



Christine Weingärtner

Zwischen Wunsch und Realität

Von „ich wünschte, ich könnte“
zu „ich mach's einfach“



Inhalt

Warum dieses E-Book?	3
Einleitung	4
Kapitel 1 Die Illusion der Kontrolle	5
Kapitel 2 Vom Stillstand zum Flow. Die 3-Schritte-Formel, um vom Kopf ins Tun zu kommen	10
Kapitel 3 Klarheit finden inmitten des Chaos	17
Kapitel 4 Warum du nicht scheiterst, sondern nur stehen bleibst	22
Kapitel 5 Die Kunst, ins Ungewisse zu springen	27
Kapitel 6 Warum du nicht alleine in die Umsetzung kommst	34
Kapitel 7 Warum Plan B dich von Plan A abhält	39
Kapitel 8 Schluss mit Selbstsabotage. Warum du dein eigenes Problem bist	43
Kapitel 9 Dein neuer Standard. Leben ohne Drama	48
Kapitel 10 Die richtigen Fragen, und warum du sie dir nie gestellt hast	52
Kapitel 11 Warum du Emotionen brauchst, um ins Momentum zu kommen	65
Abschluss	71
Über Christine Weingärtner	74

Warum dieses E-Book?

Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber, sondern eine Einladung. Eine Einladung, einen ersten Geschmack davon zu bekommen, was möglich ist, wenn du bereit bist, wirklich hinzuschauen.

Es soll dir die Möglichkeit geben zu verstehen, was Veränderung wirklich braucht. Dass du spürst, wo du dich selbst zurückhältst. Und dass du erkennst, was du brauchst, um in Bewegung zu kommen.

Hier findest du die Essenz meiner Arbeit, eher meines Wirkens. Es gibt dir eine Ahnung davon, wie es sich anfühlt, wenn du nicht länger nur nach Antworten suchst, sondern in echte Veränderung eintauchst. Und wenn du bereit bist, tiefer zu gehen, weißt du, wo du mich findest.

Einleitung

Kennst du das Gefühl, dass du eigentlich längst wissen müsstest, was zu tun ist, aber trotzdem in der gleichen Gedankenschleife festhängst? Die gute Nachricht ist: **Es liegt nicht an dir.** Die noch bessere Nachricht ist: **Du brauchst keine Rettung.**

Wir leben in einer Welt, die uns permanent suggeriert, dass wir "noch mehr lernen", "noch ein Buch lesen", "noch ein Coaching machen" oder "noch ein Konzept finden" müssen, bevor wir loslegen. Das Problem? Genau dieser Gedanke ist es, der uns festhält. **Es gibt keinen perfekten Moment. Es gibt nur jetzt.**

In diesem Guide geht es nicht darum, dir zu sagen, was du tun sollst. Sondern darum, dich daran zu erinnern, dass du alles, was du brauchst, bereits hast. **Das Leben darf leicht sein.**

Kapitel 1: Die Illusion der Kontrolle. Warum dein Perfektionismus dich blockiert

Lass uns direkt ehrlich sein: **Der Versuch, alles unter Kontrolle zu halten, ist die sicherste Methode, um NICHTS zu tun.** Wir sagen uns, dass wir "erst bereit sein müssen", bevor wir den nächsten Schritt gehen. Dass wir "noch nicht genug wissen" oder "noch nicht gut genug sind". Die Wahrheit? **Das ist Blödsinn.**

Perfektionismus hält dich fest, du denkst du müsstest erst den perfekten Plan haben, bevor du überhaupt loslegst. Du wartest auf ein Zeichen? Ja nee, is klar! Okay, hier ist es.

Die Lösung: Fang an, bevor du dich bereit fühlst. Niemand hat jemals "perfekt" gestartet – aber die, die loslegen, gewinnen.

Was hält dich noch zurück?

Perfektionismus? Kontrolle?

Lass es los. Dein Flow wartet schon.

Beschäftigen dich gerade diese Fragen?

Was, wenn mein Plan noch nicht perfekt ist?

Perfektionismus ist eine Falle. Warte nicht auf den perfekten Moment – er wird nie kommen. Starte mit dem, was du hast, und optimiere unterwegs.

Wie lasse ich Kontrolle los, ohne Chaos zu verursachen?

Indem du lernst, Vertrauen aufzubauen. Wähle kleine Bereiche, in denen du bewusst Kontrolle abgibst und beobachte, dass nichts Schlimmes passiert – sondern oft sogar Erleichterung folgt.

