

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

Treffe eine Entscheidung und bleib dabei

Zusammengefasst:

- Du triffst immer Entscheidungen, bewusst oder unbewusst



Den ganzen Tag lang treffen wir Entscheidungen. Essen, aufs Klo gehen, zur Arbeit fahren,... unser Leben, das wir jetzt leben ist das Ergebnis der Summe unserer Entscheidungen. Dein Wohnort, Dein Umfeld, Deine Arbeit sind alles Ergebnisse Deiner Entscheidungen. Sozusagen kannst Du nicht nichts entscheiden. Selbst wenn Du keine Entscheidung treffen magst ist das schon eine.

Manchmal sind wir uns unseren Entscheidungen gar nicht so richtig bewusst. Wir tun es einfach. Aus Unbewusstheit und manchmal auch aus Angst vor dem Neuen. Ich kann nur empfehlen, mehr Bewusstheit in Dein Leben einzuladen. Denn bewusste Entscheidungen zeugen von Selbstverantwortung und dienen Deinem Wachstum.

Die Eigenschaft, Entscheidungen bewusst treffen zu können, hat bedeutenden Einfluss auf unser Leben. Dabei gibt es kleine Alltagsentscheidungen und große, lebensverändernde Entscheidungen. Und um diese großen Entscheidungen geht es mir heute. Denn diese großen Entscheidungen – ob wir heiraten, eine Weltreise machen, unseren Job kündigen oder noch mal Studieren – sind diejenigen, die für uns neue Wege eröffnen. Deshalb fallen sie uns auch oft besonders schwer.

Ich habe mal vier Denkfehler zusammen getragen, die diese Entscheidungen begleiten können.

1. Du denkst, es gibt die ultimative, richtige Entscheidung

Oft entscheiden wir uns gar nicht, weil wir davon überzeugt sind, dass es eine einzige, richtige Entscheidung gibt. Und da Du die noch nicht gefunden hast, tust Du lieber gar nichts. Sicher ist sicher.

Doch nichts ist vorherbestimmbar. Eine richtige Entscheidung in dem Sinne gibt es gar nicht. Denn jede Entscheidung, die Du für Dich triffst, ist in diesem Moment für Dich genau die richtige. Sie dient dazu, Erfahrungen oder auch mal Fehler zu machen, zu lernen und zu wachsen. Wir spielen hier nicht „der Preis ist heiß“ und wenn Du zwischen Tor 1, 2 oder 3 entscheiden müsstest, kann nur eine das gewünschte Ergebnis beinhalten.

Jede Entscheidung führt zu einem Ergebnis. Und jedes Ergebnis ist Wegbegleiter zu Dir selbst und zu dem Leben, das Du Dir wünschst.

2. Die Kontrolle behalten wollen und das Leben detailliert durchplanen wollen

Manche von uns neigen dazu, am liebsten jetzt schon zu wissen, wie das ganze Jahr aussieht. Oder sogar, wann man heiratet, krank wird oder stirbt. Ich selbst habe durch eine Krankheit schmerzhaft die Erfahrung gemacht, dass man nicht alles im Leben im Griff haben kann. Ich hatte keine Wahl, als die Kontrolle aufzugeben und mich dem Leben und den Heilungswegen zu öffnen.

Und auch Du kannst Dein Leben nicht vorherbestimmen. Wir sind keine Hellseher. Und je nachdem, welche Entscheidung Du triffst, kann Dein Weg sich in eine ganz andere, viel dienlichere und spannendere Richtung entwickeln als Du es Dir vielleicht träumen würdest.

3. Zweifel zulassen, Deine Entscheidung in Frage zu stellen

Zweifel zeugen von Unsicherheit. Und Unsicherheit passiert denjenigen, die keine Vision, kein Ziel und keine Klarheit darüber haben, wohin sie eigentlich wollen im Leben. Manche von uns sind Zweifler aus Prinzip, andere haben berechtigte Zweifel, die helfen, die Entscheidung vielleicht noch etwas zu modifizieren oder auf Herausforderungen aufmerksam machen, die dabei noch gemeistert werden sollen.

Wichtig ist, dass Du Deinem Zweifel nicht das Heft in die Hand gibst. Du bist Meister Deines Lebens. Und von daher bist auch Du diejenige, die die Wahl hat. Entweder Du lässt die Verunsicherung siegen und damit Stillstand zu, oder Du hinterfragst Deinen Zweifel und suchst nach konstruktiven Wegen, diese auszumerzen.

4. Der Wunsch, dass alles bleibt wie es ist und trotzdem ein Wandel geschieht

Hach ja. Wer kennt das nicht. Veränderungen bringen immer Gefühle der Ängstlichkeit mit sich. Wir wünschen uns ins heimelige warme Nest der Gleichförmigkeit zurück, wenn die Veränderung beginnt, sich aktiv zu manifestieren. Wir wünschen uns, dass alles gleich bleibt, nur dieser eine Punkt, der darf sich jetzt ändern.

Das Leben hat da aber andere Pläne. Denn jede Entscheidung ist Veränderung. Und je nach Größe der Entscheidung hat diese immer Einfluss auf das gesamte Leben und auch auf Dein Umfeld.

Übung: Beobachte Dich und Deine Entscheidungen für zwei Tage

Schau mal genauer hin – welche Entscheidungen triffst Du so? Welche triffst Du bewusst und welche laufen eher unbewusst ab? Wenn Du es schaffst, einige wichtigen Punkte vom unbewussten zum bewussten Entscheiden zu wandeln, hast Du einen wichtigen Schritt in ein selbstbestimmtes Leben schon gemacht. Hier kannst Du Dir Notizen machen:

Entscheidung	Bewusst oder unbewusst?

