

# Die 4 Schritte in Richtung Lebensmodus



**ÜBERLEBENSMODUS**  
starr  
reaktiv  
unbewusst

**LEBENSMODUS**  
agil  
krea(k)tiv  
bewusst

- 1** Entscheide Dich für den Lebensmodus – verlasse den Überlebensmodus
- 2** Verstehe und wisse um Säbelzahn tiger\* – auch um ihre Maskierungen
- 3** Erkenne und durchschaue Deine Säbelzahn tiger\* – demaskiere sie
- 4** Domestiziere Deine Säbelzahn tiger\* auf 3 Ebenen – mental, emotional, körperlich

\* Die Säbelzahn tiger sind Deine Stressoren