

THE BIG

5

Warum du dich von dir
selbst entfernt hast -
und was dir hilft dir
wieder näher zu kommen.



Zeichen 1 – Es ist dir wichtig, was Andere über dich denken

Wow, das ist schon eine etwas provokative Aussage. Aber mal ganz ehrlich: Das was im Kopf der Anderen tickt, geht dich im Grunde genommen nichts an. Punkt. Zugegeben, das ist nochmal ein ziemlich harter Satz. Soll ich dir was verraten? Mir passiert das auch noch ab und zu, nicht mehr so oft wie früher, aber es passiert. Wir alle wollen schließlich nichts Anderes als positiv wahrgenommen, liebevoll angenommen, wertgeschätzt und geliebt werden. Und es ist absolut natürlich, dass wir uns häufig sehr anstrengen, dass wir (vielleicht nicht everybody's) aber zumindest „manybody's Darling zu sein.

Mein Tipp für Dich: Umgebe dich oder suche dir möglichst viele Menschen, von denen du weißt, dass sie dich lieben und annehmen, so wie du bist. Versuche authentisch zu bleiben. Ich bin mir sicher DU merkst sofort, wenn jemand nicht „echt“ ist. Warum solltest dann ausgerechnet DU dich verstellen? Ich empfehle dir eine kleine Liste anzufertigen auf der du deine Vorteile und Stärken aufschreibst. Dann notierst du dir deine „scheinbaren“ Schwächen und schickst mir genau diese Liste zu. Und ich werde versuchen, dir zu beweisen, dass deine Schwächen in Wirklichkeit deine Stärken sind.



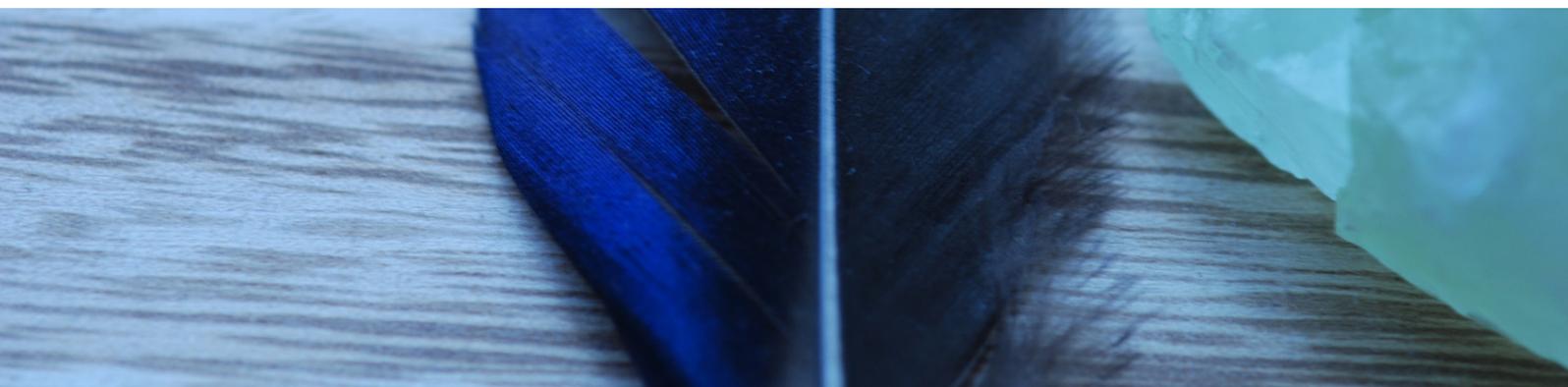


Zeichen 2 – Du verwechselst häufig die Worte Ja und Nein

Damit meine ich, dass du dich dabei ertappst, dass du Ja sagst, wo du „eigentlich“ nein sagen möchtest – oder umgekehrt.

Mein Tipp für dich: Beim nächsten Spaziergang suchst du dir ein paar schöne kleine Steine. Nimm sie mit nach Hause, reinige sie unter fließendem Wasser und trockne sie an einem Sonnentag. Dann schreibst du mit einem Acryl- oder Permanent-Marker das Wort STOP darauf. Du kannst auch – wenn du möchtest – die Steine hübsch anmalen (Acrylfarbe hält ganz gut). Leg dir nun einen der Steine sichtbar an dein Telefon, einen anderen legst du dir an die Haustüre, einen ins Büro oder an deinen Arbeitsplatz und am besten steckst du noch einen in deine Hosen- Jacken- oder Handtasche.

