

Cosima Sieger

Liebe

**MEIN
JAHR
2018**

Kraft



MEIN JAHR

2018



MEIN JAHR 2018

(Planungsbuch)

Ein Arbeitsbuch für mehr
Kraft, Liebe, Fülle und
ein großartiges Leben
für das Jahr 2018

Cosima Sieger

Copyright:

© 2017 Cosima Sieger

Inhalt

Mein großartiges Jahr 2018!	6
Meine 4 Rituale, um zurück zu meiner Kraft und zur Liebe zu finden	8
Ein Geist, der von Problemen und Sorgen befreit ist – Mein Problemlösungsritual	8
Den Fokus schärfen – Mein Ritual für einen scharfen Fokus, mit dem ich Veränderungen herbeiführe	12
Der Zugang zu meiner wahren Kraft – Mein Geheimnis für ein unerschütterliches Selbstvertrauen	18
Mein Weg zurück zur Liebe – Meine 3 Geheimnisse	32
Selbstliebe lernen: Die Macht der inneren Stimme	42
Meine Werte sind mein Kompass – meine WAHREN Werte kennen	48
Meine 10 höchsten Werte	50
Meine 3 allerwichtigsten Werte	51
Jetzt erfinde ich mich neu!	52
Meine große Vision für das Jahr 2018	54
So wird meine Vision Realität	58
Sinn finden	72
Was ich dieses Jahr in die Welt geben möchte	73
Mein Jahr 2018 wird geprägt sein von	74
Mein Jahr 2018 ganz konkret	75
Meine wichtigsten Projekte im Jahr 2018	124
Meine wichtigsten Ziele im Jahr 2018 im Rahmen meiner großen Vision	126

Meine Gedanken für das Jahr 2018	128
Mein kleiner Notfallwerkzeugkoffer –	134
Meine 3 besten Soforthilfe-Tools für schwere Momente	134
Und zum Schluss	142
Anhang, Haftungsausschluss und Copyright	144

Mein großartiges Jahr 2018!

Ich habe eine Entscheidung getroffen:

Ich habe mich entschieden, das Jahr 2018 zum Jahr meines Lebens zu machen.

Ich gehe zurück in meine ganze Kraft und zurück zur Liebe. Ich nehme eine neue Perspektive auf das Leben ein und springe in einen höheren Bewusstseinszustand. Denn schon Albert Einstein wusste, dass ich meine Probleme niemals mit der gleichen Denkweise lösen kann, durch die sie entstanden sind.

Ich weiß, dass ein solches Leben zu leben zugleich unendlich leicht und unendlich schwer ist.

Unendlich leicht deshalb, weil ich oft nur eine einzige Sache tun muss, um alles zu verändern. Und ich werde Dir in diesem Buch zeigen, welche, damit Du es mir gleich tun kannst. Unendlich schwer aber deshalb, weil ich dafür eine andere Sache brauche, und zwar:

MUT!

Den Mut, aus meiner Komfortzone ins Ungewisse zu springen und für meine Werte und meine Träume alles aufs Spiel zu setzen, den Mut, dem Unbekannten ins Auge zu sehen und auszuhalten, dass sich alles verändert.

Ich weiß dennoch, dass es geht: Dass das Jahr 2018 das großartigste Jahr meines Lebens werden wird. Dass ich es genau dazu machen werde.

Woher ich weiß dass das geht? Ich weiß es, weil ich es entschieden habe.

Tue es mir gleich und lass uns zusammen wachsen und unser Leben entwickeln.

Lass das Jahr 2018 auch zum Jahr DEINES Lebens werden.

Alles beginnt mit einer Entscheidung!

Deine Cosima

Meine 4 Rituale, um zurück zu meiner Kraft und zur Liebe zu finden

Ein Geist, der von Problemen und Sorgen befreit ist – Mein Problemlösungsritual

Um ganz in meiner Kraft und in der Liebe sein zu können, brauche ich einen freien, unbelasteten Geist. Einen Geist, der frei ist von Problemen und Sorgen. Da Probleme aber ein Bestandteil des Lebens sind habe ich ein Prinzip für den Umgang mit meinen Problemen entwickelt und ein Ritual eingeführt, mit dem ich sie schnell und ohne viel Aufwand lösen kann.

Mein Prinzip für den Umgang mit Problemen oder auch Sorgen (um Andere) lautet:

Ich beschäftige mich immer nur dann und nur für genauso lange mit einem Problem oder mit meinen Sorgen, wie ich brauche, um das Problem zu lösen oder zu helfen – und dann wende ich mich wieder meinen positiven Gedanken zu.

Damit mir das gelingt und sich meine Probleme nicht immer wieder in meine Gedanken schleichen, habe ich ein Problemlösungsritual entwickelt.

Jeden Donnerstag von 18 – 19 Uhr habe ich einen festen Termin in meinem Lieblingscafe, an dem ich mich mit genau einem Problem von mir beschäftige und es löse.

Mein Lieblingscafe deshalb, weil es dort den besten Kuchen der Stadt gibt und ich finde, wenn ich schon Probleme habe, dann spricht nichts dagegen, sie mit Stil zu lösen.

Und 18 Uhr deshalb, weil das Cafe um 19 Uhr schließt und indem ich mir genau eine Stunde dafür gebe, mein Problem zu lösen, zwingt mich, mich zu konzentrieren und Ablenkungen zu widerstehen. Und je konzentrierter ich bin, desto leichter fällt es mir, eine Lösung zu erarbeiten.

Aus dem Zeitmanagement weiß ich, dass wir immer genau so lange für eine Aufgabe brauchen, wie wir Zeit bekommen, um sie zu erledigen. Und die Praxis bestätigt mir das. Und indem ich die Frist kurz und überschaubar halte, Sorge ich dafür, dass ich durchgehend konzentriert bleiben kann und so besser lösungsorientiert denken kann. Außerdem bin ich motivierter, wenn der Zeitraum nicht allzu lange ist und zuletzt lässt sich der Termin auch einfacher in meinen Alltag integrieren, wenn er relativ kurz bleibt.

Und ich habe festgestellt: Es funktioniert wunderbar. Eine Stunde reicht aus! Und ich verlasse das Cafe jedes Mal mit einer Lösung und habe damit ein Problem weniger.

Ich führe eine kleine Problem-Liste in meinem Smartphone und notiere dort jedes Problem für das ich eine Lösung finden muss, sobald es auftaucht. Ganz egal ob das Auto kaputt ist, ich Ärger mit dem Finanzamt habe, ich ein gesundheitliches Problem lösen oder die Schwierigkeiten

mit einer Kollegin oder meinen Projektpartnern aus der Welt schaffen möchte. Das Problem, das mich am meisten belastet, wird dann beim nächsten Donnerstags-Termin gelöst. Denn so entlaste ich meinen Geist am schnellsten und am wirksamsten.

Dafür definiere ich zunächst einmal ganz genau das Problem und schreibe auf, wie die Lösung aussehen soll. Dann betrachte ich die Angelegenheit aus der Vogelperspektive, so als sei nicht ich betroffen, sondern mir völlig fremde Menschen, die ich unbeteiligt von oben betrachte. Oft sehe ich aus dieser Perspektive sofort verschiedene Wege, mit denen sich das Problem lösen lässt und erkenne auch, welcher am einfachsten und schnellsten zum Ziel führt.

Dann entwerfe ich (bei größeren Problemen) einen Schritt für Schritt Plan und setze die nötigen Schritte auch gleich um. Wenn es E-Mails zu schreiben oder etwas zu im Internet recherchieren gibt, dann tue ich das (über mein Smartphone). Und wenn es ein persönliches Gespräch zu führen gilt, dann bereite ich mich mit Notizen auf das Gespräch vor und vereinbare den Termin.

All das lässt sich tatsächlich in einer Stunde schaffen und das Schöne ist: Wenn man diese Erfahrung einige Male gemacht hat, steigt nicht nur das eigene Selbstvertrauen enorm und das Stresslevel sinkt, weil ich weiß, dass Probleme nicht aufgeschoben werden, sondern bald für eine Lösung gesorgt wird. Es steigt auch die Konzentrationsfähigkeit und die

Problemlösungskompetenz mit zunehmendem Training immer weiter und das macht innerlich immer ruhiger und zuversichtlicher.

Und das Beste ist natürlich:

Da ich meinen Donnerstagstermin sehr ernst nehme und jede Woche ein Problem in meinem Leben löse, habe ich auch immer weniger ungelöste Probleme in meinem Leben die mich belasten und habe viel mehr Energie für meine Vision, meine Träume und Wünsche und für schöne Lebensmomente.

