

**Raus aus der Komfort-
Zone!**
**Wie du selbstbewusst dein
Leben gestaltest!**

Brigitte Maria Maier

Inhaltsverzeichnis

Rechtliche Hinweise	1
Vorwort	2
Einleitung	4
Hinter das Riff schwimmen	7
Verlassen der Komfort-Zonen	10
Lebensbejahende und sinnvolle Komfort-Zonen	12
Wann behindern Komfort-Zonen Veränderungsprozesse?	15
Komfort-Zonen rauben dir Lebenszeit, Geld & Energie!	18
Die Macht des inneren Saboteurs	20
Komfort-Zonen zu verlassen ist maximal unkomfortabel!	23
Die Angst aus der Sicherheit zu fallen	25
Die Angst vor Kritik & Bewertung durch Andere	27
Definiere für dich neue Ziele!	29
Das Leben ist Veränderung - webe deine Vision!	31
Was soll in dem Bildband deines Lebens stehen?	33
Du hast die Macht über deine Gedanken & Möglichkeiten	38
Löse dich von einschränkenden Glaubensmustern	43
Wie du dein Selbstbewusstsein stärken kannst	46
Das Neue in deinem Leben umzusetzen	49
Exit your comfort zone now!	51
Also – auf geht's, gehen wir es an!	54
Über die Autorin	55
Kontakt	55
Impressum und Haftungsausschluss	56

Rechtliche Hinweise

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte liegen beim Autor.

2. Auflage 2024

ISBN: 9781095525425

Jegliche Vervielfältigung, auch auszugsweise durch Kopieren, Übersetzen, Speichern in Datenbanken oder elektronischer Systeme sowie auf Mikrofilmen ist ausdrücklich untersagt.

Zu widerhandlung wird zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert. Fehler sind jedoch nicht auszuschließen.

Autor und Verlag übernehmen keinerlei juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden, die durch eventuell verbliebene Schäden entstehen.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser – herzlichen Glückwunsch zu diesem Buch und schön, dass Sie sich für das Thema „Verlassen von Komfort-Zonen“ interessieren!

Das Thema Komfort-Zonen erkennen und verlassen kann in vielen Lebenslagen sehr hilfreich sein: Beruflich, privat, in Ihren persönlichen Beziehungen und in allen Veränderungsprozessen des Lebens.

Es ist ein wichtiges Element in der Persönlichkeitsentwicklung und unterstützt das eigene innere Wachstum. Ebenso aber auch den Faktor der „Resilienz“, die Fähigkeit mit Herausforderungen und Schicksalsschlägen im Leben adäquat umzugehen.

Aber in erster Linie ist es gedacht, um sich bewusst zu machen, was Komfort-Zonen sind, wie sie entstehen und wobei sie eigentlich dienlich und hinderlich sind, um nötige Veränderungen und entsprechende Neuausrichtungen zu veranlassen.

Warum ein Buch über Komfort-Zonen werden Sie sich vielleicht denken?

Muss ich mich ständig verändern, neu erfinden, was Neues wagen im Leben?

Nein, Sie müssen gar nichts, aber es kann sinnvoll sein zu erkennen wo man vielleicht bestimmte Dinge bewegen oder verändern könnte; es aber aus Bequemlichkeit oder weil es gerade so praktisch ist, nicht tut und damit kostbare Lebenszeit verschenkt, wenn man sich unnötig lange bestimmten Stress-Situationen aussetzt.

Dieses Buch lädt Sie ein auf Gedankenanstöße, zur Reflektion, um Inspiration zu bekommen für Ihre eigene Lebensgestaltung – denn es ist Ihr Leben. Sie entscheiden, wie Sie es leben wollen.

Für den leichteren Lesefluss spreche ich im Text nur vom Leser in der männlichen Form, aber damit ist die Leserin natürlich ebenfalls angesprochen.

Bitte betrachten Sie die Anrede in „Du- Form“ nicht als Unhöflichkeit meinerseits.

Das Buch habe ich bewusst in der „Du-Form“ gestaltet, weil es wirkungsvoller, direkter und prägnanter ist in der Prozessarbeit für den Leser. Bitte fassen Sie provokativ klingende Passagen nicht als persönliche Wertung auf.

Der Schreibstil in einer direkteren Form unterstreicht die Wichtigkeit der Botschaft, die sich dadurch tiefer einprägt.

Sehr oft verwende ich die Kollektiv Anrede in der Formulierung „wir“. Damit will ich sagen, dass die meisten Menschen von diesen Strukturen und Prozessen betroffen sind und ich mich als Schreiberin darin ebenfalls wiederfinde und nicht ausschließe.

Einleitung

Wie viele von den Lesern kennen das Buch von Sergio Bambaren „Der träumende Delphin - eine magische Reise zu dir selbst“? ¹

Die Geschichte handelt von einem großen Riff in dem viele Delphine leben. Jedem dieser Delphine wurde mit der „Muttermilch“ vermittelt: „Schwimm bloß niemals hinter das Riff.“

Dort lauern lebensbedrohliche Gefahren. Es gibt Haifische die Delphine fressen und andere sehr gefährliche Ungeheuer.

Alle Delphine, die dort lebten, hatten tief in sich diese Warnung verankert wie als Gesetz, niemals und unter keinen Umständen hinter das Riff zu schwimmen.

Es galt beinahe als Gesetzesbruch, diese Regel zu brechen und alle hielten sich daran und lebten ihr Leben über Generationen vor dem schützenden Riff und nicht im großen Ozean. Sie waren glücklich in ihrer kleinen begrenzten Welt, denn sie kannten es ja auch nicht anders.

Eines Tages gab es einen kleinen Delphin in der Gruppe der fragte sich immer wieder, was wohl hinter dem großen Riff sei und ob es wirklich so gefährlich wäre. Er träumte immer wieder davon dort hinzuschwimmen und irgendwann trug ihn eine Welle an den Rand des Riffs und er schwamm dahinter.

Er war so fasziniert von der Welt dort, der Weite, der große mächtige Ozean, die Gezeiten, die Farbspiegelung der Sonne auf dem Wasser.

Und so schwamm er über das Riff hinaus und begab sich auf eine wunderbare Reise. Auf seinem Weg in das weite Meer traf er einen Haifisch und freundete sich mit ihm an und merkte auf einmal das Haie für Delphine gar nicht gefährlich sind so wie es die erfahrenden Delphine im Riff immer erzählt haben.

¹ Der träumende Delphin - eine magische Reise zu dir selbst,
Piper Verlag, ISBN 9783492229418

Der Hai begleitete ihn seines Weges und unterrichtete ihn in den Geheimnissen der Tiefe und des Ozeans.

Der kleine Delphin begegnete einer Meeresschildkröte, die mit ihm ihre tiefen Lebensweisheiten teilt. Und so erlebte der kleine Delphin ein großes Abenteuer auf der Suche nach dem wahren Sinn des Lebens, in dem er in den Weltmeeren unterwegs war, seine Ängste immer wieder überwand und durch seinen Mut die große Freiheit genoss.

Nach vielen tiefgreifenden, berührenden und lehrreichen Erlebnissen und Begegnungen kehrte er zu seinem Geburts-Riff zurück und dort schwammen immer noch seine Freunde und Familie.

Ganz aufgeregt erzählte er von seiner Reise, den Begegnungen und dass hinter dem Riff sich das wahre Leben abspielt, verbunden mit der ganz großen Freiheit und unbegrenzten Möglichkeiten.

Er sagte ihnen: Wenn ihr einmal die Freiheit gefühlt, erlebt und gespürt habt, geht ihr freiwillig niemals mehr wieder in die Begrenzung, denn ihr wisst dass es da draußen was Großes, Mächtiges gibt wovon ihr ein Teil seid in diesem Universum und darin eure Aufgabe habt.

Seine Artgenossen hörten ihm zu und sagten dann am Schluss seiner Ausführungen:

„Das mag schon alles sein, aber es ist viel zu gefährlich hinter das Riff zu schwimmen“!

Ich lege allen Lesern diese Geschichte ans Herz, denn in ihr wird sehr deutlich, dass wir unsere Komfort-Zonen nicht verlassen, weil uns von Kindesbeinen schon eingetrichtert wurde was gut und nicht gut für uns ist.

Selbst wenn wir aufgefordert werden, etwas im Leben zu verändern, weil wir auch spüren dass uns das bisherige nicht mehr gut tut, verändern wir es oft nicht, weil es bequemer ist in dem alt bewährten zu bleiben.

Erst wenn du Komfort-Zonen verlässt, weißt du wie sich wahre Freiheit anfühlen kann. Dazu lade ich dich in diesem Buch ein und gebe dir Anleitungen wie du deine Komfort-Zonen erkennen und auflösen kannst!

Bist du bereit mit mir hinter das Riff zu schwimmen?

Ich freue mich, wenn ich dich lieber Leser jetzt auf meine Reise mitnehmen darf – es wird gigantisch und am Ende begegnest nur du dir selbst!

Hinter das Riff schwimmen

Hierzu möchte ich mit etwas theoretischem Wissen aus der Psychologie und der Persönlichkeitsentwicklung beginnen.

Alle Menschen haben als ein elementares Grundbedürfnis den Wunsch nach Sicherheit.

Erst wenn wir uns in Sicherheit fühlen, innerlich wie äußerlich; ist es möglich uns optimal auszudrücken, zu entwickeln und zu entfalten.

Wir Menschen werden durch unser Umfeld geprägt. Das beginnt bereits vom Zeitpunkt der Geburt. Wir sind darauf angewiesen was uns vorgelebt wird. Nun werden wir oft in Familien geboren mit herausfordernden Themen, die von uns erfordern, dass wir bestimmte Überlebens-Strategien an den Tag legen.

Diese Strategien sichern, wie der Name schon sagt im wahrsten Sinn des Wortes das „emotionale Überleben“ und sind zum Zeitpunkt der Prägung überlebenswichtig.

Wir gehen in emotional belasteten Situationen in ein Art Notprogramm und stellen uns die Frage:

Wie muss ich sein, dass ich diese Situation bewältigen kann? Es entsteht ein Sicherungsprogramm der Psyche die uns in dem gegenwärtigen Stressmodus wie einen Schutzmantel umlegt.