Und nun freue dich auf deine erste Gelegenheit deinen Stein zum Einsatz zu bringen. Das Wort STOP bedeutet nicht, dass du dich ab sofort zu einem Egomane entwickeln musst. (keine Sorge, das wird einem Mensch wie dir sowieso nicht passieren) Das STOP steht für: Stop, ich muss erst mal überlegen, ob ich das auch wirklich machen kann, will, soll. Das STOP steht für die kleine Zeitlücke, in der du überlegen kannst ob dein JA oder dein NEIN jetzt wirklich deine eigene Entscheidung ist, die auch wirklich zu machen ist, ohne dass du dich dabei vergisst.





Zeichen 3 – Du erfindest Ausreden

Kennst du diese Situation? Eigentlich hattest du ja schon zugesagt, aber irgendwie hast du keine Lust mehr. Aber so einfach absagen geht ja nicht. Also „er-findest“ du eine Ausrede. Du hast schlagartig Kopfschmerzen, oder dein Babysitter hat abgesagt, oder vielleicht lässt du sogar deinen Mann oder dein Kind „krank“ werden.

Mein Tipp: Überlege dir im Falle des Falles WARUM du eine Ausrede brauchst. Was gewinnst du mit einer Ausrede? In den meisten Fällen gewinnst du ein schlechtes Gewissen. Und wer ist dann der Leidtragende? WIEDER du selbst. Du siehst, du verlierst in jedem Fall.

Darum: Lerne die Wahrheit zu sagen. Lerne etwas zuzuGEBEN! Wende dich nicht mehr hin und her sondern wende dich DIR SELBST zu. Wenn du nach dem Grund für eine Ausrede suchst, wirst du einen finden. Vielleicht bist du einfach nur müde. Vielleicht hast du einfach keine Lust. Vielleicht ist es dir einfach nicht wichtig genug. OK. Das ist ERLAUBT! Du darfst müde sein. Du darfst lustlos sein. Du darfst andere Dinge wichtiger nehmen. Und vor allem: DU DARFST DICH SELBST WICHTIG NEHMEN! (hast du das gar nicht gewusst? Dann wird es höchste Zeit, dass du das lernst.





Zeichen 4 – Du weißt immer öfter nicht mehr, was du wirklich wirklich möchtest.

Es häufen sich die Tage an denen du frustriert bist – und nicht weißt warum. Es passiert dir immer öfter, dass du „einfach mal raus willst“ und weißt gar nicht wohin. Du würdest so gerne mal wieder von Herzen lachen, aber irgendwie macht dir nichts Freude. Du möchtest gerne irgendetwas machen, z.B. Sport, aber kaum hast du die Schuhe an, verlierst du Energie. Oder du möchtest shoppen gehen, aber ein Blick in den Geldbeutel bremst dich aus. Du hast eine Idee, aber keinen Plan wie du das umsetzen könntest.

Mein Tipp: Besorge Dir ein paar Zeitschriften, am besten solche, deren Vorderseiten dich sofort ansprechen. Setze dich damit in eine ruhige Ecke, leg dir Musik ein die du liebst und schneide alles aus, was dich „anspringt“. Das können Überschriften sein, Bilder von Dingen die du schon lange haben willst, Bilder von Orten, die du gerne mal sehen möchtest, Autos die du fahren möchtest... Es können Sätze sein oder einzelne Wörter, Sprüche oder Weisheiten.... Alles was dir gefällt. ACHTUNG: Erlaube dir keinen Gedanken wie z.B. das geht doch nicht, das kann ich mir nicht leisten, oder dafür habe ich keine Zeit. Schneide einfach aus, ohne diese Dinge zu bewerten. Anschließend klebst du all diese schönen Dinge auf einen Keilrahmen oder ein Plakat. Verschönere das Bild mit Stickern, Herzen etc. Wenn du fertig bist hänge es an einem Platz auf, an dem DU es sehen kannst. Du willst es nicht im Wohnzimmer haben und irgendwelche Fragen beantworten? Dann hänge es an die Schlafzimmerdecke oder ins Bad. Und dann freue dich daran. Vielleicht kannst du es im Lauf der Zeit „erweitern“ und dann schau was passiert