Den Fokus schärfen – Mein Ritual für einen scharfen Fokus, mit dem ich Veränderungen herbeiführe

Um meine Probleme leicht und schnell lösen zu können, aber auch, um Dinge in meinem Leben oder auch meine innere Einstellung verändern zu können, brauche ich jedoch Konzentration und meine volle Aufmerksamkeit. Ja, ich brauche einen messerscharfen Fokus und um diesen zu bekommen, entwickle ich gezielt meine Fähigkeit, meinen Fokus zu schärfen und zu lenken. Denn diese Fähigkeit kann man trainieren wie einen Muskel. Ich mache also ein regelmäßiges Workout für meinen Fokus.

Bestimmt hast Du auch schon einmal gehört:

Energie folgt Aufmerksamkeit. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst.

Dieses Gesetz können wir uns zunutze machen, indem wir lernen, unserem Fokus gezielt von bestimmten Dingen fort und immer wieder ganz bewusst auf andere Dinge zu richten: nämlich auf das, wovon wir uns im Leben mehr wünschen. Und dieses Vorgehen wirkt Wunder!

Natürlich geht das nur, wenn wir in der Lage sind, unseren Fokus zu lenken.

An dieser Stelle möchte ich Dir daher eine sehr simple, aber ungeheuer mächtige Übung verraten, mit der Du innerhalb von wenigen Tagen Deinen Fokus bereits enorm schärfen und lernen kannst, ihn zu kontrollieren und zu lenken.

Meine Übung hilft Dir außerdem – quasi als positive Nebenwirkung - eine Verbindung zu Deinem inneren Kern aufzubauen und ein Gespür für Dich selbst zu entwickeln und eine große innere Kraft und eine starke geistige Widerstandskraft (Resilienz) zu entwickeln.

Wenn Du sie regelmäßig machst, wirst Du Dich stark und weniger abhängig von anderen Menschen und den Umständen in Deinem Leben fühlen.

Ich empfehle Dir, diese Übung morgens und abends für jeweils wenige Minuten zu machen.

Täusche Dich nicht, falls Dir diese Übung trivial erscheinen sollte. Sie ist die Basis für die Kontrolle über Deinen Fokus und zugleich die Grundlage für ein starkes Selbstbewusstsein.

Und so geht es:

Setze Dich bequem und mit aufrechtem Rücken im Schneidersitz auf einen harten Untergrund (z.B. auf einen Teppich), schalte Dein Telefon aus und schließe die Augen. Atme ruhig ein und aus und beginne, Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem zu richten und ihn zu verfolgen, bis Du innerlich ruhig wirst.

Stelle Dir dann eine weiße Fläche vor. Sobald Gedanken, Bilder oder Erinnerungen auftauchen (was bei Anfängern in der Regel alle paar Sekunden geschieht), schiebe diese Gedanken und Bilder beiseite, bis die weiße Fläche vor Deinem inneren Auge wieder frei ist. Verliere die weiße Fläche niemals aus dem Blick.

Wenn Du nach einigen Minuten die Augen wieder öffnest, wirst Du Dich unmittelbar stärker, fokussierter, klarer, in Dir ruhend und mit Dir verbunden fühlen. Und mit jeder Meditation nimmt diese Wirkung zu, da Deine Konzentrationsfähigkeit immer weiter trainiert wird.

Diese kleine, trivial klingende Übung – eine Zen-Meditation - ist eine hoch effektive Methode, um Konzentration und Fokus zu schärfen und eine Verbindung zu unserem inneren Kern und unserer inneren Kraft herzustellen.

Wahrscheinlich wird es Dir anfangs nicht möglich sein, Dich 10 Minuten voll zu konzentrieren. Das ist kein Problem, steigere Dich einfach langsam. Beginne mit 4 oder 5 Minuten voll konzentrierter Meditation morgens und abends und steigere Dich jeden Tag um eine Minute. Wichtig ist aber, dass Du in diesen Minuten wirklich alles gibst (wie bei einem körperlichen Workout) und 100% konzentriert bleibst.

An Tagen, an denen Du sehr müde oder gestresst bist, nimm Dir nur 3 Minuten bei wirklich voller Konzentration, aber bleibe ebenfalls zu 100% präsent und kontrolliere in diesen 3 Minuten Deine Gedanken vollständig. Dadurch erzielst Du eine größere Wirkung als mit 10 oder 20 Minuten halbherziger Meditation mit abschweifenden Gedanken.

Zeiten für mein tägliches Fokus-Workout

**Darauf richte ich 2018 meinen Fokus
(worauf ich meine Aufmerksamkeit richte wächst)**

**Darauf richte ich 2018 meinen Fokus
(worauf ich meine Aufmerksamkeit richte wächst)**

Der Zugang zu meiner wahren Kraft – Mein Geheimnis für ein unerschütterliches Selbstvertrauen

Es gibt eine Abkürzung zu einem dauerhaft starken Selbstbewusstsein, zu innerer Stärke, echter Zufriedenheit und einem extrem starken Selbstvertrauen. Und diese Abkürzung werde ich Dir nun verraten.

Sie besteht aus 3 Schritten und sie kann Dich und Dein Leben vollkommen verändern, ja geradezu revolutionieren, wenn Du damit wirklich Ernst machst.

ABER:

Du musst dafür wirklich aus Deiner Komfortzone heraus springen und diese Abkürzung wird Dein Selbstbewusstsein und Dein Selbstvertrauen auch nur dann wirklich entscheidend stärken, wenn Du sie konsequent umsetzt, und zwar nicht manchmal, sondern immer. Und ich werde Dir auch gleich erklären, warum das so wichtig ist.

Zunächst aber möchte ich Dir die Abkürzung vorstellen.

Sie besteht aus den folgenden drei Schritten:

Schritt 1:

Lege Standards für Dich und Dein Leben fest.

Damit ist nicht gemeint, dass Du festlegen sollst, was Du von Deiner Beziehung, Deinem Partner, Deinem Job usw. erwartest, sondern was Du VON DIR SELBST erwartest!

Diese Standards sind Dinge, die DU erfüllst, denen DU gerecht wirst, und zwar nicht manchmal, sondern IMMER.

Wir alle haben bereits unbewusst bestimmte Standards für uns definiert, die wir auch erfüllen, zum Beispiel, dass wir immer pünktlich sind (wenn uns das wichtig ist) oder dass wir immer unsere Rechnungen pünktlich bezahlen oder in unserem Beruf immer ein gutes Ergebnis erzielen. Und wir tun ganz selbstverständlich alles, was nötig ist, um diese Standards zu erfüllen.

Oft sind unsere Standards allerdings das Ergebnis von Erwartungen Anderer (wir glauben, wir MÜSSEN diese Dinge tun oder in einer bestimmten Weise erfüllen), und nicht Ergebnis unserer eigenen freien Entscheidung.

Ich möchte Dich ermutigen, selbst zu bestimmen, welche Standards Du Dir in Deinem Leben setzen und erfüllen möchtest und diese Standards auch wirklich ganz bewusst selbst zu festzusetzen.

Dabei spielt es keine Rolle, was Andere von Dir erwarten, sondern was DU tun und wie DU Dich verhalten musst, damit DU wirklich zufrieden mit Dir und stolz auf Dich sein kannst. Genau das ist nämlich der Punkt, an dem Deine Selbstsicherheit und Dein Selbstvertrauen einen massiven Aufschub erhalten: Wenn Du mit DIR wirklich zufrieden bist.

Frage Dich also ganz konkret:

Wie müsstest Du Dich in Deiner Beziehung, mit Deinen Kindern, mit Deinem Partner oder im Umgang mit Deinen

Kollegen verhalten (egal, wie sich die Anderen verhalten), um wirklich zufrieden mit DIR SELBST zu sein? Wie müsstest Du mit Problemen im Alltag umgehen? Wie müsstest Du Deinen Job erledigen? Was für ein Zuhause müsstest Du Dir und Deiner Familie schaffen? Wie müsstest Du Deine Finanzen regeln? Wie müsstest Du mit Deinem Körper und Deiner Gesundheit umgehen? Wie müsstest Du Dich im Alltag organisieren und mit Stress umgehen? Damit Du wirklich stolz auf Dich sein kannst?

Du könntest es zum Beispiel zu Deinem persönlichen Standard machen, immer pünktlich zu sein, geduldig mit Deinem Partner umzugehen (auch im Streit), Dich selbst und Deinen Tag so gut zu organisieren, dass Du abends immer ein offenes Ohr und Aufmerksamkeit für Deine Kinder hast. Oder auch, dass Du Deine Arbeitsergebnisse immer in einer bestimmten Qualität ablieferst oder die Geschäftsführung Deiner Firma bei der Erledigung von Sonderaufgaben immer begeisterst. Oder dass Du jeden Monat einen festen Betrag sparst (ohne Ausnahmen – für unvorhergesehene Ausgaben bildest Du zusätzliche Rücklagen) oder aber, dass Du Deinem Partner jeden Tag bewusst Wertschätzung zeigst.

