

# MUTMACH- CHALLENGE

7 kraftvolle Schritte zu Deinem Neubeginn



## 7 Videoimpulse

Tägliche Impulse und Tipps,  
damit Du für Deinen  
Wunschleben gut  
vorbereitet bist

## Worksheet

Tägliches Material zum  
Durcharbeiten und  
Erforschen Deines Lebens

## Bonusmaterial

Experten verraten ihr  
Erfolgsgeheimnis.  
Gratis-EBook als Geschenk  
Supergutes Angebot zur  
energetischen Unterstützung

Powered by Sandra Spinnraths - von Herz zu Herz

# *Was hat mich bisher davon abgehalten, mein Leben so zu gestalten, wie ich es möchte*

## Zusammengefasst:

- Komme Deiner Sabotage auf die Spur



Du möchtest über Deinen jetzigen Horizont hinaus wachsen. Sonst würdest Du an dieser Challenge nicht teilnehmen.

Ich finde es wundervoll, dass Du bereit bist, den nächsten Schritt für Dich zu tun und dass Du Dir damit mit Liebe und Wertschätzung selbst begegnest.

Viele Menschen verharren Jahre, wenn nicht sogar ihr ganzes Leben lang in einer Situation, Partnerschaft oder einem Beruf, der nicht dienlich ist und eher Energie verzehrt als spendet.

Wenn Du bisher auch zu dieser Gruppe an Menschen gehört hast, ist es umso schöner, dass Du jetzt erwacht bist. Vielleicht sogar, bevor Deine Schmerzgrenze endgültig erreicht ist.

Wenn es so leicht wäre, ein neues, selbstbestimmtes und aktives Leben zu führen, würden es ja alle tun, meinst Du? Zum einen hast Du da natürlich Recht. Einfach ist es zu Beginn sicherlich nicht. Wenn Du Dich auf den Weg machst, gibt es eine Menge loszulassen, zu transformieren und anzunehmen. Ängste und Zweifel treten auf, Dein Umfeld rebelliert. In diesem zweiten Impuls beschäftigen wir uns also damit, was Dich bisher davon abgehalten hat, Dein Traumleben in die Tat umzusetzen.

Ich kann aus meiner eigenen Erfahrung sagen, dass ich, bevor ich angefangen habe, mir ein Leben zu erschaffen, in dem ich glücklich und frei lebe, in dem ich Nähe, Hingabe und Leidenschaft habe einziehen lassen, totalen Schiss davor hatte, mich zu zeigen wie ich wirklich bin. Ich war viele Jahre Zuschauer im Leben und hatte Angst, aktiv zu werden. Denn so richtig glücklich war ich vorher noch niemals und ich befürchtete, dass es mich überwältigen würde, wenn ich jetzt Glück anstreben würde.

### Übung: Plus-Minus-Liste



Die folgende Übung ist sehr wirkungsvoll, wenn es darum geht, das „Ja, aber“ in unserem Entwicklungswunsch zu zähmen. Wer von uns kennt das nicht, dieses denken, „Ich würde ja gerne..., aber...“ Wenn... nicht wäre, dann...“

Das Dumme ist nur, dass ein solches Denken und sich selbst ausbremsen einen nicht ins TUN kommen lässt. Irgendwas fällt uns ein, um uns kurz vor dem Start doch auszubremsen, zu demotivieren oder selbst zu sabotieren.

Die folgende Übung kann daher spannend und spaßig zugleich sein.

Nutze dafür sehr gerne die folgende Seite als Ausfüllhilfe. Hier geht es ganz simpel darum, Dich zu fragen:

Was möchte ich mehr in meinem Leben?

Wovon möchte ich weniger in meinem Leben?

Notiere Dir alles, was Dir dazu einfällt in der folgenden Tabelle. Guck Dir dann alles an und mache ein Kreuz hinter die Punkte, für die Du selbst etwas tun kannst.

Ein Beispiel aus der Coaching-Praxis zur Verdeutlichung:

Marianne K, 37 Jahre alt, fühlt sich in ihrer Arbeit gestresst und nicht anerkannt. Sie schreibt unter der Frage, wovon sie mehr im Leben haben möchte

Mehr Zeit mit der Familie

Mich besser ernähren

Freunde treffen

Die Freude an der Arbeit wieder haben

In der Liste, worauf sie gerne verzichten kann schreibt sie

- Meinem Chef den Arsch hinterhertragen
- Mit Magenschmerzen zur Arbeit gehen
- Mich unverstanden und unsichtbar fühlen
- Streit mit der Familie wegen mangelnder Zeit

Nach dem Ankreuzen, was sie selbst tun kann ist klar, dass sie immer die Wahl hat. Gestresst und unglücklich zu sein oder aber ausgeglichen, Erfolgreich und in Gemeinschaft mit netten Menschen.