Daraus resultieren jedoch Verhaltens Muster, die uns in unseren Charakter Eigenschaften prägen und oftmals im Erwachsenenalter hinderlich sind.

Zum Beispiel:

1. Wir passen uns zu sehr an und richten uns mehr nach den Bedürfnissen anderer
2. Wir verbiegen uns um es anderen recht zu machen und verleugnen unsere eigenen Ziele

3. Wir schaffen es nicht optimale und gesunde Grenzen für uns zu setzen
4. Wir können nicht „Nein“ sagen und verstricken uns in den Themen anderer
5. Wir denken, dass wir immer die Erwartungen von unserem Umfeld erfüllen müssen
6. Wir sind für Andere praktisch als Prellbock, oder werden als das „schwarze Schaf“ gesehen
7. Wir opfern uns für andere auf in der Hoffnung geliebt, akzeptiert und anerkannt zu sein
8. Wir leiden an einem Mangel von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein

Diese und viele andere Strategien entstehen immer aus einem grundlegenden **Mangel an Sicherheit** im Kontakt mit uns, in unserem Umfeld, in beinahe allen Lebenssituationen.

Wenn dieser Mangel an Sicherheit vorhanden ist, benötigen wir Konzepte, die in und um uns das Gefühl von Sicherheit vermeintlich wieder herstellen.

Wir richten uns sog. **Komfort-Zonen** ein, die uns dieses Gefühl von Sicherheit partiell je nach Lebenssituation gewährleisten, so dass wir im Außen funktionieren können und eine Handlungsebene haben.

In der Regel hat jeder Mensch eine Vielzahl von Komfort-Zonen in allen Lebensbereichen, die manchmal auch durchaus sinnvoll sein können.

Doch wenn dein Leben aus einer Anhäufung von Komfortzonen besteht, bestimmst nicht du dein Leben, sondern du hüpfst von einer Komfortzone in die nächste und merkst nicht wie sehr dich diese begrenzen, einschränken, Wachstum verhindern und dich in einem bestimmten Turnus laufen lassen.

Denn außerhalb der Komfort-Zone lernst du garantiert andere Menschen kennen und machst damit unglaubliche Erfahrungen, die dich in den nächsten Wachstumsschritt bringen!

Mehr darüber erfährst du in den nächsten Abschnitten.

Verlassen der Komfort-Zonen

Wir verlassen permanent in vielen Lebensphasen unsere Komfort-Zonen!

Was versteht man unter der Bezeichnung Komfort-Zone?

Wikipedia schreibt dazu:

„Eine Komfortzone ist der durch Gewohnheiten definierte Bereich eines Menschen, in dem er sich wohl und sicher fühlt und es ihm deswegen leichtfällt, mit der Umwelt zu interagieren. Die Komfortzone ist bei jedem Menschen unterschiedlich und individuell, ebenso wie die Folgen und Anstrengungen, die Komfortzone zu verlassen.“

Eine Komfortzone ist ein Art Sicherheitsbereich, der eine bestimmte Art von Bequemlichkeit miteinschließt. Komfortzonen entstehen aus den unterschiedlichsten Gründen und sind immer Bereiche die man sich in einer Form „erarbeitet“ hat.

Mach dir bitte bewusst: Unser ganzes Leben lang verlassen wir Komfort-Zonen!

Wir sind eigentlich wahre Meister darin uns ständig neu zu erfinden, zu verändern und zu entwickeln.

Die erste Komfort-Zone verlassen wir schon bei unserer Geburt. Ob freiwillig oder mit einer „Zwangs-Räumung“ in Form eines Kaiserschnitts.

Das fordert das Leben von uns.

Eine Komfort-Zone zu verlassen, bedeutet immer Veränderung; freiwillig oder unfreiwillig.

In welchen Bereichen verlässt du automatisch immer Komfortzonen?

- Vom Kindergarten in die Schule
- Von der Schule in die Ausbildung
- Von der Ausbildung /Studium in die Arbeitswelt
- Bei jeder Trennung

- Bei Arbeitsplatzwechsel / oder Wechsel intern in der Firma
- Bei einem Umzug, Hausbau, Wohnungskauf
- Wenn du nochmals eine neue Ausbildung, Kurse oder Seminare absolvierst
- In allen Prüfungssituationen (vor allem in mündlichen Prüfungen)
- Wenn du dich entscheidest, beruflich was ganz anderes oder dich selbständig zu machen
- Bei Krankheits- und Todesfällen
- Wenn aus einer Paargemeinschaft eine Familie wird
- Nach der Geburt deiner Kinder ist nichts mehr wie vorher
- Vom Wechsel der Elternebene zur Großmutter/Großvater
- Und Kinder bringen dich permanent dazu deine Komfort-Zonen zu verlassen!
- Bei Frauen in der Pubertät und später in den Wechseljahren
- Bei jeglichen Schicksalsschlägen, wenn von einem Tag auf den anderen sich dein Leben ändert

Viele Leser kennen bestimmt diese Situation:

Du gehst in deinen gewohnten Supermarkt, in dem du schon jahrelang einkaufst – und über ein Wochenende wurde dort der gesamte Laden umgeräumt.

Du willst wie üblich zum Nudelregal gehen und findest dort aber nun den Essig und Gewürze!

Das wirft uns schon erstmal aus unserer Komfort-Zone; noch dazu, wenn wir es eilig haben.

Bei den meisten Leuten steigt da bereits der Stresspegel, weil es für sie gefühlt „von der Norm“ abweicht!

Manche beweglichen Komfort-Zonen wie in dem Beispiel oben fordern uns ständig auf uns permanent umzustellen und auf neue Begebenheiten einzustellen!

Es erzeugt in uns ein gewisses Gefühl von Orientierungslosigkeit und Kontrollverlust und das halten wir Menschen in der Regel nicht gut und gerne aus!

Lebensbejahende und sinnvolle Komfort-Zonen

Welche Komfort-Zonen sind für uns Kraftquelle, lebensbejahend und sinnvoll?

Komfort-Zonen in Form eines bejahenden, wohlwollenden und tragenden Umfelds in Familie, Partnerschaften, Vereinen, Gemeinschaften usw. werden immer wertvolle Ressourcen sein, die uns einen Wachstumsraum für unsere persönliche Entfaltung gewährleisten!

Einige Komfort-Zonen sind für uns Menschen lebensnotwendig:

- Sie geben Sicherheit und sind bequem
- Es ist eine bestimmte Routine und Gewohnheit vorhanden
- Man kann sich in der Regel auf bestimmte Fertigkeiten und Fähigkeiten verlassen
- Sie geben dir einen Rhythmus, eine Struktur einen Rahmen
- Sie helfen dir deine Professionalität zu untermauern
- dient als „Gerüst“ und Anleitung, an der man sich orientieren kann
- lassen uns in Gemeinschaft sein wie beim Sport, in Vereinen, Familie
- stärken ein Zugehörigkeitsgefühl und Zusammenhalt

Aufgabe:

Nimm dir bitte ein leeres Blatt Papier, unterteile es mittig in zwei Spalten.

In die erste Spalte schreibst du:

Was du dir in deinem Leben bereits erarbeitet hast, was dir Kraft gibt, wo du auftankst und worauf du zurückgreifen kannst, z.B. deine Familie, dein Zuhause, bestimmte Fähigkeiten, dein Hobby, dein Haustier, gutes soziales Umfeld, finanzielle Sicherheit...

In die zweite Spalte schreibst du:

Was du besonders gut kannst, was dir schon mal richtig gelungen ist, worauf du stolz bist, was du gemeistert hast, was dich besonders macht als Person und Mensch, welche Qualitäten und Charaktereigenschaften machen dich aus?

Und nun betrachte deine Aufzeichnung. **Dir wird auffallen was du schon alles geschafft hast in deinem Leben! Genau das sind deine Ressourcen, deine Kraftquelle in dir, deine persönliche Qualität.**

All das wäre nicht möglich gewesen, wenn du nicht klare Entscheidungen getroffen und Komfort-Zonen verlassen hättest, über dich hinausgewachsen wärest!

Wir Menschen sehen meistens immer nur das, was wir nicht können und noch nicht geschafft haben.

Aber auch all das wäre nicht möglich, wenn du nicht auch Komfort-Zonen gehabt hättest um diese, deine besonderen Fähigkeiten zu entwickeln! Und jeder Mensch hat besondere Fähigkeiten!!

Damit du zu dem Mensch werden konntest der du bist, hat vorausgesetzt, dass du ein entsprechendes Umfeld hattest, welches dir diese Entwicklungsmöglichkeiten bereitet haben.

Hierzu möchte ich dir mein 4 Säulen Modell vorstellen, welches dich nur dann gut tragen kann, wenn du ein bejahendes Umfeld hast oder dir aufbaust.

- Säule = Selbstbewusstsein
- Säule = Selbstvertrauen
- Säule = Selbstsicherheit
- Säule = Selbstakzeptanz

Bestimmte Komfort-Zonen stärken uns im eigenen Selbst-bewusstsein; wie der Name sagt:

Du bist dir deiner selbst bewusst; wer du bist und was du kannst!

Das Selbstvertrauen hilft dir bei grundlegenden Entscheidungen in deinem Leben.

Die Selbstsicherheit untermauert deine Souveränität.

Die Selbstakzeptanz unterstützt dich dabei, dass du dich so annimmst wie du bist – mit deinen Stärken und auch vermeintlichen Schwächen!

Wann behindern Komfort-Zonen Veränderungsprozesse?

Die meisten Menschen trauen sich nicht was Neues zu starten, weil sie einfach nicht wissen, wie sie es anfangen sollen oder verschiedene Ängste vor Versagen usw. haben. Zu dem Thema kommen wir weiter unten noch.

Und aus dem heraus erzählen sie sich immer wieder Geschichten, warum sie etwas nicht tun können.

Wie z.B.: Mein Umfeld / Partner/ Chef würde das nie verstehen, wenn ich etwas Neues machen würde. Wirklich?

Viele höre ich immer wieder sagen: „Ich würde ja gerne was anders machen, aber ich kann nicht...“

Warum können sie nicht? Weil sie sich als Opfer ihrer Umstände fühlen.