Was, wenn ich einen Fehler mache?

Dann lernst du daraus. **Fehler sind keine Endstation – sie sind Wachstums-Booster.** Wenn du nie Fehler machst, spielst du zu klein.

PRAXISÜBUNGEN

Der 3-Minuten „Scheiß drauf“-Test: Weil Perfektionismus dich lähmt. Diese Übung hilft dir, ins schnelle Entscheiden & Tun zu kommen.

So geht's:

- Setze einen Timer auf 3 Minuten.
- Wähle eine Aufgabe, die du sonst perfektionieren würdest (z. B. eine Nachricht schreiben, ein längst fälliges Telefonat, eine kleine Entscheidung).
- Mach es in den 3 Minuten – ohne Überdenken.
- Sende es ab, drücke „anrufen“ oder entscheide einfach.

Extra-Tipp: Beobachte, ob etwas Schlimmes passiert. (Spoiler: Nein, tut es nicht.)

Der „Worst-Case“-Check: Weil dein Kopf Katastrophen malt, die nie eintreten. Diese Übung entlarvt die irrationale Angst vor Fehlern.

So geht's:

- Schreibe eine Entscheidung oder eine Aufgabe auf, vor der du zögerst.
- Frage dich: „Was ist das Schlimmste, was passieren kann?“
- Dann frage dich: „Und was würde ich dann tun?“
- Und schließlich: „Wie wahrscheinlich ist das wirklich?“

Extra-Tipp: Mache das ein paar Mal – du wirst sehen, dass dein Worst-Case meist nur ein Hirngespinnst ist.

Kontrollverlust-Experiment: Weil du Kontrolle oft nur loslassen kannst, wenn du sie bewusst „übst“.

So geht's:

- Wähle heute eine Kleinigkeit, bei der du bewusst die Kontrolle abgibst (z. B. lass jemand anderen die Entscheidung treffen, was ihr esst / wohin ihr geht).
- Beobachte, wie sich das anfühlt.
- Frage dich danach: „Ist wirklich etwas Schlimmes passiert – oder war es sogar erleichternd?“

Extra-Tipp: Wiederhole das täglich – dein Nervensystem gewöhnt sich daran, nicht immer alles steuern zu müssen.

Okay, du hast verstanden, dass dein Perfektionismus dich ausbremst. Aber was jetzt? Wie kommst du vom Stillstand ins Tun? Genau darum geht's im nächsten Kapitel.

Kapitel 2: Vom Stillstand zum Flow. Die 3-Schritte-Formel, um vom Kopf ins Tun zu kommen

Stillstand fühlt sich sicher an. Ist er aber nicht. Er ist nur bequem, weil du dann nichts falsch machen kannst – aber eben auch nichts richtig.

Die 3-Schritte-Formel für mehr Momentum:

1. **Entscheide dich.** Nicht für 1000 Dinge. Nur für **EINE** Sache, die du heute tun kannst. Nicht "Ich verändere mein Leben", sondern "Ich schicke diese eine E-Mail" oder „ich führe heute dieses wichtige Gespräch".
2. **Mach es sofort.** Dein Gehirn ist ein Meister im Aufschieben. Also: Wenn du denkst, "Ich mach das später", dann weißt du: **JETZT erst recht.**
3. **Belohn dich.** Ja, wirklich. Mach einen inneren Freudentanz. Dein Gehirn liebt Bestätigung – also feier jede noch so kleine Bewegung.

True Story: Viele machen einen fatalen Fehler, wenn sie ihr Leben gleich komplett umkrempeln wollen. Es wird dich überfordern. **Fang mit einem**

Lebensbereich, einem Thema an – der Rest zieht automatisch nach.

Bei mir war der Startpunkt „**Familie**“, ging automatisch über in „**Beruf/Karriere**“, dann zu „**mir Selbst**“, gefolgt von „**Partnerschaft/Beziehung**“, dann zum Thema „**Finanzen & Ressourcen**“, **Spiritualität usw..**

Veränderung ist kein Sprint, sondern ein Marathon.

Ich hör dich schon sagen: „**Ich habe keine Zeit**“. Oh oh...dann lass uns an der Stelle kurz darüber sprechen.

