

Meine 5-Schritte

# Seelenhaus-Reinigung

mit der ich mutig in mich geschaut habe, meine blinden Flecken aufdecken und loslassen konnte.



Erkenne dich.  
Hinterfrage dich.  
Sei dankbar.  
Entscheide dich.  
Lass los.

# Einführung

**Ich würde dich am liebsten umarmen, du wundervolles Wesen!**

\*

Du machst dich auf den Weg zu deiner **Heldenreise** – nichts anderes ist es, wenn du immer wieder nach Möglichkeiten Ausschau hältst, um dich weiterzuentwickeln.

Du bist eine suchende.

\*

Und es geht nicht darum, dass alles immer tutti oder perfekt sein muss. Dass jeder in einer Villa leben und tolle Autos fahren muss.

Nein, es geht um die Entwicklung hin zu dir selbst!

Indem du dich **Schicht um Schicht** auswickelst aus all den Schichten, die sich all die Jahre um dich herum gebildet haben, kommst du deinem wahren Selbst immer näher.

\*

Du bekommst in dieser PDF einige meiner **erfolgreichen Techniken**, die mir zum ehrlichen Blick auf mich selbst verholfen haben.

Die meine **Affirmationen** so verändert haben, dass sie auch **wirksam** waren.

Die mich in Dankbarkeit und eine Frequenzerhöhung geführt haben, mit der ich plötzlich einige **alte Themen loslassen** konnte.

\*

Was diese PDF NICHT kann:

Dir die liebevolle Arbeit an und mit dir abnehmen.

\*

UND: Diese PDF ist ein Anfang. Kein Gesamtwerk.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Meine Inspiration für dich ist einfach ein weiterer Schritt.

Und vielleicht sogar ein großer!



# Du bist aufgewacht!

Du kennst das Märchen von Dornröschen?

\*

Jahrelang schläft die verwunschene Prinzessin hinter einer unüberwindbaren Dornenhecke, bis schließlich der Zeitpunkt gekommen ist, wo ein Prinz es schafft, diese gewaltige Dornenhecke zu durchdringen und Dornröschen wach küsst.

\*

Nun, sich auf deine Heldenreise aufzumachen ist ein wenig so, als würdest du beginnen aufzuwachen!

**Du küsst dich selber wach!**

Um deine eigene Dornenhecke zu fällen.

Und plötzlich fällt wieder Licht in die Dämmerung!

Und du **siehst Dinge viel klarer!**

\*

Oder haben dich dornige Lebensumstände wachgepiekst?

Damit wärst du nicht alleine.

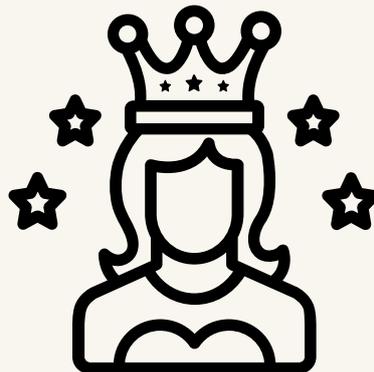
Weiterentwicklung findet meistens dann statt,

wenn es nicht aufhört weh zu tun.

Wenn das Leben nicht mehr wirklich lebenswert ist.

\*

**Und du beginnst zu suchen.**



# Kann das weg?

Ich möchte dich mit dieser PDF näher an dein Dornröschenschloss,  
oder besser "**dein Seelenhaus**", führen.

\*

Dieses innere Bild,  
dass mein Körper (und die darin gespeicherten Erfahrungen)  
das Haus meiner Seele ist,  
hat mir persönlich sehr beigetragen,  
in mir selbst zu entrümpeln.

**Was soll raus, was kann bleiben?**

\*

Du wirst dich befreiter, sicherer, gelassener und wohler fühlen.

\*

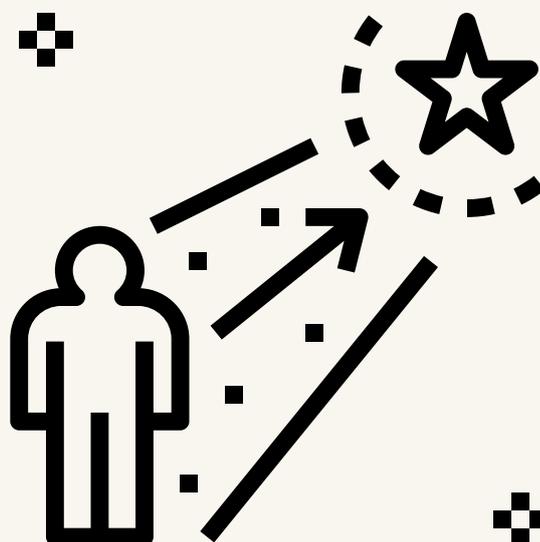
In dieser PDF möchte ich dir einige  
**erprobte und wirkungsvolle Tools** vorstellen.

Ich kann mir vorstellen,  
dass auch sie auch dir beitragen werden.

