

Deine erste Entscheidung: wie funktioniert dein Gehirn? Denkst du eher „weg-von“- oder „hin-zu“? Bist du eher problemorientiert oder lösungsorientiert?

Ich will bloß „weg von“...

- Ich lebe das Leben, das andere von mir erwarten und verliere mich dabei selbst.
- Beruflich bin ich ein Profi, privat ein Amateur...
- Ich bin fachlich brillant, komme aber in meiner Karriere nicht voran.
- Ich habe beruflich alles erreicht, aber unterwegs meine Lebensfreude verloren.
- Ich führe nach außen ein prall gefülltes Leben und fühle mich innerlich leer.
- Ich habe das Gefühl, die Kontrolle über mein Leben zu verlieren.
- Ich treffe immer wieder den falschen Tonfall.
- Ich fühle mich Ängsten ausgesetzt, die ich vorher nicht kannte.
- Ich halte mich zurück, obwohl ich was zu sagen hätte.
- Ich scheue mich, unangenehme Dinge anzusprechen.
- Ich kann nur schwer nein sagen.
- Ich habe oft das Gefühl neben mir zu stehen.
- Ich habe den Eindruck, nicht mein eigenes Leben zu leben
- Ich falle immer wieder in alte ungute Verhaltensmuster zurück
- Ich bekomme tolles Feedback, fühle mich aber innerlich wie ein Hochstapler.
- Ich habe Angst, mich vor einer größeren Gruppe zu präsentieren.
- Ich würde am liebsten alles hinschmeißen, sehe aber keine Alternative.
- Ich habe psychosomatische Beschwerden und kein Arzt kann mir helfen.
- Ich esse oder trinke wider besseres Wissen zu viel.
- Ich will abnehmen, habe aber nach einer erfolgreichen Diät nach einiger Zeit am Ende mehr Gewicht als vorher.
- Ich habe eine neue Aufgabe und fühle mich damit komplett überfordert.
- Ich bekomme zunehmend kritische Rückmeldungen am Arbeitsplatz oder von Menschen, die mir am Herzen liegen.
- In meiner Partnerschaft eskalieren viele Gespräche schnell zu einem heftigen Streit und geraten immer wieder in dieselben Konflikte
- Ich sehne mich nach Nähe, und kann sie doch schwer ertragen

- Ich gerate immer wieder an den falschen Partner / die falsche Partnerin.
- Meine Work-life-Balance ist verloren gegangen und ich bin im Hamsterrad gefangen
- Ich liege nachts wach und mache mir Sorgen um meine Finanzen, obwohl ich gut abgesichert bin.
- Ich höre aus meinem Mund die ungunstigen Sprüche meiner Eltern.

Wenn bei dir mehrere Aussagen zutreffen und du Lust hast, dich mit Leichtigkeit zu ändern, bist du bei uns genau richtig. Wir freuen uns dich kennenzulernen.

Da will ich hin:...

- Ich lebe mein selbstgewähltes und ein mich erfüllendes Leben
- ich weiß, dass Scheitern gelegentlich dazu gehört - im Beruf wie im privaten Leben - UND: ich tue immer mein Bestes um meine Werte im konkreten Handeln zu zeigen
- ich reflektiere nicht nur ob ich die Dinge richtig mache, sondern auch ob ich die richtigen Dinge mache.
- ich überwinde meine Scheu vor Veränderung und meine Scheu mich zu zeigen.
- ich weiß was mir wichtig ist, kenne meine Mission im Leben und lebe sie mit allen Fasern meiner Person.
- Ich bin in Balance: mein Leben pulsiert zwischen meinem innersten Wesenskern und den äußeren Dingen des Lebens.
- ich weiß, was mir wirklich wichtig ist. Und ich surfe auf den Wellen der Ungewissheiten, nutze Chancen und kann mich dem Leben hingeben.
- Ich kenne meine "Trigger" für Angst, Wut und Ärger - und spreche aus der Grundhaltung der Empathie – zu mir und den anderen.
- Ich weiß um die Ungewissheiten des Lebens und kann damit gut umgehen.
- Ich handle und spreche mutig – in Anwesenheit meiner Schüchternheit.
- Ich kann alles ansprechen was ich will, weil ich weiß wie das geht.
- Ich kann Grenzen setzen und werde dafür anerkannt und geschätzt.
- Ich kenne die Auslöser, die mich aus dem inneren Gleichgewicht bringen. Und weiß damit umzugehen.
- Ich lebe meinen selbstgewählten Weg.
- Ich weiß: Gewohnheiten sind stärker als Veränderungswünsche. Ich kann mir Ziele setzen, bleibe dran und komme voran. Getragen von meinen Werten und meiner Mission im Leben
- Ich weiß, wer in mir an meinen Fähigkeiten zweifelt. Ich kenne mentale Techniken, mich im inneren Dialog auszusöhnen und innere Konflikte zu lösen.

- Lampenfieber ist mein Motor, er macht mich heiß und hilft mir, mein Bestes zu geben.
- Ich weiß, dass Verzweiflung den Boden für einen Neustart vorbereitet. Achtsam nutze ich meinen Schmerz, ohne mich zu pushen. Ich kann vertrauen und loslassen.
- Ich erkenne die Botschaft meines Körpers. Ich kenne integrierende seelische Verfahren und kann diese nutzen.
- Ich erkenne die Bedürfnisse hinter meinem Suchtverhalten und erfülle sie.
- Ich liebe positive Veränderungen in meinem Leben.
- Ich vertraue auf meine Ressourcen. Mit meinen Ängsten kann ich umgehen.
- Ich nehme Feedback wie ein Geschenk an.
- Ich kann aus "dornigen Gesprächs-Schleifen" aussteigen und wertschätzend kommunizieren.
- Innere Konflikte sind meine Wachstumsimpulse! Ich weiß, wie sich meine "Schattenkinder" melden und ich liebe es Ihre Ängste zu mildern und Ihre Bedürfnisse zu erfüllen
- Ich ziehe magisch den / die richtige/n Menschen an!
- Ich erkenne wie ich meine Energie im Leben verteile und kann das ändern - wenn ich will. Ich kenne die Konsequenzen und kann damit gut umgehen.
- mir wird jeden Morgen, nach einer geruhsamen Nacht klar, wie gut meine finanzielle Zukunft ist.
- Ich höre die Sprüche meiner Eltern und gestalte sie mit einem Lächeln neu.

Wenn bei dir mehrere Aussagen zutreffen und du Lust hast, das mit Leichtigkeit zu erreichen, bist du bei uns genau richtig. Wir freuen uns dich kennenzulernen.