Good to know: "Ich habe keine Zeit" ist oft nur eine Tarnung für eine tiefere Angst oder eine versteckte Priorität. Dein Gehirn sucht unbewusst nach Wegen, dich in der Komfortzone zu halten. Wenn du ehrlich bist – ist es wirklich die Zeit, die fehlt? Oder ist es der Widerstand gegen Veränderung? Oft haben wir Zeit für Netflix, für Social Media, für endloses Grübeln –

aber nicht für den ersten kleinen Schritt. Warum?
Weil dieser Schritt echte **Konsequenzen** hätte.

Frage dich:

Will ich wirklich keine Zeit investieren oder habe ich Angst, dass sich dann etwas verändern könnte?

True Story: Ich habe mittlerweile mehr Zeit und mehr Ressourcen für das, was mir wirklich wichtig ist – weil Unnützes weggefallen ist. Dinge, die ich früher als "notwendig" angesehen habe, entpuppten sich als Zeit- und Geldfresser, hauptsächlich materielle Dinge und Beziehung zu Menschen, die mir nicht gutgetan haben.

Heute stehe ich an erster Stelle und konzentriere mich bewusst auf das, was mir Energie gibt: echte Verbindungen, meine Arbeit mit Menschen, meine eigenen kreativen Projekte. Und weißt du was? Ich habe plötzlich **mehr Zeit als je zuvor**. Denn je klarer

meine Prioritäten wurden, desto leichter fiel es mir, Unnützes loszulassen. Und das kannst du auf jeden Lebensbereich übertragen. **Was kann weg, was kann bleiben?**

- Statt ziellos durch Social Media zu scrollen, investiere ich die Zeit in einen Spaziergang oder ein inspirierendes Gespräch (und ja, manchmal scrolle ich auch durch Social Media).
- Anstatt mir über jede Kleinigkeit Sorgen zu machen, entscheide ich schneller und vertraue meiner Intuition.
- Früher habe ich endlos an Dingen festgehalten, die mich nicht weitergebracht haben – jetzt sage ich ohne Schuldgefühle „Nein“.

Ergebnis: Mehr Zeit, mehr Leichtigkeit, mehr Klarheit. Wenn du Zeitmangel fühlst, dann schau genau hin: **Ist dein Tag wirklich voll – oder nur gefüllt?**

Beschäftigen dich diese Fragen?

Ich weiß, was ich tun müsste – aber ich tue es nicht. Warum?

Weil dein Verstand dich schützen will. Veränderung ist ungewohnt, dein Gehirn will Sicherheit. Fang mit dem kleinstmöglichen Schritt an, um dein System zu beruhigen.

Was, wenn ich keine Zeit habe?

Dann schau dir ehrlich an, wie du deine Zeit nutzt. Ist dein Tag wirklich voll – oder nur gefüllt? Oft haben wir Zeit für Netflix, Social Media, endloses Grübeln – aber „keine Zeit“ für den ersten kleinen Schritt.

Wie motiviere ich mich, wenn ich keinen Antrieb habe?

Indem du nicht auf Motivation wartest. Motivation folgt der Handlung – nicht andersherum. Starte einfach – der Antrieb kommt von selbst.

PRAXISÜBUNGEN

Die 5-Minuten-Regel: Weil dein Gehirn dich austrickt und immer nach Gründen sucht, etwas später zu tun.

So geht's:

- Stelle einen Timer auf 5 Minuten.
- Fange mit einer Aufgabe an, die du immer wieder aufschiebst.
- Nach 5 Minuten darfst du aufhören – wenn du willst.
- Aber: Meistens willst du weitermachen!

Extra-Tipp: Dein Gehirn merkt sich diesen kleinen Erfolg. Veränderung wird leichter.

„Wenn ich es JETZT tun müsste...“ Trick: Weil dein Kopf oft sagt: „Morgen wäre besser.“

So geht's:

- Stell dir die Frage: „Wenn ich es jetzt sofort tun müsste – wie würde ich es angehen?“
- Tu es dann einfach. Kein Plan, kein Perfektionismus – einfach machen.

Extra-Tipp: Lass dir dabei keine Ausrede durchgehen. Die Frage trickst deine Aufschiebe-Mechanismen aus.

Dein Future-Self anrufen: Weil dein Zukunfts-Ich bereits da ist, wo du hinwillst.

So geht's:

- Stell dir vor, du bist dein zukünftiges Ich, das bereits alles gemeistert hat.
- Was würde dein Future-Self dir raten?
- Wie würde dein Future-Self handeln?
- Schreib die Antwort auf – und handle danach.