Zeichen 5 – Du empfindest keine oder immer weniger Freude

Vielleicht geht's dir ja gut, aber irgendetwas scheint zu fehlen. Vielleicht könntest du – im Vergleich mit Anderen zufrieden sein, aber trotzdem hast du schon lange nicht mehr von Herzen gelacht. Vielleicht verläuft dein Leben in geordneten Bahnen, aber trotzdem wirkt so vieles so leer.

Mein Tipp: Beginne SOFORT damit, etwas in deinem Alltag zu verändern. Geh nicht in den Supermarkt, in den du immer einkaufen gehst, kauf nicht das, was du immer kaufst, gehe nicht zu der Zeit, in der du immer gehst, fahre nicht immer den gleichen Weg zur Arbeit, und geh vor allem nicht immer um dieselbe Zeit in die Arbeit oder nach Hause, gehe nicht zum gleichen Friseur, usw.usw. Beginne damit, deine Gewohnheiten zu verändern. Stell deine Möbel um, räume deine Schränke aus, mache einfach etwas Anderes. Und noch etwas, stelle dir eine ganz wichtige Frage: Wann habe ich das letzte Mal etwas zum 1. Mal gemacht? Und dann tu es endlich wieder.



Du hast noch Fragen? Oder kommst mit einer Übung nicht klar?

Dann darfst du mir gerne eine Email schreiben oder mit mir telefonieren. Denn genau dafür bin ich da. Seit vielen Jahren begleite ich Frauen, die genau wie Du auf der Suche sind, nach mehr Freude, nach mehr Leichtigkeit, nach mehr ICH und nach mehr JA zum Leben.

Frauen, die an der gleichen Stelle getreten sind wie Du.

Frauen, die nicht Nein sagen konnten.

Frauen, deren Leben irgendwie ins Leere gelaufen ist, weil sich ihre Lebenssituation verändert hat.

Frauen, deren Lebenszeit jeden Tag perfekt durchgetaktet war.

Frauen, die spüren wollten wer sie wirklich sind und was sie wirklich wollen – und vor allem, wie sie das erreichen können.

Frauen, die sich selbst wieder finden wollen – ohne dafür gleich ihr ganzes Leben auf den Kopf oder in Frage stellen zu müssen.

Wechselzeiten-Urlaubs-Seminare und Workshops sind für Frauen wie dich.

Sie sind spannend und entspannend zugleich.

Sie sind voller Inputs und kreativer Ideen

Sie sind an Orten, die Ruhe und Gelassenheit erlauben und dich Lebendigkeit und Leichtigkeit spüren lassen.

Sie beantworten Fragen, die du schon lange stellen wolltest.

Sie geben dir Verständnis, Wärme und Geborgenheit und vor allem:

Sie geben dir Lösungen, die alltagstauglich und einfach umsetzbar sind.

Und nun möchtest du noch ein bisschen mehr über mich wissen? Dann kannst du [hier meine Geschichte lesen](#).

Das ist jedoch „nur“ ein kleiner Teil meiner „GESCHICHTE“. Mittlerweile bin ich seit vielen Jahren Trainerin und Seminarleiterin und habe unzählige Frauen begleitet. Ich habe in meiner Arbeit und in meinen Aus- und Weiterbildungen eine riesige Kiste Erfahrungsschätze angesammelt, aus der ich schöpfen kann. Ich weiß heute, dass es nichts gibt, was es nicht gibt und bin mir auch ganz sicher, dass es für alles eine Lösung gibt.

All mein Wissen und mein bedingungsloses „Ja zum Leben“ steht nun für dich zur Verfügung, für deine „Geschichte“ und vor allem für deine höchstpersönliche Lösung.

Und wann bist DU dabei?

Ich freue mich jedenfalls JETZT schon auf DICH. Weil ICH weiß, dass DU wichtig bist. Und weil auch DU weißt, dass DU wichtig bist.

Danke.



Alles Liebe für dich!