

SOFORT

Ja-Nein-Technik

**Ein Workbook für Antworten
mitten aus dem Leben**

Petra Moje
Energetisches
EntscheidungsCoaching

SOFORT Ja-Nein-Technik

**Ein Workbook für Antworten
mitten aus dem Leben**

Petra Moje
Energetisches EntscheidungsCoaching

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
Kapitel 1: Herkunft & Entwicklung	5
Kapitel 2: Die Methode im Überblick	6
Kapitel 3: Anleitung zur SOFORT Ja-Nein-Technik.....	7
Einstieg: „Ja“ und „Nein“ finden	7
Übung macht den Meister.....	8
Anwendung im Alltag – Frage stellen & Antwort empfangen.....	8
Hinweise zur Anwendung	8
Was, wenn du beim ersten Mal nichts spürst?	9
Kapitel 4: Do's & Dont's der Fragestellung.....	10
Gute Fragen stellen: Das darfst du tun	10
Was du besser vermeiden solltest	10
Kapitel 5: Kontraindikationen & Grenzen der Methode.....	11
Wann du mit der Anwendung besser warten solltest.....	11
Bitte keine Anwendung bei lebensverändernden Entscheidungen.....	11
Kapitel 6: EntscheidungsCoaching	12
Kapitel 7: Abschließende Impulse	13
Zu guter Letzt: Ich freue mich, von dir zu hören.....	14
Über die Autorin	15
Kontakt	16
Bücher.....	17
Deine Kopiervorlagen: Zum Ausfüllen, Reflektieren & Anwenden	18
Kopiervorlage: Matrix-Kugel.....	19
Kopiervorlage: Finde deine klare Frage – Reflexionsblatt zur Vorbereitung deiner SOFORT Ja-Nein-Anwendung	20
Kopiervorlage: Dein Körper spricht – Wahrnehmungsprotokoll zur SOFORT Ja-Nein-Technik	21
Kopiervorlage: Veränderung sichtbar machen – Reflexionsseite für deinen Prozess.....	22
Kopiervorlage: Wenn es tiefer geht – Reflexionsblatt für komplexe Entscheidungen	23
Kopiervorlage: Klarer starten – Dein Vorbereitungstool fürs Coaching	24
Mein Raum für Gedanken & Beobachtungen.....	25
Urheberrecht	28

Wenn der Kopf kreist und das Herz schweigt...

Kennst du diesen Moment, in dem du eine Entscheidung treffen musst und innerlich alles stillsteht? Die Gedanken kreisen, der Bauch meldet sich, der Verstand widerspricht...

Genau für solche Momente habe ich die SOFORT Ja-Nein-Technik entwickelt. Weil dein Körper mehr weiß, als du denkst. Weil dein System längst eine Antwort in sich trägt. Und weil du lernen kannst, ihm zu vertrauen – jeden Tag ein bisschen mehr.

Dieses Workbook ist für dich. Für die stillen Momente, in denen du nicht mehr weiterweißt. Für die Fragen, die nach innen führen. Für das leise Wissen, das in dir wohnt – auch wenn der Verstand noch zweifelt.

Möge es dich erinnern, begleiten und stärken. Du darfst dir selbst vertrauen. Immer mehr.



Die SOFORT Ja-Nein-Technik wurde von Petra Moje entwickelt und darf nicht ohne Zustimmung weitergegeben oder gelehrt werden.

Einleitung

Ich weiß, wie schwer es sein kann, wenn sich im Leben etwas verändert oder verändern will. Wenn der Kopf kreist, das Herz unsicher ist und sich alles irgendwie zu viel anfühlt.

In solchen Phasen hilft es, eine Methode zu haben, die nicht bewertet, nicht diskutiert, sondern einfach zeigt, was jetzt stimmt.

Die SOFORT Ja-Nein-Technik ist eine dieser Methoden. Sie begleitet mich selbst seit vielen Jahren – im Alltag, im Beruf und vor allem in herausfordernden Phasen. Und sie gehört zu den Techniken, die ich auch in meinem EntscheidungsCoaching seit mehr als 10 Jahren mit großer Wirksamkeit einsetze.

Sie wurde von mir auf Basis der Psychoinformatiologie entwickelt, einer Lehre über das Zusammenspiel von Informationsfeldern, Bewusstseinsstrukturen und feinstofflicher Resonanz. Als eine der wenigen westlichen Absolventinnen dieser Ausbildung verbinde ich dieses Wissen mit meiner jahrzehntelangen Erfahrung im systemischen EntscheidungsCoaching. So entstand eine praxisnahe Methode, die Intuition, Körperwahrnehmung und energetische Ausrichtung auf einzigartige Weise vereint.

Du brauchst keine Geräte, kein Vorwissen, keine perfekte Stimmung. Nur einen Moment mit dir.

Diese Technik ist wie ein Tor zu deinem inneren Wissen, deinem echten Gefühl für Stimmigkeit. Denn manchmal wissen wir längst, was gut für uns ist, wir haben nur verlernt, hinzuspüren.

Mit der Sofort-Ja-Nein-Technik bekommst du eine einfache Möglichkeit, wieder mit dir in Kontakt zu kommen. Du stellst eine klare Frage und dein Körper antwortet. Direkt. Spürbar. Ohne Umwege.

Dieses Workbook ist für dich, wenn du gerade an diesem Punkt stehst, an dem du eine Entscheidung treffen willst oder musst. Es nimmt dich an die Hand, erklärt dir die Methode Schritt für Schritt und schenkt dir Raum, sie ganz in deinem Tempo zu entdecken.

Du wirst erleben, wie einfach es sein kann, stimmige Antworten zu erhalten. Und wie schnell du spürst, was passt und was nicht.