Wir haben alle unser eigenes Wertebewusstsein. Deine Werte sind die Grundlage dafür, wie Du lebst, mit wem Du Dich umgibst etc.

Kennst Du Deine Werte schon? Oder sind sie Dir noch gar nicht so richtig klar? Ich habe hier mal eine kleine Auswahl an möglichen Werten zusammengestellt. Schau sie Dir an und suche die 10 heraus, die am besten zu Dir passen. Diese kannst Du dann auch auf 3 runter reduzieren, um Deine wichtigsten Werte zu finden.

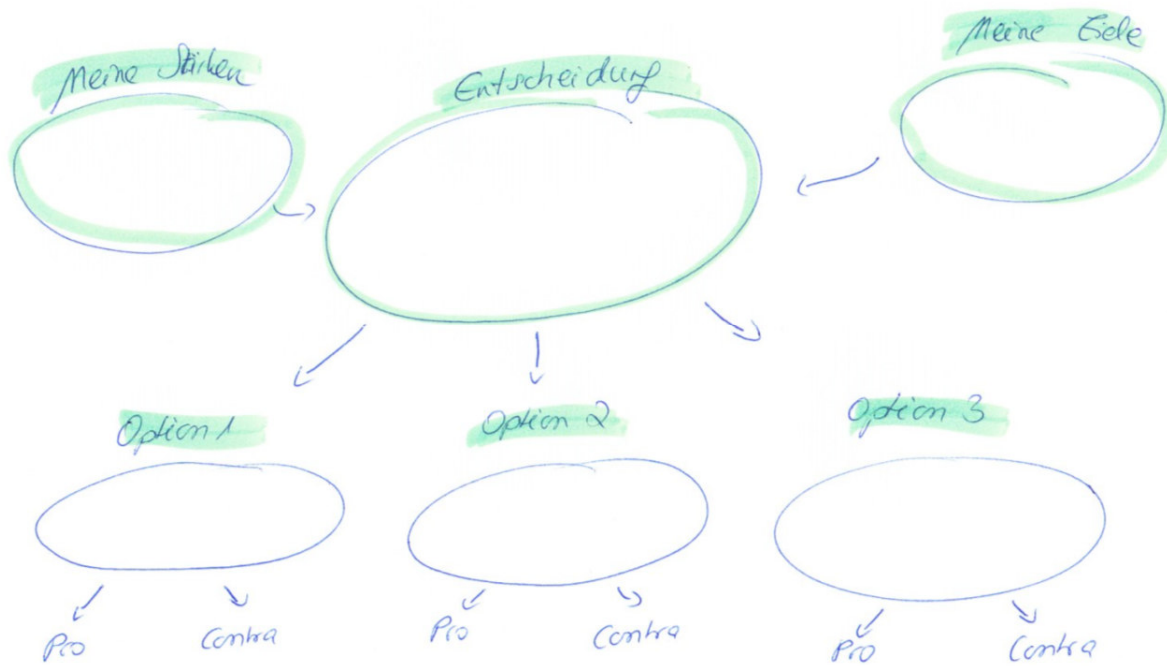
Kennst Du Deine Werte schon? Oder sind sie Dir noch gar nicht so richtig klar? Ich habe hier mal eine kleine Auswahl an möglichen Werten zusammengestellt. Schau sie Dir an und suche die 10 heraus, die am besten zu Dir passen. Diese kannst Du dann auch auf 3 runter reduzieren, um Deine wichtigsten Werte zu finden.

Achtung	Aktivität	Akzeptanz	Anerkennung	Ausgeglichenheit	Beharrlichkeit	Bescheidenheit
Bildung	Disziplin	Distanz	Erfolg	Einfluss	Macht	Freiheit
Familie	Freundschaft	Frieden	Fürsorge	Freude	Geborgenheit	Gehorsam
Gemeinschaft	Gerechtigkeit	Geradlinigkeit	Gesundheit	Glück	Glaube	Gleichheit
Großmut	Großzügigkeit	Geschmack	Harmonie	Humor	Herzlichkeit	
Herausforderungen	Höflichkeit	Individualität	Interesse	Ironie	Kameradschaft	Kraft
Klugheit	Kompetenz	Kreativität	Konfliktfähig	Lässigkeit	Leichtigkeit	Liebe
Loyalität	Leidenschaft	Macht	Menschlichkeit	Mitgefühl	Mut	Nachsicht
Natur	Objektivität	Offenheit	Ordnung	Originalität	Persönlichkeit	Pflichtbewusstsein
Phantasie	Prinzipientreue	Pünktlichkeit	Redseligkeit	Reichtum	Respekt	Ruhe
Rücksicht	Ruhm	Sicherheit	Sexualität	Sparsamkeit	Spontanität	Stärke
Tapferkeit	Tatkraft	Toleranz	Tradition	Treue	Überlegenheit	Überzeugung
Umweltbewusst	Unabhängigkeit	Verantwortungsvoll	Veränderungswillig	Verbindlichkeit	Vergnügungswillig	
Weisheit	Vernünftig	Vertrauen	Wahrheit	Wahrhaftigkeit	Wandlungsfähig	
Zeitlos	Weitblick	Weichheit	Zärtlichkeit	Zugehörigkeit	Zusammenhalt	Zuverlässigkeit

Diese drei Werte spiegeln am besten wieder, wofür ich stehe und was mein Wesen aus macht:

- 1.
- 2.
- 3.

Visualisierungsvorschlag: So ähnlich, wie die unten stehende Grafik kannst Du Deine nächsten Schritte planen und schauen, was davon für Dich am besten passt.



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.