\*

Es geht um

**Erkennen \* Hinterfragen \* Dankbarkeit \* Entscheiden \* Loslassen**



# Sei achtsam!

... deine hinderlichen Gedanken und Glaubensmuster!

\*

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.*

*Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

Charles Reade (1814-1884, englischer Schriftsteller) (Quelle: aphorismen.de)

\*

## **Deine Gedanken bestimmen wie du dich fühlst.**

Das Problem ist nur,  
dass du deine Gedanken meist nicht unter Kontrolle hast.  
Und wieder geht es nicht nur dir allein so!

\*

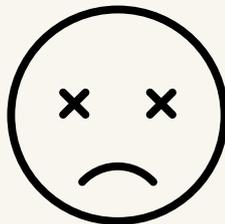
Du denkst einfach den ganzen Tag so rum.  
Und plötzlich fühlst du dich nicht mehr so gut.  
Minderwertig. Lustlos. Ängstlich.

\*

Häufig angesteckt durch irgendwelche Impulse von außen,  
z.B. durch die Nachrichten, in denen wieder irgendwelche  
Schreckensszenarien durchgekaut werden.

\*

Oder jemand sagt etwas zu dir, was dich kränkt.  
Und häufig fühlst du nur dein Unwohlsein.  
Du weißt aber nicht, woher es kommt.



# Erkenne...

Und darum geht es jetzt.  
Um deine **Gedanken und Gefühle**,  
die scheinbar von außen angestoßen wurden.

Aber die nur in dir Wirkung zeigen können,  
weil du damit in **Resonanz** gehst.  
Weil etwas in dir erkennt. Reagiert.  
Und plötzlich weh tut, lähmt, wütend macht!

Ein Gedanke, ein Glaubensmuster, das dich immer wieder in Gefühle führt,  
die du lieber **verdrängst**, als sie sich anzuschauen.

Die dich **stillstehen** lassen.  
Dich von deinem Erfolg oder liebevollen Beziehungen abhalten.

Du siehst gleich eine Liste von einigen typischen Glaubensmustern, mit  
denen du in Resonanz gehen könntest  
und die dafür sorgen,  
dass du dein **inneres Licht dimmst**.



# Was hast du gehört?

## Deine erste Aufgabe ist:

1.

Finde heraus und mache dir bewusst, welche **Glaubenssätze** du hast.  
Mach das bitte ohne nachdenken, einfach aus dem Impuls heraus.

Das ist wichtig. Verurteile dich nicht für deine Auswahl!  
Entscheide dich jetzt, auch durch unliebsame Gefühle zu gehen, die hochkommen können.

2.

Markiere den Glaubenssatz, der dich aktuell am stärksten negativ beeinflusst.

**Sprichwörter und Weisheiten** (unserer Eltern, Lehrer o. Ä.)  
haben wir oft **als eigene Glaubenssätze übernommen**.

Deshalb könnte sich mal ein Blick auf die Sprüche unserer Vorfahren und auf das, was wir selbst regelmäßig sagen und denken, lohnen.

Frag dich dazu:

*"Welche Sprichwörter fallen mir spontan ein?"*

*"Was sage ich selbst regelmäßig mit großer Überzeugung?"*

*"Welche Weisheit hat z.B. mein Opa mir mit auf den Weg gegeben?"*

*"Was hat Papa immer zu sagen gepflegt?"*



# Was war es bei dir?

Hier kommen einige Sprichwörter,  
die eventuell **nicht so förderlich für dein Glück** sind:

Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach  
Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr  
Ohne Fleiß kein Preis  
Geld verdirbt den Charakter  
Beiß nicht in die Hand, die dich füttert  
Ein Indianer kennt keinen Schmerz  
Den Letzten beißen die Hunde  
Übermut tut selten gut  
Liebe macht blind  
Einen alten Baum verpflanzt man nicht  
Schuster, bleib bei deinen Leisten  
Reden ist Silber, Schweigen ist Gold  
Lehrjahre sind keine Herrenjahre  
Hochmut kommt vor dem Fall  
Wer schön sein will, muss leiden  
Wer den Pfennig nicht ehrt, ist des Talers nicht wert



# Was ist noch da?

Ordnung ist das halbe Leben  
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen  
Säge nicht an dem Ast, auf dem du sitzt  
Du sollst den Tag nicht vor dem Abend loben  
Die Welt ist ungerecht  
Erfolg macht einsam  
Entweder ganz oder gar nicht  
Ich bin zu dumm / hässlich / dick / dünn  
Ich bin nicht gut genug  
Gesehen zu werden ist gefährlich  
Keiner liebt mich  
Im Leben bekommt man nichts geschenkt

**Was hast du sonst noch zu hören bekommen?**

-----  
-----  
-----



**Diese Glaubenssätze beeinflussen mein Leben aktuell sehr:**

1. -----
2. -----
3. -----



# Meine Wut damals...

**Hinterfrage** nun deinen Glaubenssatz und finde **Gegenbeweise**.

Hier hat mir die Technik „The Work“ von Byron Katie besonders weitergeholfen.