Wie fühlt sich ein Opfer – machtlos, hilflos ausgeliefert!

Da gebe ich diesen Menschen recht; aus einer Opferhaltung heraus ist es fast unmöglich sich frei zu fühlen und sein Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Das Schlimme ist, dass sich sehr viele immer als Opfer von allen möglichen Umständen fühlen. Opfer vom Chef, der Kollegin, der Eltern, die eine bestimmte Entwicklung nicht ermöglichen konnten usw.

Dann sage ich dir dazu: STOPP!!!

Ja, es kann sein, dass du viel Schmerz und Leid erfahren hast in deiner Lebensgeschichte, enttäuscht, verletzt, gedemütigt und ausgenutzt wurdest. Das ist Teil deiner Geschichte.

Der kleine Junge, das kleine Mädchen in dir hat diese Verletzungen erfahren und nicht anders handeln können seinerzeit. Doch heute bist du

erwachsen und du entscheidest, ob du diesen Verletzungen aus der Vergangenheit weiterhin Raum geben willst.

Es ist ein Phänomen warum Menschen oft unglaublich lange in unheilvollen Beziehungen verhaftet bleiben, anstatt sich zu trennen! Warum Menschen an Arbeitsplätzen mit schlimmen Bedingungen wie Mobbing bleiben und nicht die Kraft, mentale Stärke, das Selbstvertrauen haben sich ein neues Umfeld zu suchen.

Ein Neuanfang macht den meisten Menschen immer Angst.

Die Angst vor dem Ungewissen.

Du entscheidest, ob du weiterhin ein Opfer sein willst oder, ob dich deine Verletzungen nicht doch so stark gemacht haben und du damit dem Leben antworten kannst.

Ein Schritt, der dich aus diesen alten destruktiven Gefühlen raus bringt, ist deine ENT-Scheidung. Und aus der Entscheidung sollte eine Handlung folgen.

Was brauchst du, dass du handeln kannst? Du hast immer die Wahl in einer Situation zu verharren oder etwas zu ändern!

Mach dir aber bitte bewusst: Das „Nichts-Tun“ verstärkt sehr oft deinen Schmerz nur!

Was passiert beim Nichts-Tun? Erstmal abwarten ob sich die Situation von allein verändert oder löst; in seltenen Fällen ist das so.

Wir Menschen sind manchmal unglaublich kreativ, wenn es darum geht Erklärungen und Rechtfertigungen zu finden. Wir erzählen uns eben selbst immer wieder Stories um vor uns persönlich das Nicht-handeln zu rechtfertigen.

Das sind sog. „Kompensations-Strategien“:

Wir flüchten aus der unangenehmen Situation, verschieben den Neustart immer wieder auf irgendwann.

Sehr beliebt ist auch die Strategie des sich selber klein Redens (das schaffe ich ja eh nicht).

Manche verdrängen aus der Angst vor dem Neuen derartig und befinden sich permanent in einem Fluchtmodus.

Eine weitere gängige Praxis ist sich abzulenken oder zu kompensieren durch ein Zuviel an: Einkaufen, Medien konsumieren, Essen & Trinken und sonstigen Be-Spaßungs-Methoden!

Sei ehrlich zu dir – wo bedienst du dich deren Muster nur um nicht was zu verändern?

Du entscheidest heute, ob du was verändern möchtest im Leben.

Ein weiterer Hemmschuh ist, dass die meisten Menschen Angst davor haben ein Risiko einzugehen. Aus diesem Grund vermeiden sie Veränderungen.

Aber ich sage dir: Das ganze Leben ist ein Risiko, eine Garantie oder Absicherung gibt es niemals. Für tiefgreifende und lebensverändernde Handlungen ist immer ein Risikofaktor mit dabei.

Es geht nicht darum sich unvorsichtig in Gefahr zu begeben und fahrlässig oder blauäugig zu handeln. Jedoch die Angst vor Risiko, womit eine anstehende Veränderung in deinem Leben blockiert wird, das ist richtig gefährlich.

Hast du dich erstmal in deiner Komfort-Zone eingerichtet, tauchen irgendwann meistens innerlich Fragen auf:

„Das kann doch noch nicht alles im Leben gewesen sein – da muss es doch noch mehr geben!“

Das ist bei vielen Menschen oft die Weggabelung und der Weckruf:

Das Neue wagen oder am Altbekanntem/Altbewährten festhalten?

Welcher Teil in dir hat die Macht – die Angst oder die Sehnsucht?

Komfort-Zonen rauben dir Lebenszeit, Geld & Energie!

Je länger du in Situationen bleibst, die dir nicht gut tun vergeudest du wertvolle Lebenszeit. Es kostete dich richtig viel Energie das Krafraubende und deine Lebensziele nicht fördernde aufrecht zu erhalten.

Zum Beispiel in einem Arbeitsumfeld, welches nicht deinen Fähigkeiten entspricht, in einer Beziehung, die von Abwertung und Verletzung geprägt ist, in einem unverträglichen Wohnumfeld uvm.

Noch schlimmer empfinde ich die sog. Folgekosten, die entstehen durch dein „Nicht-handeln“.

Mit Folgekosten ist gemeint, je länger du wartest und nichts veränderst, verlierst du viel Geld, denn deine Lebenszeit ist endlich, aber unendlich kostbar.

Du könntest schon lange durch die Veränderung eine besser bezahlte Position haben, eine bezahlbarere Wohnung, oder mit deiner Passion nebenberuflich Geld zu verdienen, wenn du dich trauen würdest!

Mach dir bitte bewusst:

Deine Komfort-Zone ist auch deine größte **Erfolgsblockade!**

Wenn du beispielsweise eine bestimmte Fähigkeit hast und aus Angst heraus aber nichts daraus machst, versandet deine Gabe im Nichts und das wäre sehr schade.

Angenommen du kannst mit Holz umgehen und dein Hobby ist es daraus kleine Holzfiguren zu schnitzen. Natürlich ist das möglich dies als dein Steckenpferd zu betreiben. Du könntest aber auch damit auf einen Künstlermarkt gehen, mit deiner Kunst sichtbar werden. Dir gäbe

es ein kleines Taschengeld und die Menschen hätten Freude daran deine Kunstwerke erwerben zu können.

Vielleicht kannst du gut nähen und du liebst es Patchwork Kissen herzustellen – tue es, richte dir eine Homepage ein, bewerbe deine Ware im Internet, Facebook und du wirst sehen das findet sicherlich Anklang. Aber du solltest es eben TUN!

Möglicherweise bist du sehr interessiert an alternativen Heilmethoden und hast schon viele Bücher gelesen und Kurse besucht. Du könntest dich als Gesundheitsberater nebenberuflich selbständig machen, dir einen kleinen Raum mieten und mit Menschen arbeiten.

Sollte deine Begabung sein im IT-Bereich, du kannst sehr gut Homepages erstellen und bist bewandert im Marketing. Stell dieses Wissen anderen zur Verfügung durch Webinare.

Du praktizierst schon lange Yoga, Tai-Chi, Qi Gong. Vielleicht willst du eine Trainerausbildung machen und andere darin unterrichten?

Kannst du gut schreiben und formulieren – werde Autorin, fang einfach an und vermarkte dein Buch!

Das alles geht aber nur wenn du deine Komfort-Zone verlässt und dich in Bewegung setzt!

Du siehst: Dies sind nur einige Beispiele, es gibt tausend Möglichkeiten, aber wenn du nicht beginnst, verlierst du auch viel Geld, weil deine Fähigkeiten nicht ausgedrückt werden, und das ist der eigentliche Schmerz!

Die Macht des inneren Saboteurs

Der innere Saboteur ist dein Widerstand gegen das Neue, die Veränderung. Aus der Psychologie kennen wir die Theorie der verschiedenen Anteile.

Der innere Kritiker, der innere Richter, der innere Antreiber und der innere Befürworter.

Wenn du etwas Neues in deinem Leben starten willst, werden genau diese Aspekte in dir auf den Plan gerufen.

Der innere Kritiker sagt: „Das kann doch sowieso nicht funktionieren. Wie willst du das denn alles schaffen, das geht doch gar nicht, was sagen andere dazu?“

Der innere Richter sagt: „Da haben wir schon wieder versagt, waren nicht gut genug, das schaffen wir doch nie, ich bin unfähig und zu doof, andere sind besser“

Der innere Antreiber sagt: „Wir sind nicht schnell genug, wir müssen besser werden, noch mehr Leistung bringen, dann werden wir geliebt und akzeptiert.“

Ein sehr großer Saboteur, den die meisten Menschen in sich haben; ist der Hang zum Perfektionismus.

Perfektionismus ist dein größter Feind, wenn es um Veränderungsprozesse geht! Denn wenn du wartest bis der perfekte Zeitpunkt ist und alles perfekt arrangiert ist; das kann dich deinen Mut, deine Zeit und deine Power kosten.

Vor allem, was ist PERFECT? Für wen perfekt? Ich sage dir eine Wahrheit:

Löse dich von der Illusion des „perfekt sein müssen“ – es gibt kein PERFEKT! Du lernst nur durch dein TUN und das braucht deinen MUT!

Viele Menschen können in drei Kategorien eingeteilt werden:

1. Die „**Kritiker**“ an allem etwas auszusetzen, kritisieren andere was falsch läuft und oder besser gemacht werden könnte, finden jedes Haar in der Suppe, selbst wenn keins drin ist, dann tun sie eins rein damit sie es finden können ;-). Sie versuchen dir deine Pläne schlecht zu reden - einfach richtige Spaßbremsen!
2. Die „**Laberer**“ können sich oft sehr gut selber darstellen, gehen ihren Mitmenschen auf die Nerven, indem sie ihnen ständig erzählen, was sie alles toll machen und wie grandios sie sind. Meistens ist es bei vielen nur „heiße Luft, denn sie reden ja nur und bekommen nichts selber richtig auf die Straße, oder hängen sich an erfolgreiche Menschen dran als Trittbrettfahrer und schmücken sich mit deren Erfolgen mit sog. „Name-Dropping“!
3. Die „**Macher**“, die verlassen ihre Komfort-Zonen und tun es einfach. Sie setzen sich konkrete Ziele, wachsen an ihren Aufgaben bringen dadurch als Vorreiter auch andere Menschen ins Wachstum als Impulsgeber und Visionäre. Sie werden im Umfeld zwar erst als „verrückt“ und dann aber als mutig, cool, erfolgreich und besonders wahrgenommen!

