

## Die 5 Schritte der Verwandlung von Robert Betz®

Die 5 Schritte der Verwandlung gehören zum Kern der Transformationstherapie

1. Übernimm deine Verantwortung für alles, was du in deinem Leben vorfindest: „Ich (und kein anderer) habe es erschaffen!“
2. Anerkenne und nimm an, was jetzt ist!
3. Nimm deine Urteile zurück – und vergebe!  
(dir selbst und allen anderen)
4. Fühle deine Emotionen – bejahend!
5. Triff eine neue Entscheidung!

Quelle: „Transformationstherapie“ nach Robert Betz®: [www.robert-betz.com](http://www.robert-betz.com)

Das passende Video dazu findest du hier: <https://youtu.be/ioBmoPhQVZ4>