Sie ist frei verfügbar im Netz unter: [www.thework.com](http://www.thework.com)

Sie regt an, wirklich **nach der Wahrheit** zu **forschen**.

Und das kann auch mal weh tun.

Ich kann mich noch genau an die Situation erinnern,  
in der ich „The Work“ kennenlernen durfte.

## So erging es mir

Ich war schon mit 30 Jahren alleinerziehende Mama  
von zwei kleinen Kindern, im Alter von 3 Monaten und 3 ½ Jahren.

Nach außen schien alles tutti, Ich war stark, aber in mir drin... oh lala.

Ich war voller **Vorwürfe** und **Wut**, aber auch **existenzieller Angst**.

Trotz meiner inneren Einstellung, das es auch eine Chance ist.

Ungefähr 1 Jahr nach der Trennung brachte ein Kommentar einer mir familiär  
nahestehenden Person mein ganzes mühsam aufrecht gehaltenes Karten-  
Seelenhaus zum Einstürzen.

**Meine Maske fiel.**



# Raus damit!

Sämtlich Emotionen und Gefühle kamen hoch  
und waren nicht mehr aufzuhalten.

## **Ich war außer mir!**

Achte auf meine Wortwahl – ich war außerhalb meines Selbst!

Und ich habe sehr schlecht über diese Personen geredet.  
Ich fühlte mich so gemein behandelt, wie getreten alles war so ungerecht!

**Besser ging es mir mit dem Jammern und Wüten aber auch nicht.**

Eine damalige Freundin hatte gerade „The Work“ kennengelernt und mich auf  
einen Tee zu ihr eingeladen.

Sie wollte diese Methode einfach mal an mir ausprobieren.

*„Warum nicht“, dachte ich mir, „schlechter gehe es nimmer.“*

Sie hat mich erst einmal alles von der Seele schreiben lassen.

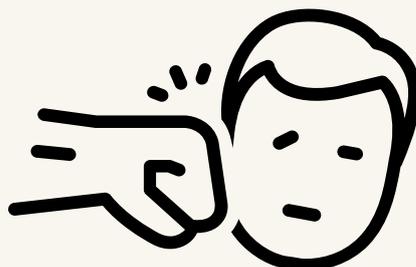
Und ich durfte so richtig vom Leder ziehen!

Mich nicht bremsen durch Scham, weil ich so etwas in mir habe.

Ich durfte über meinen Nächsten urteilen.

Ohja. Es war eine Verurteilung.

Das habe ich gemacht. Und es war toll!!



# Was muss bei dir raus?

Dann musst ich mir den Satz (das Thema, den Vorwurf) raus schreiben,  
der mich gerade am meisten emotional aufgewühlt hat.

Bei dir kann es auch ein stressvoller Glaubenssatz über eine (lebende oder  
verstorbene) Person sein,  
der du noch nicht hundertprozentig vergeben hast.  
Oder irgendein Glaubenssatz, der dich stresst.  
Ein aktuelles Ereignis,  
über das du deine Meinung (Glaubenssatz) hast.

Lass alles raus! Brems dich nicht! Schäm dich nicht!

*Das muss mal raus...!*



# Was ist es?

Überdenke nun diese konkrete Situation und untersuche diese Überzeugung dann schriftlich mit den folgenden Fragen und Umkehrungen.

Während du die Fragen beantwortest schließe die Augen, sei still und erlebe mit, was auftaucht.

Beginne nun:

**mein aktuell stressigster Glaubenssatz:**

---

---

---

---

# Ist das wahr?

mein aktuell stressigster Glaubenssatz:

-----

1. Ist das wahr? (was du da glaubst)

Ja  oder nein

Bei nein gehe zu Frage 3.

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

Ja  oder nein

3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?

-----  
-----

Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?

-----  
-----

Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?

-----  
-----

Wie behandelst du dich und andere Menschen, wenn du diesen Gedanken glaubst?

-----  
-----

# Meine Lieblingsfrage!

4. wer wärst du ohne diesen Gedanken?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

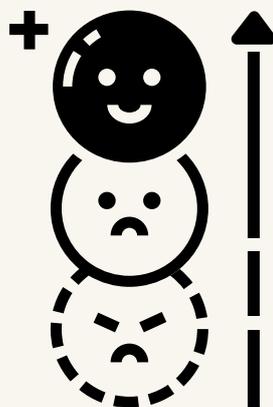
Bei Byron Katie folgt jetzt die Umkehr. Schau sie dir gerne auf [www.thework.com](http://www.thework.com) an.

Ich frage mich jetzt immer:

Was will ich lieber glauben, lieber denken?

Welche Gedanken tragen mir zu meinem glücklichen Leben bei?

An dieser Stelle habe ich erste Erfahrungen mit Affirmationen gemacht.



# Affirmationen

Affirmationen sind

**kurze, positiv formulierte Sätze, die leicht zu merken** sind.

\*

Sie helfen,

ein **positives Selbstbild** zu wahren und **Halt in sich** zu finden.