Diese Technik soll dir helfen, wieder ins Vertrauen zu kommen. In dich. In deine Wahrnehmung. In dein inneres Ja.

Ich freue mich, dass du hier bist.

Von Herzen
Petra Moje

Kapitel 1: Herkunft & Entwicklung

Die SOFORT Ja-Nein-Technik ist kein theoretisches Konstrukt. Sie ist gewachsen aus meiner praktischen Erfahrung, meiner intensiven Forschungsarbeit und meiner jahrzehntelangen Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen.

Viele Jahre habe ich mit Menschen gearbeitet, die innerlich zerrissen waren, weil der Verstand analysiert, abwägt und vergleicht, während das Körpergefühl kaum noch Gehör findet. Immer wieder zeigte sich: Die eigentliche Wahrheit liegt nicht im Denken, sondern viel tiefer.

Ursprünglich war die Technik Teil einer früheren Entscheidungsmethode. Doch mit der Zeit wurde klar: Es braucht etwas noch Direkteres. Etwas, das sofort spürbar ist, sich leicht in den Alltag integrieren lässt und unabhängig von Hilfsmitteln funktioniert.

So entstand – Schritt für Schritt – die heutige SOFORT Ja-Nein-Technik: ein klarer, kraftvoller Weg, der dich mit deiner inneren Wahrheit in Verbindung bringt.

Ihr methodisches Fundament liegt unter anderem in meinem Studium der Psychoinformatiologie, einer Lehre, die sich mit der Beziehung zwischen sichtbaren und unsichtbaren Prozessen befasst. Sie untersucht, wie Gedanken, Emotionen, Körperwahrnehmung und feinstoffliche Felder zusammenwirken und wie wir über gezielte Impulse Zugang zu Informationen erhalten können, die jenseits des bewussten Denkens liegen. In ihrer Essenz verbindet die Psychoinformatiologie das Erfahrungswissen aus Energiearbeit, Körperwahrnehmung, Quantenphysik und Psychologie – zu einem tiefen Verständnis davon, wie Menschen wirklich „funktionieren“: Nicht linear, sondern vielschichtig, verbunden, lebendig.

Du fragst nicht den Kopf, du spürst deine Antwort.

Der Kopf entscheidet nur etwa 5 % – Bauch & Tiefe sind die wirklichen Ratgeber. Neuere Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft zeigen, dass nur ein kleiner Teil unserer Entscheidungen bewusst getroffen wird. Bis zu 95 % aller Denkvorgänge laufen unbewusst ab – gesteuert durch gespeicherte Erfahrungen, innere Programme und körperliche Resonanzen.

Das bekannte Libet-Experiment, durchgeführt an der Berliner Charité, belegt: Gehirnaktivität beginnt schon Sekunden vor dem bewussten Impuls, eine Entscheidung zu treffen. Weitere Studien zeigen ähnliche Ergebnisse auf: Ob Kleidung, Konsum oder Alltagsentscheidungen, oft sind es unbewusste Prozesse, die längst entschieden haben, bevor der Verstand einsteigt.

Das heißt nicht, dass der Verstand überflüssig ist – ganz im Gegenteil. Er ist ein wertvoller Teil unseres inneren Teams. Aber er ist nicht der alleinige Entscheider. Die größte Intelligenz liegt oft im energetischen Spüren, im Bauchgefühl, im feinen Zusammenspiel von Körper, Bewusstsein und innerer Resonanz.

Und genau hier setzt die SOFORT Ja-Nein-Technik an. Sie macht diese tiefe Intelligenz wieder erfahrbar – in deinem Körper, in deinem Feld, in deiner Wahrheit.

Kapitel 2: Die Methode im Überblick

Die Sofort-Ja-Nein-Technik vereint drei zentrale Elemente: Eine bewusste Fragestellung, eine energetische Aktivierung durch die Matrixkugel und eine Körperantwort in Form von Bewegung. Nur im Zusammenspiel dieser drei Teile entfaltet sich die Wirkung dieser Methode. Sie ist einfach in der Anwendung – und dennoch tief verankert im Körperbewusstsein.

Der erste Schritt ist immer die klare Formulierung einer Ja-Nein-Frage. Ohne Frage keine Antwort. Und ohne Antwort keine Bewegung. Erst wenn du deinem System eine gezielte Anweisung gibst – z. B. „Zeig mir ein Ja“ – wird durch die folgende Aktivierung mit der Kugel überhaupt eine körperliche Reaktion möglich.

Im zweiten Schritt arbeitest du mit einer innerlich visualisierten Matrixkugel, die du durch deinen Körper „fallen“ lässt – von der Stirn bis zum Becken. Diese Kugel enthält eine farbliche Struktur, die auf einem bioinformatiologischen Modell basiert und mit zehn verschiedenen Bewusstseinssebenen und Energiequalitäten verknüpft ist. Sie entspricht nicht der klassischen Chakren Reihenfolge, sondern folgt einer eigenen inneren Ordnung. Du musst diese Ordnung nicht kennen – es genügt, wenn du das Bild (siehe S. 7) zwei- bis dreimal bewusst betrachtet hast. Danach ist es in deinem System abgespeichert.

Und im dritten Schritt spürst du, wie dein Körper antwortet: Ein leichtes Vorwärtsschwingen bedeutet ein „Ja“, ein Zurückweichen ein „Nein“. Diese Antwort ist nicht willentlich gesteuert. Sie geschieht. Und sie geschieht genau dann, wenn du alle drei Komponenten miteinander verbindest: Frage – Kugel – Spüren.

Falls du anfangs noch keine Bewegung wahrnimmst, ist das ganz normal. Dein System darf sich an diese Form der Kommunikation erst gewöhnen. Mit jeder Anwendung wird es klarer. Du wirst feiner. Und deine Antworten werden präziser.