Für Deine Liste, die gleich folgt frage Dich also nach dem Check, was sich ändern muss, damit Du mehr Zeit für Deine Wünsche und Visionen hast. Was Du JETZT tun kannst, um Deine Bedürfnisse anzuerkennen und zu erfüllen. Und setze Dir eine Zeit, wann Du damit startest.

Falls die Frage auftritt, dass es so leicht ja gar nicht sein kann, sei Dir gewiss, oft sind es die einfachen Wege, die zum Ziel führen. Wir sind nur gut darin, uns das Leben selbst schwer zu machen.

Die Veränderungsangst wird kleiner und kleiner, je mehr wir uns in kleinen Schritten, die zu uns passen, an unser Ziel heranarbeiten.

Folgende Überlegungen, Fragestellungen und Übungen haben mir dabei geholfen, herauszufinden, was mich abhält und wieso das so ist.

Nimm Dir ausreichend Zeit für diese Fragestellungen. Denn sie sind signifikant für Dein jetziges Leben und hier Harmonie herzustellen ist wichtig, um das zu erschaffen, was Du Dir wünschst.

Welche Gedanken und Gefühle kamen bisher auf, wenn ich an ein „besseres“ Leben gedacht habe?

Wo im Körper habe ich diese Gefühle gespürt?

Wie hat es sich angefühlt?

Wenn ich in dieses Gefühl hineinspüre, was möchte es mir sagen?

Wie hat mein Umfeld bisher reagiert, wenn ich nicht so reagiert habe, wie ich es sonst immer getan habe?

Was haben meine Eltern früher dazu gesagt, wenn Menschen anders leben und dem Genuss frönen?

Wie wurde ich in der Kindheit behandelt, wenn ich zu laut, zu fröhlich, zu zappelig war, wenn ich Wiederworte gegeben habe?

Welche Ängste und Befürchtungen verbinde ich damit, aus dem jetzigen Leben auszubrechen und etwas zu erschaffen, was so viel mehr Freude und Fülle erlaubt?

Was glaube ich, passiert, wenn ich den ersten Schritt wage?

Was kann schlimmstenfalls passieren?

Was waren bisher die „erfolgreichsten“ Erfolgsverhinderer, die mir aufgefallen sind? In welchen Lebensbereichen spüre ich, dass ich mich selbst sabotiere?

Was passiert, wenn ich in Problemgebieten meine „Schmerzgrenze“ erreiche?

Wie gut bin ich darin, meine Bedürfnisse zu kommunizieren und einzufordern?

Wie habe ich mich bisher dabei gefühlt, wenn ich für mich selbst eingetreten bin?

Was waren bisher die „erfolgreichsten“ Erfolgsverhinderer, die mir aufgefallen sind? In welchen Lebensbereichen spüre ich, dass ich mich selbst sabotiere?

Na, was sagst Du? Ist das nicht toll? Du hast es geschafft! Du hast angefangen und Dir so eine Basis geschaffen für Deinen Weg. Natürlich kann die Challenge nur einen kleinen Teil dessen abdecken, was es zu wissen und zu entdecken gibt. Sie ist aber als Fundament super geeignet und bietet Dir eine Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu sein, die sich auch auf den Weg gemacht haben.

Denn gemeinsam läuft es sich schöner. Gemeinsam macht Wachstum mehr Spaß.



**Ich freue mich von Herzen, Dich begleiten zu dürfen. Alles Liebe,**

Bilder designed mit canva.com

Freepix: bullseye-perfect-shot, make your dreams come true, angry-woman-screaming, pretty-woman-angry-holding-a-clock, happy-girl-holding-cardboard-boxes

---

Respektiere das Copyright.

Alle Rechte bleiben der Autorin vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verbreitet, vervielfältigt oder verarbeitet werden.

Dieses E-Book ist ein Praxis-Ratgeber. Es basiert auf zum einen auf theoretische Wissen. Aber auch meine Erfahrung und das eigene ausprobieren machen es zu dem, was es ist.