\*

Du wählst sie **passend** zu deiner individuellen Situation aus

Du formulierst sie immer in der **Gegenwartsform** formuliert.

Die **täglichen Wiederholungen** manifestieren die Affirmationen

\*

Wenn du deine Affirmationen gefunden hast kannst du sie ...  
im Geiste vor dir hersagen.

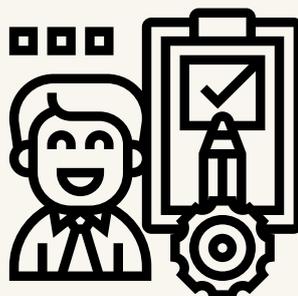
Auswendig lernen.

Laut sagen, im Auto oder vor dem Spiegel.

Singen.

Auf Zettel schreiben und dorthin kleben, wo du sie oft siehst.  
dir selbst per E-Mail schicken.

wieder und wieder aufschreiben, per Hand oder am Computer.  
aufnehmen und dir anhören.



# Beispiel gefällig?

**Typische Affirmationen** sind:

„Ich liebe mich, so wie ich bin.“

„Ich glaube fest an meine Ziele.“

„Ich bin überzeugt, sie zu erreichen.“

„Ich gebe jeden Tag mein Bestes.“

„Ich allein bin für mein Leben verantwortlich.“

„Ich bin dankbar für alles, was ich bin und habe.“

„Alles wird gut.“

*Welche Affirmation würde jetzt gut in  
deine Situation passen??*



# Der Haken!

## **Wenn du dir selbst nicht glaubst verkehren sie sich ins Gegenteil!**

\*

Wenn dir dein Gehirn sagt:

*„Ja, ja, du mich auch. Du liebst dich so wie du bist? Guck mal in den Spiegel! Versuch mal die Hose ohne den Bauch einzuziehen zuzumachen. Und im Job läuft es auch nicht. Langweilig bist du.“*

\*

Deine Aufmerksamkeit ist auf dein Thema „Ich mag mich nicht, so wie ich bin, ich bin zu dick, langweilig, niemand liebt mich!“ gerichtet und du fühlst dich traurig, wütend oder enttäuscht.

\*

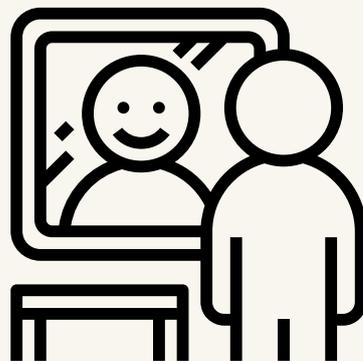
## **Woran du denkst, das ziehst du in dein Leben!**

Das was du ausstrahlst, empfängst du auch.

In diesem Fall:

Du liebst dich selbst nicht und bemerkst in deinem Umfeld lauter Menschen, die dich nicht wertschätzend und liebevoll behandeln.

## **Wie sehr liebst, achtest und wertschätzt du dich selbst?**



# Der Trick!

An der Selbstliebe zu arbeiten dauert bekanntlich manchmal etwas länger.  
Darfst du deshalb keine Affirmationen sprechen? Nein.

**Es gibt einen wenig bekannten, einfachen Trick!**

Du setzt VOR deine Affirmation einfach den Satz: „**Die Vorstellung, dass...**“  
und dann kommt deine Affirmation „...ich mich liebe wie ich bin... ist einfach  
wundervoll, denn dann...“ und jetzt malst du dir aus, was sich dann positiv  
verändert, gehst da richtig ins Gefühl und lässt deine Zellen damit fluten!

So gehe ich mit Affirmationen um und das war mir immer ein großartiger  
Beitrag.

Und jetzt du:

*Meine Affirmation für die nächste Zeit:*



# Sei dankbar!

Mir geht es nicht darum, mir mein Leben schön zu reden.  
Das hat ja so mancher im Hinterkopf, wenn er an positive Gedanken oder Affirmationen denkt.

\*

Ich weiß nicht, wie es dir damit geht.  
Ich bin an dieser Stelle in das **Gefühl der tiefen Dankbarkeit** geraten.

\*

Denn ich habe immer, in jedem Glaubenssatz, in jedem Lebensereignis, das **Geschenk gesucht** und gefunden, das mein Glaubenssatz mir für meinen weiteren Weg gebracht hat und habe es mit Dankbarkeit und Wertschätzung **angenommen**.

\*

*„Warum soll ich dankbar sein für den ganzen Scheiß?!“*  
denkst du jetzt vielleicht.

\*

Also, ICH bin immer dankbar, weil es mir etwas über mich **offenbart**.  
Etwas, was ich noch **heilen** darf.

Denn etwas stört ja offensichtlich noch meine Frequenz!  
Und ehrlich gefühlte, von Herzen kommende Dankbarkeit ist ein Gefühl, dass meine **Frequenz** immer mega **noch oben geboostet** hat!



# Was empfängst du?

Alles, was in dir ist (Gefühle, Wünsche, Meinungen) sendest du aus. Das tust du tatsächlich als Schwingung, als Energie.