Deine Standards sind Deine Erwartungen an Dich selbst, etwas das Du erfüllen musst. Und zwar nicht ab und zu, wenn die Umstände gerade günstig sind oder nichts dazwischen kommt, sondern IMMER und als grundsätzliches Prinzip. Genau das macht nämlich eine Verhaltensgewohnheit zu einem Standard und schenkt Dir wahre Selbstsicherheit: dass Du Dich darauf verlassen

kannst, ja dass Du Dich auf Dich selbst verlassen, Dir selbst VERTRAUEN kannst. Und nur wenn Du das kannst, wenn Du also Deine neuen Verhaltensvorsätze zu verlässlichen Standards machst, wird Dein SelbstVERTRAUEN explodieren.

Um sie wirklich immer umsetzen zu können, ist es auch wichtig, dass Du hundertprozentig hinter Deinen eigenen Standards stehst. Das solltest Du sehr bewusst prüfen. Setze Dir niemals einen Standard, weil Du glaubst, ihn erfüllen zu müssen, sondern nur Standards, die Du erfüllen WILLST!

Du wirst durch neue Standards zu einem neuen Menschen. Und Du darfst und solltest unbedingt selbst bestimmen, was für ein Mensch Du sein möchtest. Breche aus den alten Rollen aus, von denen Du vielleicht dachtest, sie würden Dir ein Leben lang anhaften.

Du DARFST Dich neu erfinden! Und das KANNST Du auch:

Dass Du womöglich Dein Leben lang Probleme hattest, bestimmte Standards zu erfüllen (vielleicht bist Du „schon immer“ chaotisch, kannst nicht mit Geld umgehen, bist ungeduldig oder hast wenig Empathie), heißt noch lange nicht, dass Du diese Dinge nicht ändern oder entwickeln kannst, wenn Du Dich dazu entscheidest. Lasse Dir das auch bitte nicht einreden. Schon gar nicht von Menschen, die selbst noch nie ernsthaft an ihrer eigenen Persönlichkeit gearbeitet haben.

Beginne einfach jetzt gleich: Nimm Dir einen Stift zur Hand und schreibe Dir jetzt Deine neuen Standards auf. Schreibe Dir auf, wie Du gerne wärst und wie Du gerne mit dem Leben umgehen würdest!

Und keine Sorge: es ist vollkommen normal, dass Du diese Standards im Moment noch nicht alle erfüllst. Du kannst Dich dorthin entwickeln! Sobald Du diese Dinge einmal als Standard für Dich festgelegt hast, wirst Du einen Weg finden, Deine Standards zu erfüllen und zu halten.

Deine Standards zu erfüllen wird ein MUSS für Dich und ist nicht mehr (wie vielleicht bisher) ein „es wäre schön wenn...“ oder „ich weiss, ich sollte eigentlich...“ oder „ich wäre gerne...“.

Ja, Deine Standards werden Teil Deiner Identität und sie werden Dein Selbstbild ganz entscheidend formen. Lege sie also ruhig hoch fest und erwarte viel von Dir selbst! Aber (noch einmal, da es so wichtig ist):

Wähle nur Standards, hinter denen Du selbst stehst, die Dich begeistern und faszinieren, die Dein Herz höher schlagen lassen oder Dir das Gefühl geben, am richtigen Ort zu sein oder nachhause zu kommen.

10 Standards, die ich im Jahr 2018 erfüllen werde

10 Standards, die ich im Jahr 2018 erfüllen werde

10 Standards, die ich im Jahr 2018 erfüllen werde

Schritt 2:

Verpflichte Dich jedem einzelnen Deiner neuen Standards!

Solange Du Deine Standards einfach als ein „Nice to have“ aufschreibst, als Wunschliste, wie Du gerne wärst, sind es noch keine Standards.

Erst wenn Du Dich klar für sie entscheidest und ALLES tust, was dafür nötig ist um sie IMMER zu erfüllen, werden sie wirklich zu Deinen Standards und formen so letztlich Deinen Charakter.

Denke daran:

Wer etwas wirklich will, der findet Wege, wer etwas nicht will, findet Ausreden!

Die Entscheidung liegt immer bei Dir.

Und ja, Charakter ist veränderbar! Wir können ihn formen!
Und wir können es bewusst tun.

Es gibt kaum etwas kraftvolleres, als selbst dafür zu sorgen, dass wir uns zu dem Menschen entwickeln, der wir sein wollen (auch wenn wir dafür neue Dinge lernen, neue Fähigkeiten entwickeln, uns Vorbilder suchen und aktiv werden müssen), anstatt andere Menschen nur dafür zu bewundern und uns einzureden, dass wir niemals so sein könnten...

Schritt 3:

Schritt 3 ist deshalb die direkte Folge Deiner Entscheidung aus Schritt 2:

Sorge **AKTIV** dafür, Deine neuen Standards zu erfüllen. Und zwar **IMMER!** Mache das Erfüllen Deiner eigenen Standards zu Deiner ersten Priorität, zu einem **MUSS**, von dem Du Dich durch nichts und niemanden mehr abhalten lässt.

Dadurch werden Deine Standards zu festen Prinzipien und somit auch zu einem Orientierungspunkt, der Dir Kraft gibt. Etwas, das Dich durch das Leben führt und nach dem Du Dich und Dein Verhalten ausrichten kannst, ganz egal, was in Deinem äußeren Leben geschieht.

Ganz nebenbei wirst Du mit dieser Strategie übrigens auch von Ängsten und Unsicherheiten befreit, die irgendwann in Deinem Leben einmal dadurch entstanden sind, dass Du Dich dem Leben oder anderen Menschen (bewusst oder unbewusst) ausgeliefert gefühlt hast oder vielleicht immer noch fühlst.

Für unsere neuen Standards aktiv zu werden und sie ernst zu nehmen, ist deshalb so wichtig für unser Selbstbewusstsein, weil sich unser Selbstvertrauen dadurch aufbaut, dass wir unsere Standards nicht nur kennen, sondern auch **ERFÜLLEN**.

Wir beweisen uns dadurch, dass wir unsere eigenen Ziele erreichen können und das umsetzen können, was wir uns vornehmen. Dass wir also in der Lage sind, unser Leben

selbst zu steuern, egal, wie die Umstände sind, und dass wir uns nicht von ihnen steuern lassen.

Das funktioniert natürlich nur, wenn Du Deine Standards immer und nicht nur in günstigen Umständen erfüllst. Und Du wirst sehen, je öfter Du das tust, desto rasanter wachsen Dein Selbstvertrauen, Dein Selbstbewusstsein und auch Dein Selbstwertgefühl, denn Du erlebst Dich selbst dann als jemanden, der positiv, konstruktiv und wertegeleitet mit dem Leben umgeht. Das ist pures Gold für Dein Selbstbild, denn es gibt keinen Menschen, der einen solchen Umgang mit dem Leben bei sich selbst und anderen nicht wertschätzen würde.

Jedes Mal, wenn Du Deine eigenen Standards erfüllst, sammelst Du also einen neuen Beweis dafür, dass DU Dein Leben steuerst und dass Du selbstbestimmt und konstruktiv mit dem Leben umgehst und bildest dadurch schon bald neue Glaubenssätze über Dich selbst, Deine Fähigkeiten und Deinen Wert (zum Beispiel für Deine Firma, Deinen Partner, Deine Familie, die Gesellschaft etc.) aus. Und diese Glaubenssätze formen Dein Selbstbild.

Wenn Du diese Strategie anwendest, sei deshalb wirklich konsequent. Mache keine halben Sachen, sondern treffe eine ernsthafte Entscheidung (und überlege Dir vorher gut, welche Standards Du WIRKLICH erfüllen, was für ein Mensch Du WIRKLICH sein oder werden willst) und dann setze Deine Prioritäten neu und starte durch zu Deiner neuen Identität!

Und nun zur praktischen Umsetzung:

Du hast Dir Deine neuen Standards aufgeschrieben. Nimm Dir nun noch einmal etwas Zeit, um sie Dir genauer anzusehen und sie zu prüfen.

Frage Dich bei jedem Standard: Ist das wirklich etwas, das Dich stolz macht? Ist das etwas, das Du wirklich immer erfüllen willst? Gibt es vielleicht noch andere Dinge, die Du an anderen Menschen bewunderst und die Du zu Deinen eigenen Standards machen willst? Auch wenn Du im Moment noch nicht genau weißt, wie Du sie erfüllen kannst: wenn Du Dich einmal ernsthaft dafür entscheidest, wirst Du einen Weg finden.

Prüfe und überarbeite also Deine Liste noch einmal, lege Deine finalen 10 Standards fest, für die Du Dich entscheiden willst (mehr sollten es zu Beginn nicht sein), und entscheide Dich auch wirklich für sie.

Sieh Dir nun in den kommenden Tagen die Liste mit Deinen 10 neuen Standards am besten täglich einmal kurz an. Damit Du es nicht vergessen kannst, tue das einfach immer zur gleichen Zeit, zum Beispiel gleich morgens nach dem Aufwachen. Ein kurzer Blick darauf genügt, um Dir Deine Standards in Erinnerung zu rufen, bis Du sie vollkommen verinnerlicht hast und automatisch danach handelst.

