setzt.

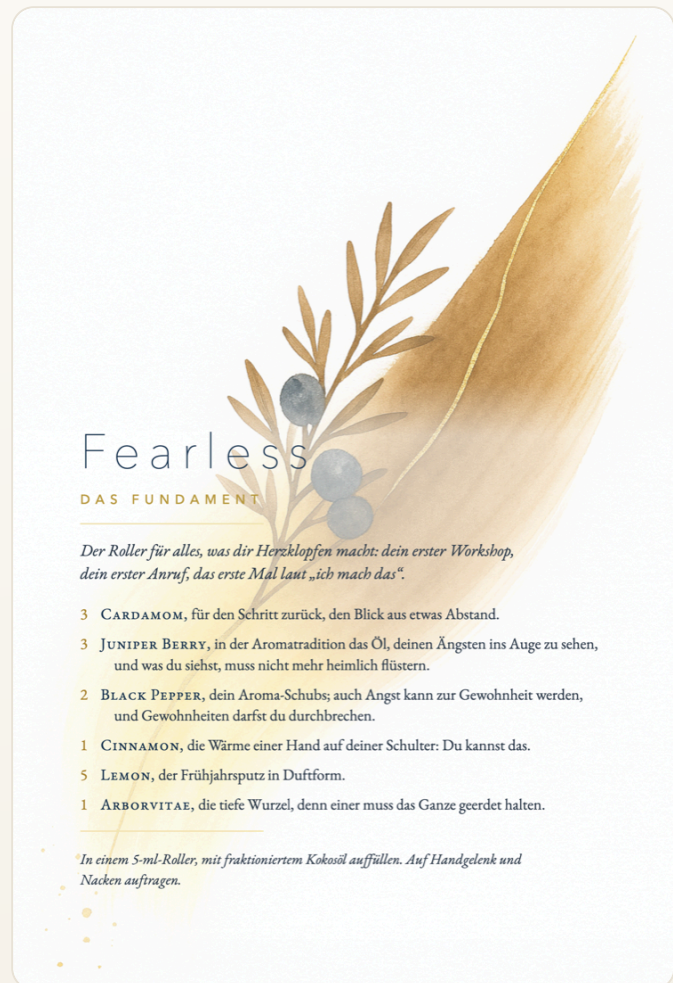


Fearless, das Fundament

Der Roller für alles, was du aufregend findest. Das Rezept aus dem Buch, und die Momente, in denen du ihn nimmst.

Momente, in denen du Fearless nutzt

- **Dein fester Ankermoment**, jeden Tag, mit deinem Ich-bin-Satz laut.
- **Kurz bevor du jemandem deine Love Story erzählst**: Handgelenk, Nase, dreimal atmen, dann der erste Satz.
- **Vor einer Einladung oder einem Anruf**, den du seit drei Tagen vor dir herschiebst.
- **Vor deinem ersten Workshop**, im Auto auf dem Parkplatz.
- **Wenn du einen Preis nennen musst** und am liebsten um die Frage herumreden würdest.
- **Nach einem Nein**. Nicht um es wegzuwischen, sondern um den nächsten Namen zu nehmen.



von **Tanja Thielen** · Autorin von Grōw

für alle, die mit ätherischen Ölen aufbauen · **teil diesen Guide per WhatsApp** oder **Telegram**

Alle acht Rezeptkarten, Rang für Rang, stehen im Anhang: your-good-life.de/grow/appendix