\*

Und das, was im Außen mit deiner Energiefrequenz in Resonanz geht, also mit dir mitschwingt, fließt unweigerlich zu dir.

\*

Es ist wie ein Ruf, den du aussendest, der im Universum gehört wird und nun folgen all die Ereignisse, Personen, Dinge, die zu deinem Ruf passen und stimmig sind.

\*

Wenn du das für dich als Tatsache annehmen kannst, kannst du erkennen, dass alles, was dir widerfährt, ein Spiegel deines Innersten ist.

\*

**Du darfst im Außen erkennen, was in dir noch geheilt werden will.**

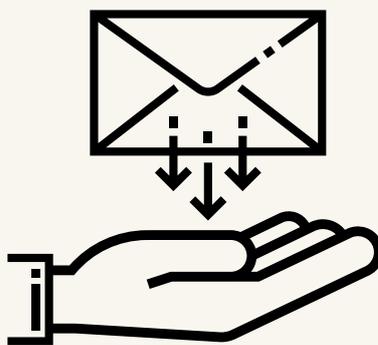
\*

Du wirst verlassen und fühlst dich ungeliebt?

Wie sehr liebst du dich selbst?

Bist du gerne mit dir selbst zusammen?

Würdest du dich selbst als Freund\*in wählen?



# Was lernst du?

Geld macht einen schlechten Charakter?

Ja? Ist das so?

Na gut, wenn Geld so schlecht ist, warum solltest du es dann haben wollen?

Warum sollte das Geld zu dir kommen, wenn du es nicht magst?

Sei dankbar, wenn das Geld knapp ist und du nun diesen verdeckten Glaubenssatz in dir findest.

Könnte es nicht auch so sein, dass Geld den Charakter zeigt?

Was würde ein guter Charakter mit ganz viel Geld machen?

**Sei dankbar für die Ereignisse im Leben und für die Erkenntnisse, die du aus ihnen ziehen kannst.**

**Denn sie ermöglichen dir deine Weiterentwicklung.**

Mein Glaubenssatz

-----  
Lässt mich erkennen, dass

-----  
Und ich bin dankbar dafür, dass

# Was ist schon da?

Sei aber auch **dankbar für all das, was heute schon da ist.**

\*

Das dein Essen für heute noch gesichert ist.

Dass du deine Wohnung warm hast.

Das du Schuhe besitzt.

Das du dich schon so toll weiterentwickelt hast.

Das du am Ball bleibst, trotz aller Rückschritte!

\*

Achtung: Dein Ego mag jetzt einschieben:

*„Ja toll, aber es ist nur Brot und Salami von vorgestern, es ist nur lauwarm und die neuen Sneaker, kann ich mir auch nicht leisten und manifestieren klappt immer noch nicht.“*

Jetzt kommst du:

"Dinge, über die ich nie nachgedacht habe, weil ich sie für selbstverständlich genommen habe und für die ich jetzt bewusst dankbar bin:"

---

---

---

---

# D-Tagebuch!

Probiere folgendes aus.

Ich habe das, in mündlicher Form,  
sogar schon ganz früh mit meinen Kindern gemacht,  
wenn ich sie abends ins Bett gebracht habe.

Sie haben es geliebt!

(nachdem Sie vorher ihren Frust rausgelassen haben \*lach\*)

## **Schreibe täglich in ein Dankbarkeitstagebuch.**

Frag dich zum Beispiel:

Wofür bin ich heute Dankbar?

---

Was ist mir heute gelungen?

---

Welche Chance habe ich heute genutzt?

---

Wo habe ich heute besonders gut auf mich geachtet?

---

Wem habe ich heute etwas Gutes getan?

---

**Und jetzt verbinde dich  
mit diesem tiefen Gefühl der Dankbarkeit mit deiner Herzenergie**

# Deine Herzenergie!

Du legst deine linke Hand auf die Mitte deiner Brust, auf Herzhöhe.  
Die rechte Hand legst du auf deine linke Hand.

\*

Du spürst ganz bewusst in deine Hände und in deine Brust,  
atmest ganz ruhig und tief  
einige Male über die Nase ein und über den Mund,  
mit gespreizten Lippen, wieder aus.

\*

Immer etwas länger aus- als einatmen.

\*

Diese **Herz-Kohärenz-Atmung** lässt dich **ruhiger** werden und stellt die  
**Verbindung** zu dir selbst her.

\*

Du strahlst eine wunderschöne, ruhige Energiefrequenz aus.  
Was wirst du damit in dein Leben ziehen können?



# Deine Frequenz!

Mit einer destruktiven Einstellung  
schraubst du dich energetisch immer weiter runter.

\*

**Deine Frequenz erhöhst du mit Dankbarkeit.**

\*

„Ich Freue mich, Wenn es regnet, denn Wenn Ich mich nicht Freue, regnet es auch“  
sprach Karl Valentin – und er hat so Recht!