Und dann erfülle sie den Tag über. Lebe Deine Standards!

Wenn Du magst, kannst Du Dir abends zur zusätzlichen Stärkung Deines Selbstbewusstseins 3 Situationen

aufschreiben, in denen Du an diesem Tag einen Deiner neuen Standards erfüllt hast.

Und wenn Du sie einmal in einer wirklich schwierigen Situation gehalten hast, dann belohne Dich ruhig mit einem kleinen Geschenk dafür.

Ich kann Dir nur ans Herz legen:

Wende diese ausgesprochen machtvolle Strategie an, erfinde Dich noch einmal ganz neu und revolutioniere dadurch Dein Leben!

Nicht wenn wir von Anderen oder vom Leben Dinge fordern, und uns möglichst viel vom Leben (oder anderen Menschen) nehmen (können), wachsen unser Selbstvertrauen, unser Selbstwertgefühl und unser Gefühl der inneren Stärke, sondern wenn wir uns selbst als unabhängig und selbstbestimmt erleben. Als einen Menschen, der sich selbst steuern und frei entscheiden kann, wie er mit Situationen und Menschen umgeht. Der in der Lage ist, mit dem Leben so umzugehen, dass er sich selbst und Andere glücklich machen kann wenn er es möchte.

Diese Kunst zu beherrschen ist die wahre Quelle eines starken Selbstbewusstseins.

Werde der Schöpfer Deines Lebens und Deines Glücks und lerne und beginne damit, anderen Menschen Glück zu schenken! Dann musst Du Dir über Dein Selbstbewusstsein nie wieder Gedanken machen...

Meine Gedanken dazu

Mein Weg zurück zur Liebe – Meine 3 Geheimnisse

Geheimnis 1:

Wie ich entscheide zu welchen Menschen ich hin und von welchen Menschen ich weggehe und wie ich mich selbst schütze, damit mein Herz sich wieder für die Liebe öffnen kann

Wir neigen dazu, lange in Situationen zu verharren, in denen wir unglücklich oder zumindest nicht glücklich sind, weil wir glauben, Situationen nicht verändern zu können und uns davor zieren, eine Entscheidung zu treffen und die Konsequenzen zu tragen. Das betrifft nicht nur den Beruf, sondern auch unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Und zwar alle Formen von menschlichen Beziehungen, von der Partnerschaft, über Freundschaften bis hin zu beruflichen Beziehungen und unserem beruflichen Umfeld oder auch der Wahl unseres Wohnortes (oder Stadtviertels) und unsere nachbarschaftlichen Beziehungen.

Oft ignorieren wir unser Bauchgefühl, wenn wir spüren, dass eine Beziehung oder ein soziales Umfeld uns nicht gut tut oder wir glauben unserer Intuition nicht. Und so gehen wir lange nicht von bestimmten Menschen fort, aber auch (innerlich) nicht mehr wirklich zu ihnen hin, sondern bleiben in einer sicheren Zwischenposition, in der wir uns emotional nicht mehr ganz auf sie einlassen, unser Herz

ein Stück geschlossen haben, wie eine Tür, die nur noch angelehnt ist.

Wir sind nicht mehr ganz da – aber eben auch nicht weg (um woanders ganz da sein zu können). Und in diesem (Herzens-)Zustand verbringen wir oft Jahre, ja sogar Jahrzehnte, und manchmal unser ganzes Leben.

So lebt es sich zwar vielleicht emotional sicher, aber nicht erfüllt, denn wir haben unsere Herzenstore für die Liebe nahezu verschlossen.

Ich möchte Dich aus diesen Zustand heraus holen und Dich einladen, das Jahr 2018 zu nutzen, um den Sprung zu wagen! Den Sprung zurück zur Liebe: In ein Leben mit einem offenen Herzen! Doch das geht nicht einfach so...

Ich glaube, wenn wir wieder zur Liebe finden wollen, dann müssen wir den unbequemen Weg gehen:

Dann müssen wir akzeptieren, dass es UNSERE Aufgabe ist, schwierige Entscheidungen zu treffen und entweder ganz zu gehen, oder ganz zu bleiben!

Und jetzt kommt der entscheidende Punkt – denn die Lösung für diesen Sprung ist nicht, einfach blind zu vertrauen oder uns unter allen Umständen zu zwingen, unser Herz offen zu halten. Damit verletzen und missachten wir uns nur selbst:

Nein, wir müssen manchmal nein sagen und gehen!

Das Ganz-Gehen, wo es erforderlich ist, ist sehr wichtig dafür, um an anderer Stelle ganz da sein und bleiben zu können! Denn wenn wir in Situationen und Beziehungen verharren, die uns nicht gut tun oder uns nicht erfüllen, dann verlieren wir nicht nur die Gelegenheit, eine erfüllte Beziehung zu führen, sondern noch sehr viel mehr:

Wir verlieren eines der kostbarsten Dinge, mit denen wir geboren wurden, und zwar die Fähigkeit, uns wirklich emotional zu öffnen und echte Liebe zu schenken und zu empfangen. Denn wir beweisen uns selbst mit unserem Nicht-Entscheiden und unserem Ausharren, dass wir nicht auf uns aufpassen (können). Und unser Herz kann gar nicht anders, als darauf mit Verschließen zu reagieren, um sich zu schützen, da wir es nicht tun.

Wenn wir unser Herz wieder ganz für andere Menschen und die Liebe öffnen wollen, dann müssen wir lernen, uns selbst zu schützen, indem wir konsequent aus Situationen heraus gehen, die uns nicht gut tun oder die uns dauerhaft ein Gefühl von Beklemmung, Kleinheit und Unsicherheit geben. Wir müssen uns mit solchen Entscheidungen beweisen, dass wir gut für uns selbst sorgen können und es auch tun. Nur dann kann unser Herz sich ganz allmählich trauen, sich wieder langsam zu öffnen...

Wir müssen dafür gar nicht lange für und wider Argumente sammeln, sondern dürfen uns von unserem Bauchgefühl leiten lassen und uns fragen:

Möchten wir zu einem Menschen ganz hin, möchten wir uns rückhaltlos in diese Beziehung hinein geben und sie vertiefen oder möchten wir von dem Menschen fort?

Wenn wir keine innere Antwort erhalten oder glauben, dass wir beides nicht möchten, dann ist das oft ein Hinweis darauf, dass wir gehen dürfen... Denn wir haben uns in diesem Moment die Antwort bereits selbst gegeben.

Geheimnis 2:

Wie ich verzeihe – egal, wie ich entscheide

Ein weiterer wichtiger Grund, warum sich unser Herz im Laufe unseres Lebens oft für die Liebe verschließt ist der, dass wir über die Jahre Groll aus Verletzungen, Zurückweisungen, Vertrauensbrüchen und Missverständnissen in uns ansammeln, weil wir nicht verzeihen haben.

Einem Menschen zu verzeihen heißt nicht, bei ihm bleiben zu müssen. Es heißt, ein Problem oder einen Schmerz loszulassen und unserem Herzen so zu ermöglichen, Menschen wieder zu vertrauen.

Wir sollten uns deshalb im Verzeihen üben und es tun, wann immer uns das Verhalten eines Menschen enttäuscht – ganz egal, ob wir uns entscheiden, bei ihm zu bleiben oder zu gehen.

Hier möchte ich Dir zeigen, warum Verzeihen nicht das geringste mit Selbstaufgabe oder Nachgeben zu tun hat, sondern einzig und alleine DICH von altem seelischem Ballast befreit und entlastet und wie Du es ganz einfach tun kannst.

Wenn Du in Groll an eine alte Situation oder Person gefangen bist und es Dir schwer fällt, Dich von diesem Groll zu lösen und loszulassen, dann kann Dir dieses Wissen zu dem entscheidenden Perspektivwechsel

verhelfen, den Du benötigst, um aus vollem Herzen verzeihen zu können, OHNE dabei Deine eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu übergehen:

Wenn wir wirklich verzeihen wollen, dann müssen wir annehmen, was der Andere getan hat und dafür müssen wir es verstehen.

Und dafür verrate ich Dir eine kleine und einfache, aber überaus wirkungsvolle Methode:

Auch wenn wir das, was ein Mensch uns angetan hat, nicht richtig finden, und wir uns endgültig von diesem Menschen gelöst haben oder lösen werden, so müssen wir - um wirklich annehmen zu können - erkennen, dass das Verhalten des Anderen in dem Moment FÜR IHN Sinn gemacht hat!

WIR können diese Situation vollkommen anders werten. Wir können uns darüber empören, uns verletzt fühlen und es persönlich nehmen soviel wir wollen... Doch vergeben können wir nur, wenn wir verstehen, dass das, was der Andere getan hat, IN SEINEN AUGEN in diesem speziellen Moment das Beste war, das er tun konnte und dass es für ihn Sinn ergeben hat.