Zu welcher Sorte möchtest du gehören? Ich weiß, dass die Menschen, welche dieses Buch lesen „MACHER“ sind, denn sonst hättest du keine Resonanz zu dem Thema gehabt und würdest nicht nach Lösungen suchen für eine positive Veränderung in deinem Beruf, Privatleben, deiner Berufung!!

Du kennst sicher das Zitat von Mahatma Gandhi?

„Zuerst ignorieren sie dich, dann lachen sie über dich, dann bekämpfen sie dich und dann gewinnst du.“

Mach dir genau das zu deinem Leitsatz und sei dir bewusst, wenn du in deine Größe gehst:

Wer will dich denn noch aufhalten? Tue es einfach und sei selbstbewusst dieser Macher in deinem Leben!

Höre ab sofort auf der „Erfüllungs-Gehilfe“ zu sein für die Träume anderer Menschen, sondern lebe deinen Traum!

Komfort-Zonen zu verlassen ist maximal unkomfortabel!

Du erkennst eine Komfort-Zone wie schon oben beschrieben an einer gewissen Routine, Mechanismen, die sich wiederholen und die einem leicht von der Hand gehen und nicht mehr fordern.

Es ist wie beim Autofahren. Wenn du es einmal kannst, machst du die Abläufe von ganz allein: Schalten, blinken, kuppeln; es ist keine Herausforderung, sondern ein Selbstverständnis.

Es setzt eine Bereitschaft der Veränderung voraus, sowie ein bestimmtes Maß an Ungewissheit, was das Neue mit sich bringt. Manchmal erfordert es einen Umzug in eine andere Stadt, einen Arbeitsplatzwechsel, eine Trennung.

Eine Komfort-Zone zu verlassen kann etwas mit Leidensdruck zu tun haben. Angenommen du arbeitest in einem Konzern im Vertrieb. Durch einen Wechsel von Kollegen oder Fachvorgesetzten hast du aber immer wieder Schwierigkeiten fachlich wie zwischenmenschlich an deinem Arbeitsplatz.

Du ersuchst die Geschäftsleitung und bittest darum in einen anderen Bereich intern wechseln zu dürfen aus persönlichen Gründen. Deine Bewerbung wird akzeptiert und du arbeitest nun im selben Konzern im Kundenservice.

Du verlässt damit einen gewohnten Bereich mit dir vertrauten Abläufen in ein neues Aufgabengebiet.

Deine Kenntnisse von Fremdsprachen und Computerprogrammen benötigst du dort genauso, nur deine Arbeitsabläufe, dein Umfeld, dein Kollegium werden sich verändern.

Warum bleiben wir aber oft viel länger in Situationen verhaftet, die uns eigentlich schon lange nicht mehr guttun, anstatt uns neu zu orientieren und zu verändern?

Der Mensch ist bekanntlich ein Gewohnheitstier! Die Antwort darauf ist:

Das Gewohnte gibt uns Sicherheit.

Auch wenn es nicht mehr das optimale für uns ist, aber rein psychologisch gesehen – das kennen wir.

Die Komfort-Zone zu verlassen, bedeutet auch immer einen bestimmten Bereich an Sicherheitsdenken zu überwinden.

Die Angst aus der Sicherheit zu fallen

Die meisten Menschen haben die größte Angst vor Veränderungen verknüpft damit eine vertraute Sicherheit zu verlassen.

Sehr oft verbunden mit der Angst vor dem Scheitern, zu versagen und Verlust von etwas liebgewonnenem.

Diese Muster sind tief in uns verankert in unserer Denkweise – meistens aus einer Erfahrung heraus: Schon mal versagt zu haben oder gescheitert zu sein und wir uns in den Situationen schwören:

Das wird und darf mir nie wieder passieren! Diesen Schmerz möchte ich nicht nochmal erleben!

Aus einer grundlegenden Angst vor Scheitern fangen viele Menschen erst gar nichts Neues an in ihrem Leben, denn genau diese Angst vor Wiederholung dominiert ihr Denken.

Denn die Angst ist meistens ein Schutzschild was verhindern möchte, dass wir wieder in schmerzhaften Situationen geraten. Doch die Angst hält uns auch genau davon ab etwas zu verändern!

Um einem destruktiven Angstmuster auf die Schliche zu kommen ist es sinnvoll sich gute und andere Fragen zu stellen.

Meine Lieblingsfragen dazu sind:

1. Was ist das Schlimmste was passieren könnte, wenn ich es nicht versuche?
2. Was ist das Schlimmste was passieren könnte, wenn ich es probiere (das Neue)?
3. Was wäre gut daran, wenn ich es probieren würde?
4. Ist es wahr, dass ich für möglich halte, dass mein Vorhaben scheitern könnte?

5. Was braucht es dafür, dass ich meine Angst überwinde und mich traue?
6. Wie würde ich mich fühlen, wenn ich mich traue und es einfach tue und es tatsächlich funktioniert?
7. Was wäre in meinem Leben möglich, wenn ich mich verändere?
8. Welche Beziehungen würde ich führen, mich welchen Menschen wäre ich dann zusammen, was würde ich arbeiten?

Nur wir Menschen haben eine beinahe irrationale Angst vor Verlust und Mangel. Dabei leben wir heute in einer Zeit in der scheinbar alles im Überfluss vorhanden ist. Wir machen uns ständig Sorgen, dass wir als Person nicht genügen, das Geld nicht reicht oder wir in bittere Armut verfallen könnten.

Wenn man einen Vogel betrachtet, der jeden Morgen auf sie Suche geht nach seiner Mahlzeit. Angenommen ein Vogel könnte denken, würde er sich Gedanken machen, ob er am nächsten Tag noch genug Futter finden und satt wird?

Ein großer Saboteur im Inneren der meisten Menschen ist ihr Mangeldenken und aus dieser Haltung heraus ist es sehr schwer etwas Gewohntes zu verlassen und einen Neuanfang zu wagen, denn das setzt viel Vertrauen in sich und in den Prozess voraus.

Es ist verbunden mit der kognitiven Ausrichtung: Ich weiß, dass für mich immer gesorgt ist und das optimale für mich kommt wenn ich innerlich komplett „JA“ sage zu der Veränderung!

Die Angst vor Kritik & Bewertung durch Andere

Ein mächtiges Hindernis ist die Angst vor Kritik und Verurteilung.

Die meisten Mitmenschen, denen wir begegnen sind schlichtweg nicht kritikfähig. Denn Kritik wurde offensichtlich mit Abwertung der eigenen Person erlebt und ist mit „schuld sein“ verbunden. Dann kommt dazu, dass viele Menschen nicht in der Lage sind „konstruktive Kritik“ zu äußern.

Konstruktive Kritik bleibt fachlich, sachlich und geht niemals auf die persönliche Ebene des Gegenübers. Sie stellt das Positive der Situation in den Vordergrund und gibt dann den Hinweis, was es an Verbesserungspotenzial benötigt.

Beispiel für destruktive Kritik:

Der Vorgesetzte sagt zum Mitarbeiter: Sie sind unfähig auf ihrer Position, immer wieder passiert Ihnen der gleiche Fehler – was Sie der Firma Geld kosten...

Beispiel für konstruktive Kritik:

Der Vorgesetzte sagt zum Mitarbeiter: Den administrativen Prozess leiten Sie sehr gut, an der Stelle XY könnten Sie bitte proaktiv darauf achten, dass der Ablauf sich noch flüssiger gestaltet.

An **Beispiel 1** ist zu sehen, dass der Vorgesetzte sofort beim Mitarbeiter auf die persönliche Ebene wechselt und die Kritik durch Abwertung ausdrückt.

An **Beispiel 2** ist zu sehen, dass der Vorgesetzte auf der sachlichen Ebene kommuniziert, die Stärken des Mitarbeiters sieht, aber trotzdem die vermeintliche Schwachstelle anspricht.

Was passiert bei Kritik eines Gegenübers? Die meisten fühlen sich klein, minderwertig, schuldig. Aus dieser Haltung heraus beginnt die Gegenwehr:

Man versucht sich zu erklären, zu rechtfertigen oder zu entschuldigen.

Aus Angst vor Kritik meiden die meisten Menschen viele Situationen der Veränderung.

Denn es könnte ja einer im Umfeld sagen: „Was das willst du machen, das kann doch gar nicht funktionieren“.

Sowas ist nicht nur demotivierend, sondern auch verurteilend, denn das Gegenüber traut mir ja gar nicht zu das ich das angestrebte schaffen kann.

Noch schlimmer sind Ängste vor Verurteilung. Ein Urteil über eine andere Person bildet sich in einer Millisekunde und sofort haben wir Menschen von unserem Gegenüber eine vorgefertigte Meinung.

Je besser es möglich ist **wertfrei** deinen Mitmenschen zu begegnen, umso offener bist du für gute und konstruktive Begegnungen.

Wenn du bisher etwas nicht verändert hast aus der Angst vor Kritik, dann heile diesen Anteil in dir! Denn alle die dich kritisieren oder neidisch auf dich sind, das sind die Projektionen dieser Menschen.

Je besser du dich davon lösen kannst was andere über dich sagen, denken und meinen – umso freier wirst du sein in deinem Denken, Handeln und Fühlen.

Definiere für dich neue Ziele

In Veränderungsprozessen ist es sehr wichtig für sich Ziele zu definieren. Wenn du kein Ziel hast, wo willst du jemals ankommen?

Ein Leben ohne Ziele, ist wie ein Flugzeug ohne Piloten und vieles läuft auf „Autopilot“ oder ist dem Zufall überlassen. Soll dein Leben ein Zufalls-Prinzip sein?

Nicht du entscheidest dabei bewusst, sondern du kannst nur auf Situationen reagieren und das bringt dich in keine selbstbestimmte Richtung!