\*

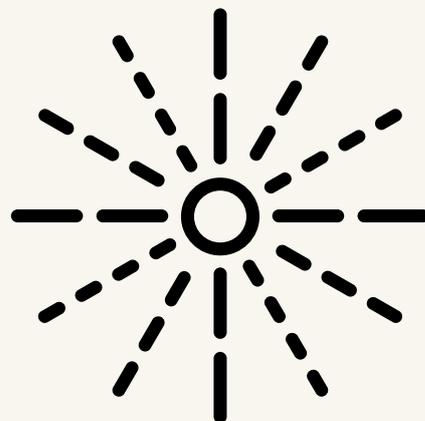
Das du heute Spazierengehen konntest... ohne nass zu werden  
ODER dass du an einen Schirm gedacht hast,  
ODER dass du dankbar sein kannst den Regen spüren zu können weil das  
heißt, dass du in der Lage bist, raus zu gehen um dich zu bewegen!  
Wie viele Menschen können das nicht?

\*

Es ist eine Entscheidung, auf diese Art zu denken und das Leben zu  
betrachten. Eine Entscheidung, die dir deine Macht zurückbringt.

\*

Remember: Deine Gedanken machen deine Gefühle!



# Entscheidungen treffen

Du bist dir bis jetzt bewusst geworden, welche Gedanken dir nicht mehr beitragen und somit ganz klar zu Seelenhaummüll gehören und gerne entrümpelt werden dürfen.

\*

Du weißt auch, wie du das machen kannst und wie du die Energie der Dankbarkeit dafür nutzen kannst.

Denn Energie wirst du brauchen, wenn es um das Thema Entscheidungen treffen geht.

\*

**Mit einer Entscheidung „scheidest“ du das eine vom anderen.**

Wie das Wort bereits beschreibt, lässt du dich von etwas scheiden.

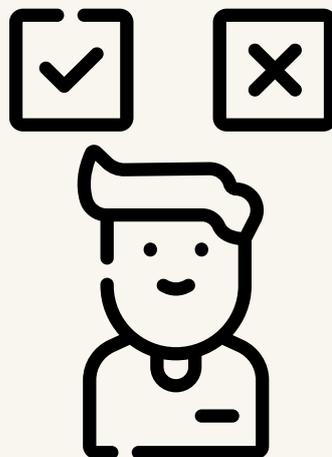
\*

**Und wovon trennst du dich?**

Davon, was dir nicht guttut, was nicht mehr zu dir passt.

\*

**Ist das Liebe oder kann das weg?**



# Entscheidungen treffen

Eine Entscheidung treffen bedeutet also, **sich von etwas zu verabschieden** und gleichzeitig jene **Rahmenbedingungen** zu **schaffen**, unter denen etwas **Neues entstehen** soll.

\*

Du **MUSST** dich entscheiden oder du **WILLST** dich entscheiden?  
Hier liegt schon ein gravierender Unterschied.  
Ich will lieber wollen als müssen und ich denke, dir geht es genauso.

\*

## Das Problem an Entscheidungen:

Du traust deinen Entscheidungen nicht und umgehst sie lieber oder lässt andere entscheiden.

Du willst vorab die Sicherheit, richtig entschieden zu haben, damit du die Kontrolle behältst.

Da dir niemand die Garantie geben kann tust du ... nichts.

\*

Aber so kannst du dein Seelenhaus nicht entrümpeln.  
Dich von Begebenheiten, Bekanntschaften oder Dingen trennen,  
die dir auf deinem Weg zu deinem idealen Leben nicht mehr beitragen.  
Damit du dich wieder frei fühlst.

## Lerne Entscheidungen zu treffen.



# Entscheidungen treffen

Vielleicht helfen dir folgende Tipps, die auch mir beigetragen haben:

## **Werde dir bewusst, was DU möchtest.**

Lass dich nicht von der Gruppendynamik ausbremsen.

\*

Frag die **richtigen Leute** um Rat.

\*

Lerne deine **Gefühle** kennen und diese von **Herzintuition** zu unterscheiden.

Bedenke: Dein „Bauchgefühl“ hat seinen Sitz eigentlich im Kopf, weil es aus vergangenen Erfahrungen entsteht.

\*

Schlaf darüber – in der **Ruhe** liegt die **Kraft**.

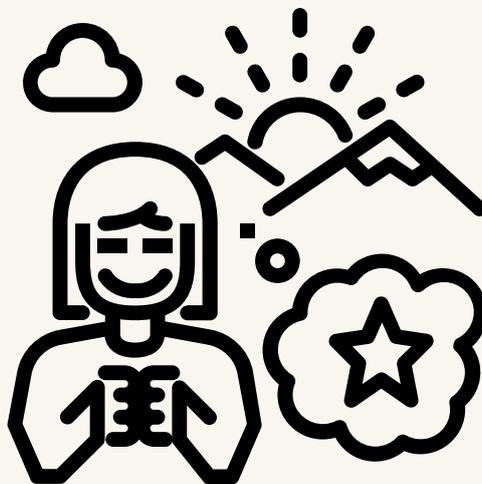
\*

Wage den Schritt aus der **Komfortzone**.

\*

## **Habe keine Angst vor den Folgen.**

Frag dich: Was kann schlimmstenfalls passieren?