Er hat es vielleicht getan, um sich zu schützen, oder als Reaktion auf eine vermeintliche Benachteiligung im Leben, vielleicht aus einem Gefühl der Vernachlässigung oder Kleinheit oder aus einer Angst heraus, die für uns gar nicht nachvollziehbar ist, und vielleicht auch aus einem Neidgefühl, das er nicht ertragen konnte und das ein

Beweis für sein schwaches Selbstvertrauen ist. (Wenn wir etwas an Anderen sehen, das wir wollen und glauben, es bekommen zu können, hegen wir Bewunderung. Wenn wir etwas an Anderen sehen das wir wollen und überzeugt sind, es niemals bekommen zu können, hegen wir Neid und Missgunst und agieren nicht selten destruktiv und zerstören damit den Spiegel, mit dem der Erfolg des anderen uns unsere eigene gefühlte Unfähigkeit vorhält).

Verstehe SEINE Gründe! Er hatte Gründe! IMMER! Auch wenn sie ihm selbst vielleicht gar nicht bewusst waren und sind. Erkenne dadurch, dass es absolut nichts mit Dir zu tun hatte, sondern mit SEINEN Gedanken, seinen Bedürfnissen, seiner Weltsicht und seinen persönlichen Gründen.

In dem Moment, in dem Du das verstanden hast und es klar sehen kannst, wirst Du über der Sache stehen.

Wir sind frei - und wir können uns aussuchen, mit wem wir uns umgeben. Aber wenn wir lernen, nicht nur äußerlich loszulassen und neu zu beginnen, sondern auch innerlich loszulassen und wirklich zu vergeben, dann werden wir nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich frei...

Geheimnis 3:

Wie ich unüberbrückbare Schwierigkeiten mit geliebten Menschen auf einer höheren Ebene löse und zur Liebe zurückfinde

Wenn ein Missverständnis, eine Enttäuschung oder eine größere Verletzung zwischen mir und einem Menschen steht, der mir sehr wichtig ist, dann tue ich eine einzige Sache, die zugleich einfach und für mich sehr wirkungsvoll ist:

Ich stelle mir vor, wie der andere Mensch mir gegenüber steht und mich ansieht und zwischen uns das Problem oder die Verletzung steht und dann frage ich mich:

Was ist mir wichtiger: Die Sache die zwischen uns steht oder dieser Mensch?

Ich erlaube mir, ehrlich zu mir zu sein, meinen ersten Impuls wahrzunehmen und meine innere Antwort zu respektieren.

Wenn die Sache so groß und so wichtig ist, dass ich nicht bleiben möchte, dann ziehe ich die Konsequenzen und gehe.

Und wenn der Mensch mir wichtiger ist als das was zwischen uns steht, ganz egal, wie schmerzhaft die Sache auch sein mag, dann strecke ich meine Hand über das Problem hinweg zu ihm aus, reiche sie ihm und sage ihm:

Ich habe mich entschieden:

DU BIST MIR WICHTIGER ALS DAS PROBLEM.

Lass uns eine Lösung finden.

Ich bleibe.

Der Weg der Liebe – des ganz Bleibens oder des ganz Gehens mit allen Konsequenzen ist nicht der leichte Weg....

Aber er ist der erfüllende!

Meine Gedanken dazu

Selbstliebe lernen: Die Macht der inneren Stimme

Es gibt eine Instanz in uns, die unserem Selbstwertgefühl und unserem Selbstvertrauen sehr gefährlich werden und beides innerhalb kürzester Zeit zerstören kann, wenn wir sie nicht regulieren, und der wir deshalb unbedingt unsere Aufmerksamkeit schenken sollten:

Unsere innere Stimme.

Diese innere Stimme sitzt direkt in unserem Kopf und spricht unaufhörlich mit uns. Je nachdem, was sie uns sagt und in welchem Ton sie mit uns spricht, fühlen wir uns gut, gemocht und bestätigt, oder aber falsch, klein und unzulänglich.

Sie kann uns Dinge sagen wie „Kannst Du nicht aufpassen!“, „Du machst Dich lächerlich!“, „Geht das nicht schneller?“, „So schaffst Du das nie“, „Warum solltest ausgerechnet DU mit so etwas Erfolg haben, das haben schon ganz andere versucht“. Wir ziehen dann automatisch den Kopf ein, lassen die Schultern hängen und fühlen uns schlecht, minderwertig, unsicher oder angespannt, wenn wir solche Dinge hören.

Unsere innere Stimme kann aber auch ganz anders mit uns umgehen. Sie kann uns sagen „Du siehst fantastisch aus!“ oder „Du bist genial!“, sofort richten wir uns auf, fühlen uns stolz und bestätigt. Oder sie kann uns Dinge sagen wie „Eins nach dem Anderen“, „Immer mit der Ruhe, lass Dich

nicht unter Druck setzen“ oder „Du hast alles richtig gemacht!“ und wir fühlen uns beruhigt und in Ordnung.

Unsere innere Stimme ist mächtig, wir sollten sie nicht unterschätzen. Bereits ein einziger Satz von ihr hat einen Einfluss auf unser Lebensgefühl, unser Selbstwertgefühl und unser Selbstvertrauen.

Stelle Dir vor, was geschieht, wenn ein Mensch über Jahre hinweg ständig Sätze hört, die ihn nieder machen, antreiben oder in Frage stellen. Wie muss ein solcher Mensch sich fühlen? Und wie wird sich jemand fühlen, der über Jahre hinweg täglich Bestätigung, Bewunderung, Lob und Mitgefühl entgegengebracht bekommt?

Das Fatale ist: wir glauben irgendwann an das, was uns immer wieder gesagt wird und halten es dann für wahr. Wir beginnen, uns entsprechend zu verhalten und bekommen dadurch zu allem Überfluss auch von unserer Außenwelt entsprechende Reaktionen, die unser Selbstbild bestätigen. Und wir merken es oft nicht einmal.

So kann es passieren, dass ein kluger, fleißiger, sehr fähiger und begabter Mensch sich permanent unzulänglich fühlt und sich für seine mangelnde Leistung selbst heruntermacht, dass er sich zu immer neuen Leistungen und besseren Ergebnissen antreibt, um sich auch nur einigermaßen im Spiegel betrachten oder anderen selbstbewusst gegenüber treten zu können.

Ebenso kann es passieren, dass ein sehr attraktiver Mensch sich selbst durch den Einfluss seiner inneren Stimme

höchst kritisch betrachtet, sich für kleinste Makel verurteilt, niedermacht oder gar hasst, dass er sich selbst geradezu verabscheut oder seinen Körper ablehnt, weil und solange er nicht vollkommen makellos ist.

Es ist sehr wichtig zu verstehen, dass wir das Bild, das wir (und später auch Andere) von uns selbst haben, selbst erschaffen - und dass wir es jederzeit neu erschaffen können.

Das sollten wir daher sehr bewusst tun: unser gesamtes Lebensgefühl hängt davon ab. Und wir können nur in unsere Kraft und zur Liebe gelangen, wenn wir uns selbst innerlich aufrichten und nicht klein machen.

Es ist aus diesem Grund ungemein wichtig, dass wir unsere innere Stimme nicht länger unseren Feind sein lassen. Wir müssen sie zu unserem Freund machen!

Zu einem sehr guten, wohlwollenden Freund, der uns kennt und mag, so wie wir sind, der uns unterstützt und bestätigt und der uns lieb hat, ohne dass wir etwas dafür tun müssen. Der seine Worte vorsichtig wählt, wenn er mit uns spricht und der uns schont. Der uns selbst Kritik ausschließlich liebevoll und konstruktiv nahebringt. Und uns damit nicht in Frage stellt. Der niemals auf die Idee kommen würde, uns für unsere Schwächen nieder zu machen.

Genau so müssen wir mit uns selbst umgehen. Mit uns selbst sprechen. Jeden Tag, und jede Minute. Wir haben es

verdient, ausgezeichnet und freundschaftlich behandelt zu werden.

Wie kannst Du nun vorgehen, um das zu erreichen?

Achte zunächst einmal einen ganzen Tag darauf, was Dir Deine innere Stimme den Tag über für Dinge sagt – und achte auch darauf, wie sie es sagt. Stelle Dir vor, mit einem anderen Menschen würde auf diese Art gesprochen. Du wirst dadurch einen guten Eindruck davon bekommen, wie Dein Selbstbild aussehen muss. Schreibe diese Sätze auf. Erinnern sie Dich an bestimmte Stimmen aus Deiner Vergangenheit? Falls ja, wem gehören diese Stimmen? Wer hat so mit Dir gesprochen? Vielleicht Deine Eltern oder Geschwister oder vielleicht auch Menschen außerhalb Deiner Familie? Vielleicht Deine Klassenkameraden oder Lehrer? Wie hast Du Dich damals dabei gefühlt?