Wir Menschen brauchen Ziele, um die eigene Bestimmung selbstbewusst zu leben und unseren Lebensplan zu erfüllen. Ich begegne manchmal Menschen, deren einziges Ziel es ist auf ihre Rente hinzuarbeiten. „Ja, wenn ich mal in Rente bin, dann werde ich reisen usw.“

Mit Verlaub; das ist doch niemals ein Lebensziel!! Denn die Realität sieht so aus, dass sie sich unzufrieden durch ihr Arbeitsleben kämpfen und manche nicht mal gesund ihre Rente erreichen, weil sie in schwere Krankheiten, Depressionen verfallen oder im schlimmsten Fall gleich in die Kiste auf dem Friedhof!

Was ist der Unterschied von Wünschen zu konkreten Zielen?

Ein Wunsch äußert sich:

- das will ich mal machen, wenn ich Zeit/oder Geld habe
- schön wäre es, wenn...

Ein Ziel ist prägnant und konkret:

- ab Januar beginne ich mit meiner Ernährungsumstellung
- bis 30.12. habe ich ein Buch geschrieben/ einen Kurs abgehalten

Ziele untergliedern sich meistens in private, persönliche und berufliche Ziele und sollten definiert werden in:

- kurzfristig (einige Wochen bis 9 Monate)
- mittelfristig (ca. 12-24 Monate)
- langfristig (5-10 Jahre)

Ziele dürfen nicht so weit in der Zukunft liegen, denn sonst verlieren sie schnell ihren Motivations-Charakter. Ziele kann man nur erreichen, wenn man dran bleibt mit Fokus und da die Energie rein gibt.

Aufgabe:

Definiere für dich 5 Ziele für die kommenden 12 Monate – was willst du verändern oder erreichen?

Als hilfreiche gedankliche Unterstützung nimm dir bitte die Vorlage der „5 W's“ aus dem nächsten Kapitel zu Hilfe. Such dir dann ein Ziel davon aus was für dich die absolute Priorität hat, und mache genau das zu deiner „Chefsache“.

Unterstreiche es dick in deiner Liste. Gib da deinen ganzen Fokus drauf. Mach dir eine Mindmap und schreibe auf was alles notwendig ist, um dieses Ziel zu erreichen und tue es einfach ganz konsequent!!!

Als Hilfe auf dem Weg der Zielerreichung:

Denke immer in Lösungen. Sehe es nicht als dein Problem, sondern als Herausforderung. Begegne jeder Herausforderung mit einer Aktion!

Als mentale Unterstützung: Stell dir vor wie es sich anfühlt, dein Ziel erreicht zu haben! Wie wirst du dich fühlen? Verbinde dich mit diesem Gefühl. Lass es in dir groß werden und sage dir innerlich:

Ich möchte es!

Ich kann es!

Ich schaffe es!

Das Leben ist Veränderung - webe deine Vision

Hierfür möchte ich dir lieber Leser meine Anleitung der 5 „W’s“ an die Hand geben.

1. Was möchte ich tun?
2. Warum möchte ich es tun?
3. Wo sitzt meine Blockade?
4. Welche Fähigkeiten brauche ich dafür?
5. Wie setze ich es um?

Das **erste „W“** zeigt, dass es essentiell wichtig, um etwas zu verändern, dass du dir bewusst wirst: Was möchtest du denn verändern? Was soll anders werden?

Das **zweite „W“** ist sehr wichtig, denn das ist dein Motiv. Dein Motiv ist dein stärkster Antreiber. Hier kannst du dich fragen welchen Nutzen du stiftest, was du davon hast, wenn du eine alte Situation verlässt, welche Bereicherung kann ich für andere sein, wenn ich meine Fähigkeiten in die Welt bringe?

Das **dritte „W“** macht deutlich: Was hindert mich daran etwas zu ändern? Sind es Ängste, falsche Überzeugungen, fehlende finanzielle Mittel? Was konkret ist dein Hinderungsgrund?

Das **vierte „W“** lädt dich ein, zu reflektieren: Um etwas zu verändern; welche Fähigkeiten sind notwendig. Notwendig wie das Wort schon sagt: Es wendet die Not! Sollte ich mir Wissen aneignen über Bücher, Seminare, ein Tutorial ansehen, eine Fortbildung besuchen? Brauche ich ein Coaching eines neutralen Impulsgebers, der mir hilft, eine andere Sichtweise einzunehmen, um meine Situation zu verändern?

Das **fünfte „W“** kommt auf den Punkt, um konkret zu werden. Wie genau setze ich mein Vorhaben um? Muss ich mich online bewerben oder Zeitungen sichten für eine neue Wohnung oder Arbeitsplatz?

Melde ich mich bei einem Portal an, um meinem Traumpartner zu begegnen? Brauche ich einen Gewerbeschein und Steuer Nr., weil ich mein Hobby beruflich nutzen möchte als Kleingewerbe?

Je klarer du dich mit deiner Vision verbindest, umso leichter wird die Umsetzung. Die Energie folgt immer deiner Absicht. Wenn du etwas wirklich möchtest, wirst du es auch schaffen. Mit dieser Haltung sendest du auch diese Frequenz aus. Auf einmal hast du eine Begegnung mit einem Menschen, der dir vielleicht genau auf eine deiner innerlich gestellten Fragen eine Antwort gibt.

Oder du erfährst von einem Seminar, wo du hin gehen möchtest. Manchmal springen uns buchstäblich Bücher in der Buchhandlung oder auf dem Flohmarkt an. Es ist eine gute Idee darin mal zu schmökern, vielleicht steht da eine wichtige Information für dich, die dich deiner Vision näherbringt. Das Leben ist kein Zufallsgenerator!

Jedoch: Für jede Veränderung braucht es ein klares und starkes:
„Ja, ich bin bereit“ von dir!

Was soll in dem Bildband deines Lebens stehen?

Wenn du dir vorstellst, dass du dir am Ende deines Lebens einen Bildband von deinem Weg ansiehst, welche Bilder sollen darin sein?

Soll in deinem Bildband stehen: Ja, ich war mutig und habe mich immer wieder über Hindernisse hinweggesetzt, bin an meinen Herausforderungen gewachsen. Ich habe selbstbewusst und reflektiert meine Themen hinterfragt und in eine gute Lösung gebracht und mein Bestes gegeben!

Oder soll darinstehen: Ich habe gemacht so gut ich konnte, aber ich war stets Opfer meiner Lebensumstände. Es hat nie gereicht, obwohl ich so gekämpft habe und mir hat komplett der Mut gefehlt aus meiner Angst heraus mal etwas völlig anderes, unbekanntes und vermeintlich verrücktes zu tun?

Du bist der Regisseur in deinem Leben! Du bestimmst dein Leben!

Mach es bitte ab sofort zu deinem Hobby Komfort-Zonen regelmäßig zu analysieren und zu verlassen! Du weißt nun, wie du sie erkennen kannst! Und du wirst sehen, wie vielen neuen Menschen du begegnest. Wenn dir bewusst wird, dass deine bequeme Komfort-Zone zu einer Rettungsweste oder Zwangsjacke wird, ist es an der Zeit einen mutigen Sprung in etwas Neues zu wagen.

Wenn du merkst, dass du gerade wieder dabei bist dich in einer Komfort-Zone einzurichten, dann frage dich folgendes:

- Ist mir diese Komfort-Zone wirklich nützlich oder dient sie mir nur damit ich mich nicht bewegen, verändern oder ein vertrautes Terrain verlassen muss?
- Dient mir diese Haltung momentan sogar, um mich zu sammeln, neue Ideen und Impulse zu bekommen, um sie dann umzusetzen?

- Gibt es einen Aspekt, dass die bequeme und vertraute Komfort-Zone als deine Erklärung und Ausrede dient, um nichts an deiner momentanen Situation zu verändern?
- Bitte sei sehr ehrlich zu dir und mache dir nichts vor!

Denn: Der Schmerz von nicht gelebten Visionen und Träumen ist unglaublich groß!

Deine Lebensträume aufzuschieben oder sogar zu verschieben ist keine gute Idee und bereitet immer in bestimmter Weise innerliche Not und Leidensdruck.

„Ich wollte es tun, aber ich habe es nicht getan!“ Dieser Schmerz ist für einen sterbenden Menschen mit unter der größte. Dies weiß man aus vielen Erfahrungsberichten von Menschen, die sich mit Sterbebegleitung beschäftigen!

Ich mache mit manchen Klienten in meiner Praxis folgende Imaginationsübung:

Stell dir bitte vor in vielen, vielen Jahren, dass du auf deinem Sterbebett liegst. Angenommen der liebe Gott schenkt dir 75-80 Lebensjahre und du bist nun 45 Jahre alt, dann kannst du dir ja leicht errechnen wie viel Zeit dir hypothetisch noch bleiben könnte.

Dein gesamtes Leben von der Geburt mit all seinen Facetten zieht nochmal vor deinen geistigen Augen vorbei. Alles Schöne was du erlebt hat, was du geschafft oder geschaffen hast.

Es geht unglaublich schnell, nur Impressionen. Deine Partnerschaften, als du vielleicht Vater/Mutter geworden bist, deine Herausforderungen. Die Situationen wo du dich verabschieden musstest von lieben Menschen. All das, was du erleben durftest in deiner dir geschenkten Zeit. Es läuft ab wie ein Film, den du nicht anhalten kannst und am Ende des Films siehst du dich auf diesem Bett liegen.

- Mit welchem Gefühl liegst du dort?
- Was hättest du anders gemacht?
- Was würdest du wieder genauso machen?
- Was bereust du, dass du es nicht getan hast?
- Was hast du gut gelöst, geheilt und transformiert?
- In welchen Situationen darfst du dir vergeben oder jemand um Vergebung bitten?
- Was hast du aus Angst nicht gelebt, gemacht, verändert?
- Was ist offen geblieben an Träumen, Sehnsüchten, Visionen und Wünschen?