Extra-Tipp: Mach das regelmäßig, um deine Denkweise langfristig zu verändern.

Gut, du hast jetzt eine Strategie, um in Bewegung zu kommen. Aber was, wenn du gar nicht genau weißt, was du eigentlich willst? Willkommen in Kapitel 3: Klarheit im Chaos finden.

Kapitel 3: Klarheit finden inmitten des Chaos

Du bist nicht verwirrt. Du hast nur zu viele Stimmen im Kopf, die dir sagen, was du tun "solltest".

3 Fragen, die dich radikal klar machen:

- Was würdest du tun, wenn niemand dich beurteilen würde?
- Was macht dir Freude, selbst wenn du keine Anerkennung dafür bekommst?
- Wenn alles möglich wäre – was würdest du JETZT tun?

Das Problem: du glaubst nicht daran, dass dich niemand beurteilen wird. Diesen Zustand von „wenn alles möglich wäre“ hältst du für unrealistisch, deswegen setzt du dich damit nicht auseinander. Du gibst dem Ganzen nicht mal eine Chance.

True Story: Vor ein paar Jahren bekam ich den Impuls, nach Hawaii zu reisen. Völlig absurd: viel zu teuer, viel zu weit weg, ich kann meine kranke Mutter und die Kinder nicht alleine zuhause lassen... **Ich bin trotzdem geflogen, weil ich nur eines genau**

wusste: es geht nicht um eine Urlaubsreise. Was habe ich gefunden? **MICH.**

Manchmal kommt Klarheit nicht aus dem Grübeln, sondern aus dem Gehen.

Wohin ruft es dich?

Beschäftigen dich diese Fragen?

Wie finde ich Klarheit, wenn ich von Gedanken überflutet bin?

Indem du in die Stille gehst. Journaling, Meditation oder ein Spaziergang ohne Ablenkung können helfen, die wirklich wichtigen Gedanken herauszufiltern.

Was, wenn ich eine falsche Entscheidung treffe?

Es gibt keine falschen Entscheidungen – nur Lernerfahrungen. Jede Entscheidung bringt dich weiter als Stillstand.

Wie erkenne ich, ob mein Ziel wirklich mein eigenes ist oder nur eine Erwartung von außen?

Fühl rein: Gibt es eine innere Freude, wenn du daran denkst? Oder fühlt es sich nach „Ich sollte“ an? Dein echtes Ziel fühlt sich expansiv an – nicht eng.

PRAXISÜBUNGEN

Die 90-Sekunden-Stille: Weil dein Verstand erst dann die richtigen Antworten findet, wenn du ihm Raum gibst.

So geht's:

- Setze dich 90 Sekunden in absolute Stille.
- Keine Ablenkung, kein Handy, keine Musik.
- Stell dir eine Frage, die du dir schon lange stellst.
- Erlaube dir, keine sofortige Antwort zu haben.

Extra-Tipp: Wiederhole das, wenn du merkst, dass du dich in Gedankenschleifen verlierst.

„Wenn ich keine Angst hätte...“ Methode: Weil Angst oft die einzige Hürde ist.

So geht's:

- Schreibe auf: „Wenn ich keine Angst hätte, dann würde ich...“
- Beantworte die Frage ohne Zensur.
- Lies deine Antwort laut vor und spüre, was es mit dir macht.

Extra-Tipp: Meistens zeigt dir diese Übung genau das, was du eigentlich tun willst.

Zukunfts-Brainstorming mit Zeitlimit: Weil dein Kopf Klarheit blockiert, wenn er zu lange grübelt.

So geht's:

- Stelle einen Timer auf 3 Minuten.
- Notiere dir so viele Ideen wie möglich auf die Frage: „Was will ich wirklich?“
- Hör auf, sobald der Timer abläuft.

Extra-Tipp: Die ersten Antworten sind oft oberflächlich – die wirklich tiefen kommen, wenn du es regelmäßig machst.

*Du hast eine Ahnung, wo es hingehen soll – und dann kommt die Angst: ‚Was, wenn ich scheitere?‘
Spoiler: Du kannst gar nicht scheitern. Lass uns das mal genauer anschauen.*

Kapitel 4: Warum du nicht scheiterst, sondern nur stehen bleibst

Scheitern ist eine Illusion. Es gibt nur "weitergehen" oder "stehen bleiben".