Mache Dir Notizen, auch wenn die Erinnerung ein bisschen schmerzt. Dinge werden uns klarer, wenn wir sie aufschreiben und niedergeschrieben vor uns sehen. Und um sich wirklich davon lösen zu können, ist es wichtig zu verstehen, unter welchem Einfluss Du in der Vergangenheit und insbesondere als Kind standest, von welchen Menschen dieser Einfluss ausging und was er mit Dir gemacht hat.

Erst wenn Dir bewusst geworden ist, wie man Dich damals behandelt hat, kannst Du erkennen, dass es nicht Deine Schuld ist – dass Du nicht falsch bist - sondern dass andere Menschen vielleicht Fehler gemacht haben. Erst dann

kannst Du Dich darin trainieren, diesen Stimmen nicht länger zuzuhören, ihnen keine Bedeutung mehr zu schenken - und Dir stattdessen bewusst bestätigende und unterstützende Dinge zu sagen.

Beginne so mit Dir zu sprechen, wie Du mit einem sehr lieben Freund sprechen würdest. Denke dafür einmal an den liebevollsten und herzlichsten Menschen, den Du je getroffen hast und wähle seine oder ihre Stimme in Gedanken aus, um mit Dir zu sprechen. Die Dinge, die sie zu Dir sagt, bestimmst Du selbst. Aber Du kannst Dir den Klang seiner oder ihrer Stimme ausleihen, um von der negativen Stimme in Deinem Kopf Abstand zu gewinnen und sie abzulösen.

Tue das in den nächsten Tagen täglich einmal ganz bewusst (zum Beispiel immer morgens unter der Dusche und abends beim Zähneputzen, oder auch im Auto an jeder roten Ampel oder in der Schlange im Supermarkt).

Deine innere Stimme wird diese neue Gewohnheit irgendwann übernehmen und beginnen, automatisch so mit Dir umzugehen, ohne dass Du sie noch bewusst steuern müsstest. Du erziehst dadurch Deine innere Stimme dazu, Dich gut zu behandeln und Dir eine treue Unterstützung zu sein, Dir Sicherheit und Bestätigung zu geben, anstatt Dich zu verunsichern.

Dein Selbstbewusstsein, aber auch Dein gesamtes Lebensgefühl werden sich dadurch massiv zum Positiven verändern.

Meine Gedanken dazu

Meine Werte sind mein Kompass – meine WAHREN Werte kennen

Nur wenige Menschen kennen ihre höchsten und persönlichen Werte genau. Und doch sind sie so wichtig... Denn sie sind unser Kompass, der uns den Weg zu unserem ganz persönlichen Glück, ja den Weg durch ein glückliches und erfülltes Leben weist.

Wir übernehmen Werte von unserer Familie, aus unserem beruflichen Umfeld, aus unserem Freundeskreis und von unserer Gesellschaft und glauben, es seien unsere eigenen. Und wir treffen unsere Entscheidungen im Leben danach...

Aber sind das wirklich die Dinge, die für UNS richtig sind? Sind das die Dinge, für die wir wirklich hier auf dieser Erde sind? Sind sie es, die wirklich zu UNSERER eigenen Wahrheit passen?

Ich möchte Dich dazu inspirieren, Dir etwas Ruhe und Zeit zu schenken, um Dir Deinen persönlichen Werte-Kompass aufzubauen. Ziehe Dich zurück, mache es Dir schön, atme tief durch und beginne darüber zu FÜHLEN (nicht nachzudenken!), was Dir WIRKLICH das allermeiste im Leben bedeutet.

Was brauchst Du, um Dich wirklich wohl zu fühlen? Um Dein Herz zum Schwingen zu bringen? Um Dich im Inneren reich und erfüllt zu fühlen? Um voller Energie und Lebenskraft zu sein? Um aus vollem Herzen lachen zu

können? Um Deine Augen zum Leuchten zu bringen? Um pure Freude zu spüren?

Um Dein Leuchten wieder zu finden?

Finde Deine 10 höchsten Werte im Leben und nutze sie als Kompass, von dem Du Dich durch das Leben führen lässt.

Du musst sie niemandem erzählen. Und Du musst niemanden kennen, der diese Werte teilt. Es geht hier nur um DICH! Darum, wieder zu Dir selbst zu finden und Deinen so kostbaren und einzigartigen Lebensweg so gehen zu können, wie es sich für Dich richtig anfühlt.

Denn was sich für DICH richtig anfühlt, was Dich zum Leuchten bringt, das ist Dein Weg...

Du wirst die wichtigen Antworten Deines Lebens nicht im Außen finden können, sondern nur in Deinem Inneren.

Beginne heute, baue Dir Deinen persönlichen Wertekompass auf und lege damit den Grundstein für Deine weitere und verbleibende Lebensreise...

Meine 10 höchsten Werte

Meine 3 allerwichtigsten Werte

Jetzt erfinde ich mich neu!

Der Mensch der ich werden möchte

Meine große Vision für das Jahr 2018

Nimm Dir Zeit und erschaffe Deine große Vision für das kommende Jahr. Eine starke persönliche Vision ist das Bild von einem für Dich perfekten Leben und die Verkörperung Deiner wichtigsten persönlichen Werte und sie ist so positiv und attraktiv, dass sie Dir beim bloßen Gedanken daran sofort Kraft schenkt und Energie frei setzt, Dich magisch anzieht und Tatendrang in Dir weckt...

Eine Vision wird:

Konkret formuliert

In der Gegenwart formuliert, so als sei sie bereits Realität

Positiv formuliert (schreibe auf, was Du willst, nicht was Du nicht willst)

Zum Beispiel: Ich bin eine Frau, die... Ich habe jetzt... Ich gehe jede Woche zu...Ich lebe in...

Meine große Vision für das Jahr 2018

Meine große Vision für das Jahr 2018

Meine große Vision für das Jahr 2018

So wird meine Vision Realität

Ich möchte Dich nun dazu einladen, die Kraft der richtigen Visualisierung dafür zu nutzen, um Deine Vision für das Jahr 2018 Realität werden zu lassen und alle Fülle in Dein Leben zu ziehen, die Du Dir wünschst und nur vorstellen kannst.

Dafür eignet sich das folgende kleine, aber ausgesprochen mächtige Ritual:

Nimm Dir jeden Abend ein paar Minuten Zeit, in denen Du ungestört bist und schalte Dein Telefon aus.

Lies Dir Deine Vision für das Jahr 2018 durch und denke Dich in die Situation hinein. Stelle Dir vor, Dein Leben sei bereits so, wie Du es aufgeschrieben hast.

Und dann gehe den entscheidenden Schritt, der dafür sorgt, dass Dein Visualisieren diese neue Realität auch wirklich in Dein Leben zieht:

Erschaffe aus dem Gedanken an deine Vision starke und tiefe Emotionen!

Schließe dafür die Augen und fühle Dich in den Zustand hinein, in dem Du das, was Du Dir wünschst, mit voller Aufmerksamkeit nutzt, ganz und gar genießt und dabei große Freude erlebst!

Male Dir die Situation in schillernden Farben aus und spüre Dich selbst in der Situation mit allen Details, bis wirklich

starke Emotionen in Dir entstehen, die Du sogar körperlich spürst.

Wenn Du Dir zum Beispiel eine tiefe Beziehung zu einem Menschen wünschst, dann spüre und sehe diesen Menschen vor Dir, mit seinem Energiefeld, seiner Ausdrucksweise, seiner Gestik und Mimik, seinen Augen, sieh seinen inneren Kern, sein Wesen, spüre intensiv Deine Liebe zu diesem Menschen, spüre, wie Du ihn in den Arm nimmst und sein Herz schlagen spürst...

Stelle Dir diese Situation ganz konzentriert für wenige Minuten so intensiv vor, dass wirklich starke Emotionen in Dir entstehen.

Und FREUE Dich wirklich tief über das, was Du Dir vorstellst.

Sei mutig, öffne Dich für diese paar Minuten ganz und lasse Dich ganz und gar von diesem wundervollen Gefühl durchströmen und erfüllen!

Genau das ist der entscheidende Trick, mit dem Du durch Visualisieren verbunden mit einem Gefühl der Dankbarkeit nicht nur in Deinem Inneren, sondern auch im Außen mehr Fülle in Dein Leben ziehst:

Es reicht nicht, nur an Deine Vision zu DENKEN: Du musst sie FÜHLEN!

Nur durch Emotionen erhöhst Du Deine Körperfrequenz so, dass Du im Außen durch das Gesetz der Resonanz genau diese Fülle anziehst.

Mein Tipp für Dich:

Teste dieses Visualisierungs-Ritual (5 Minuten täglich) für 30 Tage und beobachte, wie sich Dein Leben bereits in dieser kurzen Zeit auch im Außen verändert.