Sehr oft höre ich Menschen nach dieser Übung sagen:

- Ich würde ab sofort mehr auf meine Gefühle hören und sie ausdrücken
- Ich würde weniger arbeiten und mehr Zeit mit meiner Familie verbringen
- Ich würde meine Verlustängste heilen und mich tief in Beziehungen einlassen
- Ich wäre weniger „geizig“ aus Mangelgefühlen heraus
- Ich würde zu mir stehen als Frau/Mann zu meiner Weiblichkeit/Männlichkeit zu meinem Körper
- Ich würde für mich einstehen, für meine Bedürfnisse
- Ich würde mich aus Abhängigkeiten lösen, die mir nicht gut tun
- Ich würde den Mut haben nochmals neu zu beginnen beruflich
- Ich würde Sexualität ohne Schuld, Scham und Tabus leben
- Ich würde reisen und mir die Welt ansehen
- Ich würde zu mir stehen ohne Selbstverleugnung
- Ich würde meine Selbstsabotage gegen mich selber aufgeben und einfach leben
- Ich würde einer bestimmten Person verzeihen, die mich so tief verletzt hat
- Ich würde meine Spiritualität, meine Berufung, Mission leben ohne Angst was andere dazu sagen

- Ich würde mich von falschen Idealen lösen, z.B. dass ich nur wertvoll bin, wenn ich schlank bin, ein bestimmtes Auto fahre, immer viel für andere mache, mich aufopfere
- Ich würde meinem Seelenpartner begegnen und mit ihm in Liebe leben
- Ich würde mir meinen Lebenstraum erfüllen: Ein Haus, ein bestimmtes Auto, ein Seminarzentrum bauen, in einem anderen Land leben.
- Ich würde als Coach, Wellness Trainer oder Lebensberater arbeiten
- Ich würde mir mit meiner Passion ein nebenberufliches Gewerbe aufbauen
- Ich würde ein grandios geiles, magisches Leben führen mit Wohlstand, Fülle, einer tragenden Partnerschaft und vieles mehr...

Wie lautet dein Satz nach dieser Imaginations-Reise? Was würdest du ab sofort in deinem Leben ändern?

Schreibe ihn bitte auf und werde dir selbst gegenüber konkret!

„Ab sofort werde ich... XY“

Und mach dir bitte bewusst, es war eine Reise in deine weit entfernte Zukunft. Es bleibt dir noch einiges an Zeit. Diese Zeit ist aber begrenzt, die Lebensuhr tickt ständig und unaufhörlich; keiner kann sie zurückdrehen oder anhalten.

Du hast jetzt das Wissen, was du ab sofort leben möchtest. Dann tue es JETZT, vergeude keine wertvolle Lebenszeit!!

Wenn nicht JETZT wann dann? Erwinnere dich an die „5 W`s“ aus dem vorherigen Kapitel und an dein Motiv.

Du brauchst ein starkes „WARUM“.

Angenommen, Geld würde in deinem Leben keine Rolle spielen. Du hättest genügend Geld und müsstest dafür nicht täglich arbeiten oder dich darum sorgen.

- Was würdest du arbeiten?
- Wie würdest du wirken?
- Was genau würde einen großen Mehrwert durch dein Wirken in das Leben anderer Menschen bringen?
- Welchen Nutzen würdest du stiften?
- Was ist deine Mission / Lebensaufgabe hier auf Erden?
- Wofür gehst und stehst du? Welche Botschaft transportierst du?

Schreibe es bitte auf: Ich würde...und formuliere den Satz dann in der Gegenwart mit den Worten: Ich tue!

Und denke bitte **GROSS!!!!** Alles ist möglich. Lass dich bitte nicht von deinen Gedanken begrenzen!

Dann kommen wir noch einmal zurück zu unserem Bildband des Lebens.

Welche Impressionen, Bilder, welche Geschichte sollen da drin stehen? Du schreibst deine Geschichte, denn es ist dein unglaublich kostbares Leben!!!

Einige verfallen sehr oft bei dieser Stelle in die Aussage:

„Aber das geht doch gar nicht...“

Das ist ein sehr toxischer Satz, den du gleich mal in deinem Unterbewusstsein verwandeln solltest, denn es ist das möglich, was du für möglich hältst!

Wie das geht, kannst du im nachfolgenden Kapitel lesen.

Du hast die Macht über deine Gedanken & Möglichkeiten

Dein sog. „Mind-set“ ist alles um es auf neu-deutsch zu benennen. Deine Gedanken sind wirksame Kräfte. Dein Denken verändern, bedeutet dein zu Leben verändern, denn Gedanken sind mächtig und ständig präsent. Durchschnittlich denkt der Mensch 60.000 Gedanken pro Tag und die meisten davon unbewusst.

Jeder Gedanke hat eine unmittelbare Wirkung auf unseren Körper. Unsere Gedanken sind abhängig von der eigenen Persönlichkeit, von verinnerlichten Überzeugungen.

Unsere Überzeugungen, unsere Wahrheiten, sind abhängig davon, was andere (Mutter, Vater, Geschwister, Verwandte, Freunde Arbeitskollegen etc.) gedacht haben und immer noch denken und von uns mehr oder weniger unkritisch übernommen und als richtig-oder falsch-Konstrukt bei uns abgespeichert wurde.

Die eigene Stimmung wird im Körper durch chemische Botenstoffe und elektrische Signale gesteuert. Die Botenstoffe, Hormone, Neurotransmitter moderieren unsere Körper, unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Leistungsfähigkeit und unsere Emotionen.

Jeder gute Gedanke hat einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und Emotion, jeder negative Gedanken hat einen destruktiven Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden und unsere Stimmung.

Die Summe und Qualität unserer Gedanken entscheiden im besten oder schlimmsten Fall über Gesundheit, Glück, Zufriedenheit, Erfolg, Krankheit oder Tod.

Jeder Gedanke ist Teil eines gigantischen Netzwerkes des menschlichen Körpers und wird von jeder unserer 50 Billionen Zellen registriert. Körper, Gehirn und Geist sind ständig miteinander verbunden und so

wirken alle Gedanken im Innen und sie strahlen nach außen durch unsere Persönlichkeit.

Über unsere Gedanken beeinflussen wir unser Unterbewusstsein. Die Gedanken haben immer eine Tendenz sich zu verwirklichen, positiv wie negativ. Erfolg und Veränderungen beginnen somit immer im Kopf.

Das Leben liefert niemals das „Falsche“ Es liefert das, was du dir über deine Gedanken kreierte hast.

Aus welchem Bewusstsein heraus erschaffst du etwas?

Wenn du immer im Mangel denkst, liefert das Leben dir ein Mangel-Ergebnis. Welchen Mangel in deinem Leben möchtest du beseitigen? Mangel an Erfolg, Geld, Liebe?

Mangel bedeutet immer du bist bedürftig, du hast nicht genug. Doch Mangelgedanken erzeugen noch mehr Mangel, denn nach den geistigen Gesetzen: Gleiches zieht Gleiches an!

Übe dich im Formulieren positiver Aussagen und arbeite mit Affirmationen.

Was sind Affirmationen?

Es sind bejahende Sätze, die unsere Lebensziele verstärken. Mit Affirmationen bauen wir sehr schnell das ideale Resonanzfeld für unsere Wünsche auf und programmieren unser Gehirn gezielt um.

Positive Affirmationen, die immer wieder gedacht oder gesprochen werden, wandern tief in unser Unterbewusstsein und verändern auf der Ebene unsere gesamte Grundeinstellung.

Das ist der Sinn von Affirmationen. Der Verstand beginnt alte Programme aufzulösen und neue zu verankern im neuronalen Netzwerk. Wir ersetzen damit unsere bis jetzt sabotierenden, negativen Muster und

Überzeugungen mit neuen, positiven und frei machenden Vorstellungen.

Wie in dem Buch „The Secret“² beschrieben; ist dies kein neues Wissen, sondern sehr wesentlich dabei, dass wir unseren **Affirmationen Glauben schenken und sie vor allem fühlen.**

Was bewirken Affirmationen?

Unser inneres Bild und die entsprechenden Gedanken erzeugen unsere äußere Realität. Denke ich vertrauensvolle und achtsame Gedanken, ist dies die Antwort im Außen durch Menschen und Situationen, denen wir begegnen. Wenn ich denke, dass nur „Versager“ um mich sind, welchen Charakteren werde ich begegnen?

Denke ich Angst, Verlust... erlebe ich dies sehr oft auch im Außen. Die Umwelt ist immer ein Spiegel. Hierzu gibt es sehr gute Literatur zu den sog. „Spiegel-Gesetzen“.

Und genau hier liegt das Problem:

Die meisten Menschen denken an das, was sie nicht wollen und wundern sich, warum ihnen dies immer und immer wieder begegnet. Wenn wir umdenken und uns auf das konzentrieren, was wir wollen, kreieren wir damit unsere Zukunft positiv.

Dann ziehen wir das an, woran wir überwiegend denken, unabhängig, ob uns diese Gedanken bewusst sind oder nicht. Sie sind zu unserer Einstellung geworden, denn:

Du bist der Chef in deinem Leben!

Die Wirkung im Unterbewusstsein:

Das Unterbewusstsein kennt das Wort „nicht“ oder „kein“ nicht.

² The Secret - Das Geheimnis, Arkana Verlag, ISBN: 3442337909

- Ich kann diese Arbeit nicht bewältigen heißt: Ich will mehr Arbeit als ich schaffen kann. **(Positive Affirmation: Mühelos bewältige ich mein Arbeitspensum)**
- Ich kann einfach nicht abnehmen heißt: Ich möchte dieses Gewicht haben und noch mehr. **(Positive Affirmation: Spielend leicht erreiche ich mein Idealgewicht und halte dieses auch)**
- Ich will nicht krank sein heißt: Ich brauche Symptome, weil sie mir auf irgendeiner Ebene dienen; z. B. als sekundärer Krankheitsgewinn, welcher mir Zuwendung oder Aufmerksamkeit einbringt. **(Positive Affirmation: Ich bin gesund und bleibe gesund!)**

Wir ziehen „Ungewolltes“ nicht absichtlich an, es passiert aufgrund von unserem Mangeldenken. Mangel an Liebe, Anerkennung, Zuneigung, Sicherheit, Angst, das Geld könnte nicht reichen, ich habe nicht genug.

Wie finde ich die für mich treffende Affirmationen:

Eine sehr gute Möglichkeit ist die Anwendung von Affirmationskarten. Wenn du den kinesiologischen Muskeltest beherrscht, kannst du es im Selbsttest herausfinden oder über das Austesten mit einem Pendel und Tensor.