# Sei ehrlich zu dir!

Eine gute Entscheidung ist immer nur in dem Maße gut, in dem du ehrlich zu dir selbst bist.

\*

Je besser du dich kennst und weißt, welche Werte dir wirklich wichtig sind, desto besser kannst du dich für das Leben entscheiden, das auch langfristig das Richtige für dich ist.

\*

Versuch doch mal dieses Tool, mit dem du deine Ängste greifbarer und konkreter machen kannst.

\*

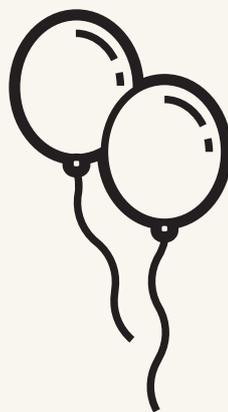
Wenn du sie benennen kannst, fühlst du dich nicht mehr so überrollt von der Angst, die für dich beste Entscheidung zu treffen.

\*

Und so kann es gehen:

Mit der Luftballon-Technik lässt du die Luft aus deiner Entscheidungsangst

(Quelle: <https://www.keinen-fehler-machen.de/tipps/>)



# Lass die Luft raus!

Unsere Ängste sind manchmal wie eine Wolke aus prall aufgeblasenen schwarzen Luftballons.

Und sie sind mit deiner Angst gefüllt.

\*

**Identifiziere die Ängste** in deinen Luftballons, damit du ihnen ganz gezielt die Luft rauslassen, die Angst kleiner werden lassen kannst.

\*

**Du wirst ruhiger  
und kannst mit klarem Blick deine Entscheidung treffen.**

\*

Identifiziere nun deine Entscheidungsangst.  
Denn wenn du etwas kennst, kannst du damit auch umgehen.



# Schau hin!

## Beende folgende Sätze



Ich habe Angst davor, dass

---

---

---

Ich fürchte mich, dass

---

---

---

Im schlimmsten Fall passiert

---

---

---

Wenn ich diese Entscheidung treffe, dann

---

---

---

Im schlimmsten Fall passiert folgendes

---

---

---

# Sortiere aus!

Schau dir deine Liste an, denkst du vielleicht auch:

*"Das ist ja völlig unrealistisch"*

und musst manchmal sogar ein wenig grinsen?

\*

Vielleicht siehst du vor deinem inneren Auge sogar, wie viele der Angst-Luftballons in null Komma nichts in sich zusammenschrumpfen.

\*

**Sortiere jetzt die geschrumpften Luftballons aus.**

\*

Nimm deinen Stift und **streiche die Ängste**, die grad beim ersten Blick auf die Liste schon klein geschrumpft waren, durch.

\*

Vielleicht magst du darunter sogar schreiben, warum es quatsch ist oder dass es möglicherweise doch gar kein so großes Drama ist.

\*

Ok, ein paar Ängste sind übrig?



# Nimm den Druck raus!

Das gelingt am leichtesten so: **Komm ins Handeln!**

\*

Stell dir zu jeder der übrig gebliebenen Angst-Luftballons folgende Frage:  
"Was kann ich ganz konkret tun, damit das, was ich befürchte, nicht eintritt?"

\*

## **Sprich mit anderen Menschen.**

Gibt es andere Meinungen, Erfahrungen und Perspektiven zu deinen Befürchtungen?

*Das werde ich jetzt konkret erledigen...*



*Mit \_\_\_\_\_ werde ich mich unterhalten...*

# Loslassen!

Du hast nun dein Gerümpel in deinem Seelenhaus zusammengetragen.

\*

Du hast Energie geschöpft um alles rauszutragen.

\*

Du hast dich entschieden was du entsorgen möchtest.

... und jetzt zweifelst du?

\*

## **Du kannst nicht loslassen?**

Klammerst dich an Gedanken, Personen, Verhaltensmustern, die dich zwar daran hindern, dich wirklich gut zu fühlen.

\*

Aber immerhin... das Alte kennst du zumindest, du weißt, woran du bist.

Auch wenn es dir damit nicht gut geht.

\*

## **Loslassen bedeutet Freiheit.**

Alte Erinnerungen, schlechte Gewohnheiten,  
aber auch die von unseren Ahnen übernommenen  
Glaubenssätze und Energien,  
können ein ziemlicher Klotz am Bein sein.



# Loslassen!

**Loslassen ist eine bewusste Entscheidung.**

\*

An alten Dingen festzuhalten, macht oft unzufrieden und unglücklich.

\*

**Lass Veränderungen zu und öffne dich für Neues.**

Dadurch werden neue Energien freigesetzt, die du zur Selbstverwirklichung nutzen kannst.

\*

**Akzeptiere, dass es Zeit für eine Veränderung ist.**

*Das darf jetzt mein System verlassen...*



*Jetzt wird Platz in meinem Leben frei für..*

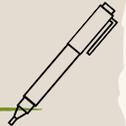
# Loslassen!