Mache Dir Notizen zu Beginn und auch zum Ende der 30 Tage wieder, um Dein Leben vorher und nachher zu vergleichen.

Werte nach 30 Tagen die Veränderungen aus, die sich in Deinem Leben bereits eingestellt haben. Du wirst überrascht sein.

Aber:

Du musst dieses Ritual in diesen 30 Tagen wirklich JEDEN Tag ausüben. Und Du musst Dich wirklich auf diese starken Emotionen einlassen (wenn auch immer nur für ein paar Minuten).

Nur dann wird es funktionieren.

Wenn Du das aber tust, dann wird Deine Vision eine enorme Sogkraft entwickeln und in einer überraschenden Geschwindigkeit Fülle, Freude, Liebe, inneren und äußeren Reichtum im Überfluss und jede Menge wundervolle Dinge in Dein Leben ziehen, von denen Du womöglich Jahrzehnte lang geträumt und die Du schon kaum noch für möglich gehalten hast.

Visualisierung so angewendet wird Dein Leben mit einer enormen Kraft revolutionieren und auf eine ganz neue Stufe bringen.

Probiere es aus!

Meine Vision für meine verschiedenen Lebensbereiche:

Meine Beziehungen

Meine Beziehungen

Meine Gesundheit

Meine Gesundheit

Mein inneres Wachstum

Mein inneres Wachstum

Meine Finanzen

Meine Finanzen

Meine Berufung

Meine Berufung

Sinn finden

Was ich dieses Jahr in die Welt geben möchte

Mein Jahr 2018 wird geprägt sein von

Mein Jahr 2018 ganz konkret

Hier entscheide ich, wie ich mich und mein Leben in jedem einzelnen Monat des Jahres aktiv entwickeln werde:

Welche Fähigkeiten werde ich entwickeln?

Welche Probleme werde ich ein für alle Mal lösen?

Welche neuen Qualitäten bringe ich in mein Leben? (Freude, Lachen, Bewegung, Nähe, emotionale Verbindung, Vertrauen zu Anderen, Gemeinschaft, Fokussierung, Werte schaffen für meine Gesellschaft...)

Welche Gefühle werde ich in mir intensivieren, indem ich meinen Fokus jeden Tag für einige Minuten darauf richte und mir dieses Gefühl intensiv vorstelle, mich dafür öffne und es fühle? Wie werde ich mich fühlen?

Welchen Menschen schenke ich meine Aufmerksamkeit, Zeit und Mühe und säe bewusst die Samen für vertrauensvolle, sich vertiefende Beziehungen?

Wie genieße ich die Natur und die Jahreszeit?

Wie bringe ich meine 5 Lebensbereiche (Beziehungen, Gesundheit, Berufung, Finanzen, inneres Wachstum) in jedem Monat aktiv voran?

Mein Januar 2018

Mein Januar 2018

Mein Januar 2018

Mein Januar 2018

Mein Februar 2018

Mein Februar 2018

Mein Februar 2018

Mein Februar 2018

Mein März 2018

Mein März 2018

Mein März 2018

Mein März 2018

Mein April 2018

Mein April 2018

Mein April 2018

Mein April 2018

Mein Mai 2018

Mein Mai 2018

Mein Mai 2018

Mein Mai 2018

Mein Juni 2018

Mein Juni 2018

Mein Juni 2018

Mein Juni 2018

Mein Juli 2018

Mein Juli 2018

Mein Juli 2018

Mein Juli 2018

Mein August 2018

Mein August 2018

Mein August 2018

Mein August 2018

Mein September 2018

Mein September 2018

Mein September 2018

Mein September 2018

Mein Oktober 2018

Mein Oktober 2018

Mein Oktober 2018

Mein Oktober 2018

Mein November 2018

Mein November 2018

Mein November 2018

Mein November 2018

Mein Dezember 2018

Mein Dezember 2018

Mein Dezember 2018

Mein Dezember 2018

Meine wichtigsten Projekte im Jahr 2018

Meine wichtigsten Projekte im Jahr 2018

**Meine wichtigsten Ziele im Jahr 2018 im Rahmen
meiner großen Vision**

Meine wichtigsten Ziele im Jahr 2018 im Rahmen meiner großen Vision

Meine Gedanken für das Jahr 2018

Meine Gedanken für das Jahr 2018

Meine Gedanken für das Jahr 2018

Meine Gedanken für das Jahr 2018

Meine Gedanken für das Jahr 2018

Meine Gedanken für das Jahr 2018



Mein kleiner Notfallwerkzeugkoffer – Meine 3 besten Soforthilfe-Tools für schwere Momente

Stresspause: Meine kleine Schneckenzeit

Die kleine Schneckenzeit ist meine Lieblingsübung für Achtsamkeit, Entstressung & Entschleunigung, die mich schnell und einfach aus einem gehetzten, überforderten oder gestressten Zustand zurück zu mir, zu innerer Ruhe und tiefer Entspannung und Verbundenheit mit mir selbst zurück führt.

Meine kleine Schneckenzeit dauert 30 Minuten und eignet sich auch wunderbar als Feierabendritual zum Abschalten von einem stressigen Tag.

Und so gehts:

Mache 30 Minuten lang ALLES, was Du tust, im Zeitlupentempo. Greife nach einer Tasse im Zeitlupentempo, spüle Geschirr wie eine Schnecke, räume Deine Einkäufe im Zeitlupentempo in den Kühlschrank.

Das klingt simpel, aber Du wirst merken, dass es ganz schön schwer ist, dieses Tempo wirklich so lange zu halten. Wir müssen oft erst einmal aushalten lernen, dass Dinge plötzlich länger dauern.

Wenn Dir diese Übung gut tut, richte die kleine Schneckenzeit doch als festes Ritual in Deinem Alltag ein, mit dem Du regelmäßig einen Gang herunter schaltest und wieder bei Dir selbst ankommst.

Die Übung eignet sich auch hervorragend als Soforthilfe-Maßnahme, um sich von einem gehetzten und stressigen Tag zu erholen und sich von dem Gefühl von Überforderung oder auch innerem Druck zu befreien...

Auch wenn Dir diese Übung beim ersten Mal vielleicht noch schwer fallen sollte: denke immer daran: Die Fähigkeit, auf Dich und Deine Kräfte aufzupassen lässt sich entwickeln... und sie ist eine der wichtigsten Fähigkeiten, die Du für ein gutes Leben brauchst.

Übung macht den Meister...

Wenn ich mich einmal klein und wertlos fühle

Es gibt Tage im Leben von uns allen, da scheint nichts so recht zu klappen und da ist unser Selbstvertrauen und unser Selbstwertgefühl plötzlich ganz klein und wir haben das Gefühl, wir könnten gar nichts richtig machen.

Wenn ich mich einmal klein, wertlos oder unnütz fühle und das Gefühl habe, dass ich zu gar nichts zu gebrauchen, vielleicht sogar gar nicht wirklich wertvoll bin, dann tue ich etwas, das nur wenige in dieser Situation tun würden:

Ich suche nicht nach Bestätigung im Außen und gehe mir auch keine Schuhe kaufen, um mich abzulenken (das kann ich anschließend immernoch tun), nein: Ich tue das einzige, was mich wirklich schnell und gründlich aus diesem Gefühl herausholt, denn die Ursache ist mein in eine Schiefelage geratenes Selbstbild. Und dieses kann ich nur verändern, wenn ich etwas tue, dass MICH (und nicht Andere) mich selbst in anderem Licht sehen lässt.

Ich gebe etwas wirklich Wertvolles in die Welt!

Etwas, das mir Mühe abverlangt. Ich tue etwas für Andere, gebe einen echten Wert in die Welt: Ich löse für jemanden, den ich lieb habe, ein Problem oder bringe ihn in seinem Leben weiter. Ich spende einen größeren Betrag Geld für Menschen, denen es nicht so gut geht wie mir, ich mache einen Menschen glücklich, der mir am Herzen liegt.

Probiere es einmal aus, wenn Du Dich das nächste Mal so fühlst.

Du wirst sehen, dass Dein schlechtes Gefühl nach diesem Schritt sofort von einer tiefen Zufriedenheit und einem starken, wieder gerade gerückten SelbstwertGEFÜHL vertrieben sein wird.

Gedankenblues (Depressive Verstimmung)

Wenn ich merke, dass meine negativen Gedanken einmal überhand nehmen oder sich ein Gefühl der Unlust, Kraftlosigkeit und Demotivation in meinem Leben ausbreitet und nicht mehr weggehen will, dann schaue ich mir eine ganz bestimmte Sache an:

Depressive Verstimmungen oder Stimmungstiefs, ja auch Depressionen entstehen oft durch ein Gefühl der Hilflosigkeit. Da unsere Gefühle von unseren Gedanken ausgelöst werden, mache ich mich auf die Suche nach dem Gedanken, der dieses Gefühl in mir auslöst.