Manchmal hat man auch eine spontane Resonanz zu einem Thema über Bücher oder ähnliches; vertraue da bitte deinem Unterbewusstsein.

Praktische Anwendung von positiven Affirmationen im Alltag:

- Mehrmals laut sprechen, aufschreiben und den Zettel gut sichtbar aufhängen
- Auf ein Blatt schreiben, Wasserglas daraufstellen und trinken

- Positive Sätze klopfen über die Technik EFT®³
- Praktizieren von Autogenem Training

³ Emotional Freedom Techniques

Löse dich von einschränkenden Glaubensmustern

Löse dich von einschränkenden Glaubensmustern, die nicht mehr deine Wahrheit sind.

Die unbewusste Macht von Glaubenssätzen:

Glaubenssätze entstehen aus eigenen Erfahrungen oder aus Prägungen. Das ist wie ein Filter, durch den wir auf die Welt schauen. Verglichen mit einem Gartenschlauch der einen Knick hat, da geht das Wasser auch nicht mehr richtig durch und braucht noch mehr Druck!

Diese Blockaden können in diesen Bereichen sitzen:

Im Denken: Als hinderliche Glaubensmuster, Vorstellungen, Konzepte, Erwartungen anderer, Schuldzuweisungen.

Im Fühlen: Als mangelndes Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Gefühle von Opfer sein, Machtlosigkeit oder ausgeliefert sein.

Das können Prägungen des Massenbewusstseins, Einflüsse der Außenwelt, der Medien und Gesellschaft oder Werte aus dem eigenen Familiensystem sein. Diese blockierenden Überzeugungen lassen uns in unserem Leben oft das „Opfer“ sein. Das Opfer von Umständen, von Beziehungen, von unserer Lebensgeschichte...

Glaubenssätze folgen einem bestimmten Schema wie:

- Ich kann nicht / darf nicht
- Ich bin nicht wert / würdig
- Ich glaube nicht, dass...
- Ich habe etwas nicht verdient...

Es ist immer der negative Selbstaussdruck einer Situation oder eine negative Kernüberzeugung wie:

- Das kann ich mir nicht leisten
- Ich bin unfähig
- Ich bin nicht liebenswert
- Wenn ich mich meiner wahren Aufgabe widme, verliere ich meine Freunde und Familie
- Ich muss viel leisten um anerkannt sein
- Das ganze Leben ist ein Kampf
- Ich werde es nie im Leben zu etwas bringen

Jeder Mensch, und damit meine ich wirklich jeder (!) hat unzählige dieser Überzeugungen in sich abgelegt aus eigenen Erfahrungen, vom Familiensystem übernommen oder aus der eigenen Seelenstruktur.

Wie können wir den eigenen Prozess positiv unterstützen?

1. Bewusstwerden der einschränkenden Glaubensmuster
2. Arbeit am Glaubenssystem - ohne deinen Glauben hat es keine Wirksamkeit!
3. Zulassen der Veränderung
4. Neu-Programmierungen unserer Gedanken (positive Gedanken beim Einschlafen und Aufwachen, keine Krimis abends anschauen oder Nachrichten)
5. Die Verantwortung übernehmen für das eigenen Denken, Handeln und Fühlen
6. Hilfreiche Literatur zu diesem Thema lesen (Buchempfehlungen am Ende des Buchs)
7. Sich mit dem Thema „Wünschen + Manifestieren“ beschäftigen
8. Imaginationsübungen und Meditation
9. Tiefer liegende Themen durch professionelle Hilfe beseitigen (Heilpraktiker, Coach, Physiotherapeuten, Ärzte, Mentaltrainer, Kinesiologie, Ernährungsberater ect...)
10. Den Körper mit einbeziehen (Ernährung umstellen, Unverträglichkeiten erkennen)
11. Allgemein Gesunder Lebensstil, viel gutes Wasser trinken, ausgewogene Ernährung und Bewegung, gesunde Gedankenhygiene

12. Den Körper entlasten durch regelmäßiges Entsäuern und Entgiften (gedanklich wie körperlich!)
13. Besuchen von Selbsthilfe Seminaren mit transformatorischen Inhalten, Webinaren, Kursen, Vorträgen und Veranstaltungen
14. Entspannungsverfahren wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Feldenkrais-Methode, Klangtherapie uvm.
15. Erlernen einer Klopftechnik (z.B. EFT)
16. Unterstützung durch Homöopathie, Spagyrik, Bachblüten oder Heilessenzen
17. Umgeben mit „Gleichgesinnten“ - generiere dir ein gesundes und bestärkendes Umfeld
18. Ein gesundes Verhalten im Konsum mit Alkohol, Kaffee und Medien (!)
19. Erkennen und Meiden von Menschen mit Opfer-Tendenzen und sonstigen „Energie-Vampiren“
20. Stärke dein Selbstvertrauen & Selbstbewusstsein

Wie du dein Selbstbewusstsein stärken kannst

Wenn wir mal das Wort „Selbst-Bewusstsein“ definieren, dann hat das Selbst immer etwas mit uns zu tun. Mit unseren Entscheidungen oder Handlungen, die wir treffen oder eben auch nicht.

Das setzt voraus, dass wir selbst-verantwortlich denken und handeln. Was meint das Wort „Selbstverantwortung“?

In Kurzform heißt es: Du allein bist verantwortlich für dein Denken, Handeln und Fühlen. Damit löst du dich schon mal von der Idee, dass irgendjemand aus deiner Familie, Umfeld oder Kollegium schuld an deiner Situation ist, in der du dich befindest.

Selbstverantwortung heißt, dass du nicht länger deine Situation verdrängst, idealisierst, kompensierst, verleugnest oder flüchtest.

Wenn dir deine Lage bewusst ist und du möchtest etwas ändern, dann brauchst du zu Zugang zu deinem Selbstbewusstsein. Es geht in erster Linie nur um dich, um niemand anders sonst.

Was kannst du tun, um wieder ein Gefühl von Selbstbewusstsein zu bekommen?

- Verbinde dich mit einer Situation, in der du schon mal etwas sehr schwieriges super gemeistert hast.
- Wie hast du dich gefühlt, als du es geschafft hattest? Warst du stolz auf dich?
- Wie hat dein Umfeld auf deinen Erfolg reagiert?
- Welches Gefühl ist damit verbunden und wo spürst du es?
- Wenn das Gefühl eine Farbe hätte, welche wäre das?
- Verbinde dich gedanklich mit dieser Farbe?
- Wo im Körper fühlst du dieses Erfolgs-Erlebnis und wie fühlt es sich an? Weit, wie Freiheit?

- Wenn du wüsstest, wie sich absolutes Selbstbewusstsein anfühlen würde, wie wäre das?
- Lass dieses Gefühl in dir groß werden und verankere es bewusst gedanklich in jeder Zelle deines Körpers
- Bei jeder Situation in deinem Leben, wo du auf dein Selbstbewusstsein geprüft wirst, denke an dieses Gefühl!
- Frag dich wie sich deine bisherigen Erfolge auf dein Selbstbewusstsein ausgewirkt haben!
- Verinnerliche in dir den Satz: „Ich kann alles schaffen, weil ich es möchte“!
- Führe für dich ein sog. „Erfolgs-Tagebuch“ wo du Situationen notierst, die dir tagtäglich sehr gut gelungen sind!
- Unsere Mitmenschen sehen ja oft unsere Talente, nur wir selber nicht. Frage ein Familienmitglied, Freund, Freundin ganz konkret: Was findest du an mir toll, authentisch und wertvoll; du wirst überrascht sein was andere in dir sehen und das sind meistens Tatsachen. Das nennt man „Fremdhirne anzapfen“ um an die eigenen Kraftquellen zu kommen!
- Arbeite jeden Tag mit dem Gedanken: „Ich bin selbstbewusst und ich meistere jede Herausforderung meines Lebens.“
- Glaube an dich und vertraue deinen Fähigkeiten, denn wenn du nicht an dich selbst glaubst, tut es oftmals auch keiner im Außen. Denn das, was du über dich selbst denkst, wird auch von einem Gegenüber wahrgenommen und bestätigt!
- Such dir Menschen, die sehr selbstbewusst auf dich wirken, beobachte sie und lerne von ihnen, umgib dich mit ihnen, denn ein positives und stärkendes Umfeld wirkt sich immer unmittelbar auf dich aus. Wenn du dich mit negativ denkenden Menschen umgibst, die immer das Haar in der Suppe finden, wirkt sich das auch deine Denkweise aus. Umgib dich mit einem Umfeld, das dich fördert und dich in deinen Stärken sieht und in deinen vermeintlichen Schwächen fördert, so dass du wachsen kannst!
- Wenn wir unser Potenzial mehr leben, wächst unser Selbstbewusstsein!

- Habe Vertrauen in deine Fähigkeiten und sei dir sicher: Jeder (!) Mensch hat einzigartige und besondere Gaben.

Vergiss bitte niemals: Auch, wenn nicht immer alles so läuft und es sich wie „Rückschritte“ anfühlt. **Es passiert niemals etwas umsonst.** Jede Krise beinhaltet immer ein großes Geschenk der Weiterentwicklung für dich. Krisen sind deine besten Lehrmeister, denn genau darin erkennst du dein größtes Potenzial.

Manchmal ist es sinnvoll sich bei einem Thema Hilfe zu suchen, das ist niemals eine Schwäche, sondern deine Stärke.

Sie zeigt dir, wo du alleine nicht weiter kommst, dass du dein Thema erkannt hast und es sehr unterstützend sein kann mit Hilfe einer neutralen Person, einem Coach oder sonstigen Berater die Blockaden anzugehen für mehr Freiheit in deinem Denken und Handeln.

Das Neue in deinem Leben umzusetzen!

Bleibe dran und beginne sofort proaktiv an das Neue in deinem Leben umzusetzen!

Verabschiede dich bitte von Sätzen wie:

Das mache ich, wenn ich mal Zeit und/oder Geld habe.

Ich garantiere dir, das machst du nie! Toxisch ist auch die Aussage: „Das erledige ich später!“ Wann ist später? Und schon bist du wieder in der Falle, im Ausweichmuster, am Flüchten!