Wenn dich Selbstzweifel daran hindern loszulassen,  
**stärke dein Selbstwertgefühl!**

\*

Welche Eigenschaften einer Person (aus deinem Umfeld, anderes Vorbild)  
schätzt und bewunderst du zutiefst?

*Ich schätze und bewundere \_\_\_\_\_  
zutiefst, weil...*



Und nun stell dir vor, **DU BIST wie dieser Mensch!**

Denn wenn du diese Eigenschaften in diesem Menschen schätzt und  
bewunderst, sind sie auch in dir!

Sonst würdest du nicht mit ihnen in **Resonanz** gehen!

# Loslassen!

**Hör auf dich immer wieder zu fragen**

*„Was wäre gewesen, wenn...“  
"Hätte es nicht anders kommen können..."*

\*

Frag dich lieber  
*„Was könnte sein, wenn...“*

\*

**Und mal dir deine Zukunft ruhig mal richtig rosig aus!**

*Was wäre wenn...?*



# Loslassen!

Schreib eine Liste von Vor- und Nachteilen.

\*

Tausch dich mit den richtigen Menschen darüber aus.

\*

Verfall nicht ins Jammen und Lamentieren.

\*

**Frag konkret nach Lösungen.**

\*

Werde dir deiner Stärken und Ressourcen bewusst!

Vorteile

Nachteile



Wie kann es gehen, dass...

# Räumen auf!

Mir hat bei Themen rund ums innere Loslassen immer das  
**Entrümpeln im Außen** geholfen!

\*

Ich fing an auszumisten!  
Den Kleiderschrank, Schubladen, den Keller...  
Mach das auch! Feng Shui im Innen und Außen!

\*

Die Frage **„Trägt es mir bei? macht es mich glücklich?“**  
konnte ich hinterher immer viel leichter auch  
für das Innere loslassen anwenden.

*Ist das Liebe oder kann das weg?*



# Herzlichen Glückwunsch!

Nimm dir einen Moment.

\*

**Bedank dich bei dir selbst,**

das du dir diese Zeit geschenkt hast,  
um dich inspirieren zu lassen.

\*

Vielleicht sogar ein wenig auf die Füße treten zu lassen.

\*

Du hast möglicherweise etwas in dir erkannt und aufgedeckt.  
Du hast das, was da in dir hochgeploppt ist, hinterfragt.

\*

Du warst bereit, die Perspektive zu wechseln und Dankbarkeit erfahren für  
Ereignisse oder Dinge, die dir bisher so negativ vorgekommen sind.

\*

Du hast dich entschieden, Dinge in deinem Leben zu verändern.

\*

**Und du beginnst loszulassen.**



# Hugs n´ smiles!

Und ich schreibe bewusst... du beginnst loszulassen.

\*

**Das Leben ist ein Marathon, kein Sprint.**

\*

**Persönlichkeitsentwicklung hört nie auf.**

\*

Ungeduld ist hier absolut Fehl am Platz  
und wird dich nur frustriert stagnieren lassen.

**Arbeit an deiner Frustrtoleranz und an deiner Selbstliebe,**  
wenn du dich hier erkannt fühlst.

\*

Und weil es eben immer weitergeht,  
lass dich gerne weiter von mir inspirieren.  
Sofern dir dieses kleine Workbook gefallen hat.  
Sofern ich dir ein Beitrag sein konnte.

\*

Wenn nicht, weißt du ja jetzt, was du damit machst...

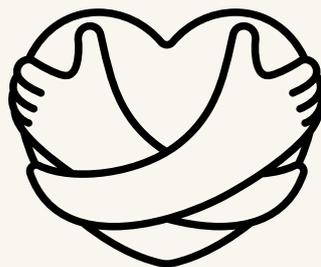


\*

In diesem Sinne;

**Ich bin stolz auf dich!**

Hugs n´ smiles,  
deine Steffi



# Eigene Notizen



# Kontakt

Für weitere Inspirationen folge mir gerne auf

## Facebook

<https://www.facebook.com/Stefanie-Siebe-107445090892450/>

\*

## Instagram

[https://www.instagram.com/hugsnsmls\\_by\\_stefanie\\_siebe/](https://www.instagram.com/hugsnsmls_by_stefanie_siebe/)

\*

## Homepage

[www.stefanie-siebe.de](http://www.stefanie-siebe.de)

\*

Und nimm gerne teil an der

kostenfreien **"Energiekörperreinigung am Sonntag"**.

Die aktuellen Termine findest du auf der Homepage unter

[https://stefanie-siebe.de/energiekoerperreinigung\\_am\\_sonntag/](https://stefanie-siebe.de/energiekoerperreinigung_am_sonntag/)

## Ein kleines PS:

Da vermehrt Frauen für diese Themen auf mich zukommen ist diese PDF in der Ansprache eher auf meine weiblichen Mentees ausgelegt.

Hast du dir als Mann die PDF runtergeladen: Inhaltlich gilt das natürlich genau so für dich und ich hoffe, du fühlst dich trotzdem eingeladen, die Tools für dich auszuprobieren.