Das passiert meist dann, wenn wir glauben (also bewusst oder unbewusst denken), keinen Einfluss auf unser Leben oder auf bestimmte Lebensbereiche zu haben, sie nicht aus eigener Kraft verändern oder verbessern zu können, und uns mit einer Situation dauerhaft abfinden, mit der wir uns nicht wohl fühlen oder in der uns etwas wichtiges fehlt.

Es geschieht, wenn wir – aus welchen Gründen auch immer - zu der Überzeugung gelangt sind, dass wir mit unseren Kräften und Fähigkeiten nichts ausrichten können, um unsere Situation zu verbessern, ja dass wir machtlos und damit hilflos sind, und dass sich die Situation für uns nicht mehr ändern wird.

Es geschieht dann, wenn wir glauben, dass eine negative Situation oder ein Zustand für uns endgültig ist.

Diese Überzeugung nennt man „erlernte Hilflosigkeit“ und sie ist sehr gefährlich, denn sie nimmt uns unsere Hoffnung und damit unsere gesamte Kraft.

Ich überprüfe deshalb in solchen Situationen mein Leben: In welchen Lebensbereichen fühle ich mich hilflos? In welchen Situationen oder Bereichen bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass ich nichts mehr tun kann, um sie zu verbessern, obwohl ich nicht glücklich bin?

Fast immer entdecke ich einen oder mehrere Lebensbereiche, in denen sich der heimtückische Gedanke der erlernten Hilflosigkeit eingeschlichen hat.

Und ich treffe eine Entscheidung:

Ich sage mir: Auch wenn ich jetzt gerade noch nicht weiß, wie ich meine Situation verändern kann, so weiß ich doch, dass ich zu einer Fehleinschätzung gekommen bin mit dem Gedanken, ich sei hilflos. Denn es gibt andere Menschen, die aus eigener Kraft die gleiche Situation unter den gleichen oder gar schwereren Ausgangsbedingungen verbessert oder verändert haben.

Und ich entscheide mich dafür, 5 Schritte zu gehen:

Schritt 1:

Ich suche mir Vorbilder, die ihr Leben in diesem Bereich oder diesen Bereichen aus eigener Kraft verändert haben und das leben, was ich mir wünsche. Solche Vorbilder muss ich nicht persönlich kennen, ich kann Biografien lesen oder mir im Internet kostenlos Interviews oder Berichte

mit oder von solchen Menschen ansehen. Wir haben dort die großartige Möglichkeit, in Millionen von Leben hinein zu schauen, meist sogar ganz kostenlos.

Schritt 2:

Ich treffe die ENTSCHEIDUNG, eine Lösung zu finden, wie ich diesen Bereich so verändern kann, wie ich es mir wünsche! Die Frage ist ab diesem Moment nicht mehr, OB es geht, sondern WIE es geht.

Schritt 3:

Ich nehme das Thema als ein klar umrissenes Problem (anstatt einen verschwommenen Zustand) in meine Problemliste auf, um bei nächster Gelegenheit im Rahmen meines wöchentlichen Problemlösungsrituals einen Lösungsweg zu meinem neuen Ziel zu definieren.

Schritt 4:

Ich schärfe meinen Fokus mit meiner Zen-Meditation, um meine Kraft und Aufmerksamkeit zu konzentrieren und so leichter eine Lösung zu finden

Schritt 5:

Ich nehme mein Ziel in die Liste meiner persönlichen Standards auf, für die ich alles tun werde, um sie zu leben. So wird mein Ziel von einem „Nice to have“ zu einem absoluten Muss!

Der Gedanke der Hilflosigkeit ist nach diesen 5 Schritten meist verschwunden und so lösen sich auch meine negativen Gefühle oft einfach in Luft auf...

Ein wichtiger Hinweis:

Wenn Du oft oder regelmäßig mit negativen Gedanken zu kämpfen hast oder eine Depression bei Dir vermutest, dann vertraue Dich bitte einem Arzt an. Du musst Dich dafür überhaupt nicht schämen. Ein Buch kann eine ärztliche Behandlung nämlich nicht ersetzen, sondern nur ergänzen. Und ein guter Arzt kann Dir helfen, wieder gesund zu werden. Denn Depressionen sind zwar eine Krankheit, aber sie müssen nicht zu einem Schicksal werden. Und Du kannst parallel dazu mit diesem Buch arbeiten.

Und zum Schluss...

Ich hoffe, es hat Dir Freude gemacht, in diesem Buch zu lesen.

Du hast nun das Wissen und eine Anleitung, wie Du das Jahr 2018 zum Jahr DEINES Lebens machen kannst.

Doch nun stehst Du vor dem entscheidenden Schritt, der darüber entscheidet, ob dieses Arbeitsbuch Dich und Dein Leben verändern wird, oder ob Du es in wenigen Wochen wieder vergessen hast:

DEINEM Schritt in die Praxis.

Daher ist dieser letzte Tipp von mir der wichtigste des gesamten Buches:

Setze Dein neues Wissen JETZT um!

Warte nicht damit, sondern beginne heute mit dem ersten Schritt!

Du weisst ja:

Nicht Wissen ist Macht, sondern angewandtes Wissen. Nicht-angewandtes Wissen vermag nichts zu verändern... Sorge deshalb dafür, dass Du dieses Buch nicht umsonst gelesen hast.

Wenn Du mit diesem Arbeitsbuch ernsthaft arbeitest und Dich wirklich darauf einlässt, wird sich Dein gesamtes

Leben und auch Dein Lebensgefühl in kürzester Zeit auf sehr tiefer Ebene verändern. Das verspreche ich Dir!

Dann wird das Jahr 2018 zum Jahr DEINES Lebens!

Der erste Schritt ist Dein bedingungsloses JA!

Denn alles beginnt mit einer Entscheidung!

Ich wünsche Dir von Herzen alles Gute!

Bis bald, vielleicht in einem meiner anderen Ratgeber. Ich würde mich freuen!

Deine Cosima Sieger

Anhang, Haftungsausschluss und Copyright

Was denkst Du?

Wenn Dir dieses Arbeitsbuch gefallen hat, freue ich mich auf Deine Bewertung bzw. Rezension bei Amazon! Eine kurze Bewertung „kostet“ Dich nur 2 Minuten, gibt mir aber meine Motivation, um weitere Ratgeber für diese Reihe zu schreiben und auch das Wissen, wie ich sie so gestalten kann, dass ich Dir damit am besten helfe.

Selbstverständlich ist sowohl positives, als auch negatives Feedback willkommen. Mit beidem kann ich meine Bücher kontinuierlich für meine Leser verbessern, und das ist mir sehr wichtig. Über positives Feedback freue ich mich aber natürlich ganz besonders.

Bitte unterstütze mich und meine Arbeit, schenke mir jetzt noch 2 Minuten Deiner Zeit und schreibe jetzt gleich eine kurze Bewertung zu diesem Buch.

Von Herzen Danke für Deine Hilfe!

Sie bedeutet mir viel!

Haftungsausschluss, Impressum & Eigentumsrechte

Wir sind bemüht, alle Angaben und Informationen in diesem Buch korrekt und aktuell zu halten. Trotzdem können Fehler und Unklarheiten leider nie vollkommen ausgeschlossen werden. Daher übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Aktualität, Qualität und Vollständigkeit der vorliegenden Texte und Informationen.

Für Schäden, die durch die Nutzung der bereitgestellten Informationen mittelbar oder unmittelbar entstehen, haften wir nicht, solange uns nicht grob fahrlässiges oder vorsätzliches Verschulden nachgewiesen werden kann. Für Hinweise auf eventuelle Fehler oder Unklarheiten sind wir Ihnen dankbar.

Impressum:

Die Autorin Cosima Sieger wird vertreten durch:

Miriam Al-Kebbeh
Niedernhausener Strasse 45
60326 Frankfurt am Main
E-Mail: info@freizeitgewinnen.de

Alle Texte und Bilder dieses Buches sind urheberrechtlich geschütztes Material und ohne explizite Erlaubnis des Urhebers, Rechteinhabers und Herausgebers für Dritte nicht nutzbar. Alle etwaigen in diesem Buch genannten Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der rechtmäßigen Eigentümer. Sie dienen hier nur zur Beschreibung der jeweiligen Firmen, Produkte oder Dienstleistungen.

Mein Ideenjournal für ein großartiges Jahr

Mein Ideenjournal für ein großartiges Jahr

Mein Ideenjournal für ein großartiges Jahr

Mein Ideenjournal für ein großartiges Jahr

Mein Ideenjournal für ein großartiges Jahr

Mein Ideenjournal für ein großartiges Jahr

Mein Ideenjournal für ein großartiges Jahr

Mein Ideenjournal für ein großartiges Jahr

Mein Ideenjournal für ein großartiges Jahr

Mein Ideenjournal für ein großartiges Jahr