Aus dem Wissen des Zeitmanagement gibt es die Idee der sogenannte „To-do-Listen“. Fertige dir so eine To-do Liste an für jedes Projekt mit den Punkten: Wo stehst du, was brauchst du dafür und in welcher Reihenfolge sollte es abgearbeitet werden.

Die oberste Regel ist hierbei: Setze dir Prioritäten! Unterteile diese Prioritäten in drei Kategorien:

1. Chefsache (absolut wichtig, ohne dies können die nachfolgenden Arbeiten nicht erfolgen)
2. Mittel-wichtig (es braucht deinen Fokus und darf nicht aus dem Auge verloren werden)
3. Minder-wichtig (das ist ein Nebenschauplatz, der ins gesamte mit einfließt, aber momentan vernachlässigt werden kann!)

Notfälle und wirklich unvorhergesehenes entschuldigen, dass du deine Priorisierung verlässt, aber die Versuchung der Ablenkung ist doch immer sehr groß.

Hierfür ist wichtig, dass du dir im Klaren wirst, was denn in deinem Leben überhaupt Priorität bisher hat oder haben sollte. Wenn du deine

Bedürfnisse immer hinten anstellst und die anderer bedienst, dann bestimmen andere Menschen deine Abläufe.

Das nennt man auch Fremdbestimmung. Eine gewisse Fremdbestimmung hat jeder Mensch in seinem täglichen Leben, allein schon durch Arbeitgeber, Kinder, Vereine und Notwendigkeiten, die erledigt werden müssen.

Fertige dir des Weiteren Checklisten für deine Prozesse an, die du immer wieder verwenden kannst. So musst du dir das, was sowieso klar ist, nicht merken und kannst dich gedanklich voll auf anderes wichtigeres konzentrieren.

Checklisten, die immer wieder verwendet werden können, erleichtern dein Leben enorm!

Ich persönlich liebe meine Checklisten und verwende beispielsweise Checklisten in der Vorbereitung eines Vortrags, Seminars, Webinars, zum Packen für den Urlaub, zum Aufsetzen von Anzeigen in einem Portal.

Exit your comfort zone now!

Deine Komfort-Zone verlassen bedeutet dich einfach immer wieder auf Neues einzulassen, offen zu sein und zu bleiben.

Es fordert dich auf „Ja“ zu sagen zu deinem Leben, zu dir so wie du bist. Dir zu zutrauen ein bekanntes Terrain zu verlassen und auszuprobieren. Damit lebst du deine Selbstverantwortung dir gegenüber.

Denn Selbstverantwortung heißt: Dem Leben zu antworten auf deine eigene Art und Weise!

Wenn du tatsächlich etwas in deinem Leben verändern willst, hast du vermutlich erstmal einen Leidensdruck. Du kommst aus dieser Nummer erst raus durch bewusstes Reflektieren deiner Situation, Akzeptanz des „IST“-Zustands ohne Beschönigung und eine konkrete Handlung etwas anders zu machen.

Zum Erreichen des neuen Zustands brauchst du **absolute Konsequenz!** Mach mit dir selbst eine Vereinbarung, einen sog. „Marshall- und Aktionsplan“. Werde dir selber gegenüber verbindlich.

Setz dir ein Ziel und definiere dir ein Gerüst: Wann willst du was dafür tun, um es zu erreichen?

Stell dir die Frage, ob dich das, was du gerade tust, und lebst deiner Vision näher bringt.

Meide jegliche Ablenkungen, wenn du an deiner neuen Vision bastelst und feilst.

Facebook und andere soziale Medien sind hervorragende Ablenkungen. Damit kannst du Stunden verbringen und das Leben anderer Menschen konsumieren.

Das kann oftmals sinnvoll sein, wenn du dich vernetzt, dir Anregung holst wie sich andere mit einer ähnlichen Vision dort positionieren, wenn du deinen Freunden von deinem Vorhaben erzählst, entsprechenden Gruppen beitretest, vielleicht sogar eine eigene Community mit deinem Thema gründest – ABER es darf dich niemals so ablenken, dass du deins damit nicht auf die Straße bringst!

Mache dir ein Visionsbild. Eine sehr gute Möglichkeit ist, wenn du dir eine Collage bastelst, indem du Bilder deiner Vision aus Zeitschriften und Katalogen ausschneidest und aufklebst, verbunden mit positiven Affirmationen:

- Ich erreiche mein Ziel mit Leichtigkeit
- Ich erschaffe mir das Leben meiner Träume
- Ich liebe es meine Lebensaufgabe zu leben und dabei anderen Menschen zu helfen
- Ich kann alles schaffen, alles ist möglich
- Ich bekomme die beste Unterstützung, um meine Vision in die Welt zu bringen
- Das Leben meint es gut mit mir, es trägt mich und unterstützt mich bei meiner Vision

Mache dir bewusst was du erreichen willst und schreibe das ganz konkret mit einer „Ich Botschaft“.

Wenn du Hilfe auf deinem Weg brauchst, dann hole dir diese Unterstützung. Die meisten erfolgreichen Menschen sind es, weil sie sich „coachen“ lassen - privat wie beruflich.

Wenn du spürst es gibt tiefer liegende Blockaden, die es erschweren, dass du Schritte machen kannst in eine bestimmte Richtung, ist es eine gute Idee dir Hilfe von außen zu holen in Form eines Coachs, Therapeuten, Mediator oder Heilpraktiker.

Diese Person schaut neutral auf die Situation und oft kann sehr schnell und effizient das eigentliche Thema lokalisiert und in eine gute Lösung gebracht werden.

Sich nicht coachen zu lassen, um eine Zielrichtung zu bekommen kostet dich unter Umständen Jahre deiner Zeit!

Auch auf die Gefahr, dass ich mich wiederhole: Es ist deine Lebenszeit!

Jetzt weißt du, warum dich das Verweilen in deiner Komfort-Zone viel Zeit, Kraft, Geld und Energie kostet, wenn du nicht jetzt selbstbewusst was veränderst in deinem Denken und Leben.

Veränderung geschieht nur dann, wenn du deinen „Popo“ bewegst! Meistens brauchen manche Vorhaben viel Selbstmotivation, etwas Spucke und Anlauf unsererseits, sowie ein „Aufraffen“, sich auf den Weg begeben.

Sehr oft ist, wenn wir dann mit etwas begonnen haben, die Erkenntnis: „Ja, so schlimm war es ja nun doch nicht, ich weiß gar nicht warum ich mich so angestellt habe“ oder: „Das hätte ich schon viel früher machen sollen“!

Im Bestfall kommt die Erkenntnis:

„Das war das Beste, was ich in meinem Leben überhaupt gemacht habe, denn sonst wären viele andere grandiose Erlebnisse, Geschehnisse und Begegnungen gar nicht möglich gewesen!“

Also – auf geht's, gehen wir es an!

Du hast heute einen wichtigen Schritt in deiner Persönlichkeitsentwicklung und für dein Wachstum gemacht!

Eine letzte wichtige Frage ist:

Was will ich erreichen? Wofür lohnt es sich zu kämpfen oder auch ein (überschaubares) Risiko einzugehen für einen Neuanfang?

Die meisten Menschen haben sehr gute Ideen oder Konzepte im Kopf und auch entsprechende Vorsätze; doch nur ein kleiner Bruchteil von ihnen bringt es wirklich in die Realität.

Nun ist es an der Zeit dich zu fragen:

Was will jetzt durch mich in die Welt gebracht werden? Gestalte deine Zukunft nach deinen Bedürfnissen und Wünschen!

Und als letzten Selbstbewusstseins-Verstärker für dich:

Du bist ein unglaublich wertvoller, kostbarer Mensch mit vielen Qualitäten!

Du bist richtig und gut so wie du bist!

Mute dich bitte der Welt zu mit deinem Sein und deinen besonderen Fähigkeiten!!!

Du hast bis hierher gelesen. Gratulation – ich weiß, dass genau du es schaffen wirst, denn du bist ein Visionär und Held in deinem Leben!

Wenn dich dieses Buch inspiriert hat und du damit anfängst den nächsten Schritt in deinem Leben zu gehen, freue ich mich sehr über eine Bewertung bei Amazon. Eine wohlwollende Rezension hilft anderen Lesern, die an einem ähnlichen Entscheidungspunkt in ihrem Leben steht.

Über die Autorin

Mein Name ist Brigitte Maria Maier, ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie seit vielen Jahren selbständig in eigener Praxis.
Sowie Spezialistin für Seelenfeld Profiling – Lesen in Seelenfeldern.

Durch meine angeborene Medialität kann ich wie ein Profiler in Bewusstseinsfeldern lesen und so sehr zielgerichtet und effizient Menschen in ihren Prozessen begleiten.

Im Coaching, Seminaren, Webinaren und durch Bücher gebe ich mein Wissen an andere Menschen weiter. Bei Interesse an meiner Arbeit und Publikationen findest du mich auf Facebook unter meinem Namen und auf Telegram unter: https://t.me/avataris_coaching

Besuche für weitere Infos gerne meine Homepage:
www.avataris-coaching.de

Kontakt

Brigitte Maria Maier
Heilpraktikerin für Psychotherapie

E-Mail: info@avataris-coaching.de

Impressum und Haftungsausschluss

Copyright: Brigitte Maria Maier

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise ist verboten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autorin übernimmt keinerlei Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereit gestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen die Autorin, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung der dargestellten Informationen, bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden; sind grundsätzlich ausgeschlossen.

Literaturempfehlungen

Dr.Murphy Joseph:

Die Macht Ihres Unterbewusstseins, Ariston Verlag 2016

Benesch, Horst:

Klopf dich gesund, Goldmann Verlag 2010

(Einführung in die EFT-Technik)

Späth, Thomas:

Shaolin- das Geheimnis der inneren Stärke, Gräfe und Unzer Verlag,
2016

Carnegie, Dale:

Sorge dich nicht, lebe! Ariston Verlag 2011

Bambaren, Sergio:

Der träumende Delphin, Piper Verlag, 1999

Franckh Pierre:

Das Gesetz der Resonanz (Affirmationskarten), Koha Verlag 2008