- Wenn du stolperst, lernst du was.
- Wenn du umfällst, kannst du aufstehen.
- Wenn du gar nichts tust? Dann bleibt alles beim Alten.

Wir fürchten das Scheitern oft mehr als das eigentliche Problem. Warum? Weil unser Gehirn darauf programmiert ist, uns zu schützen. "Nicht versagen" heißt für unser Unterbewusstsein oft "nicht sterben" – auch wenn es nur darum geht, ein neues Business zu starten oder einen mutigen Schritt zu wagen. Evolutionär betrachtet, haben wir Angst vor Ausschluss aus der Gruppe, weil das früher unser Überleben gefährdet hätte. Doch heute? Heute ist "Scheitern" nur eine Station auf dem Weg zum Erfolg.

Good to know: Erfolgreiche Menschen unterscheiden sich von anderen nicht dadurch, dass sie nie scheitern – sondern dadurch, dass sie **sich schneller davon erholen**. Sie wissen, dass „Fehler“ nur **Lernfelder** sind – keine Endstation, sie lachen drüber und machen weiter. Was wäre, wenn du dein "Scheitern" heute einfach als Experiment betrachten würdest?

Beschäftigen dich diese Fragen?

Aber was, wenn ich wirklich scheitere?

Scheitern ist nur dann ein Problem, wenn du stehen bleibst. Jeder Fehler ist eine Information – nutze sie für deinen nächsten Schritt.

Wie schaffe ich es, mich schneller von Niederlagen zu erholen?

Indem du aufhörst, sie als persönliche Fehler zu sehen. Erfolgreiche Menschen analysieren, lernen und machen weiter – ohne Drama.

Wie gehe ich mit Angst vor dem Versagen um?

Stell dir vor, du bist in einem Spiel. Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du unendlich viele Versuche hast? Genau – weitermachen!

PRAXISÜBUNGEN

Die „Fehler-Feier“ Challenge: Weil dein Gehirn lernen muss, dass Fehler nichts Schlimmes sind – sondern Lernmöglichkeiten.

So geht's:

- Schreibe dir am Ende des Tages einen „Fehler“ oder eine vermeintlich schlechte Entscheidung auf.
- Frage dich: „Was habe ich daraus gelernt?“
- Feiere diese Erkenntnis – als Zeichen deines Wachstums!

Extra-Tipp: Wenn du dich traust, erzähle bewusst jemandem von deinem „Fehler“ und **lache darüber**. Du wirst sehen, wie klein er dadurch wird!

Das Worst-Case-Experiment: Weil die Angst vor dem Scheitern oft irrational ist.

So geht's:

- Schreibe auf: „Was ist das Schlimmste, was passieren kann?“
- Schreibe danach auf: „Was würde ich tun, wenn es passiert?“
- Und dann: „Was ist das Beste, das passieren kann?“

Extra-Tipp: In 99 % der Fälle ist dein Worst-Case-Szenario nicht so dramatisch wie dein Kopf es dir einreden will.

Die „Was wäre, wenn...“-Methode: Weil dein Gehirn oft nur die negativen Seiten sieht.

So geht's:

- Beantworte diese Frage schriftlich: „Was wäre, wenn Scheitern gar nicht existiert?“
- Schreibe mindestens 5 Möglichkeiten auf, wie du trotzdem weiterkommen würdest.

Extra-Tipp: Dein Kopf liebt sichere Wege – trickse ihn aus, indem du den Fokus auf Lösungen richtest.

Also, du weißt jetzt: Scheitern ist eine Illusion. Aber was, wenn der nächste Schritt so ungewiss ist, dass du ihn trotzdem nicht machst? Zeit für die Königsdisziplin: Vertrauen ins Ungewisse.

Kapitel 5: Die Kunst, ins Ungewisse zu springen

Hier geht's jetzt um die Meisterdisziplin: Vertrauen ins Leben.

Tipp: Fallschirme sind überbewertet. Manchmal springst du und merkst erst in der Luft, dass du fliegen kannst.

Angst vor dem Ungewissen ist menschlich. Aber überlege mal: Die besten Erfahrungen deines Lebens waren wahrscheinlich die, die du nicht vorher komplett durchgeplant hast. Vielleicht eine Begegnung, die alles verändert hat. Ein Gespräch, das dich auf eine neue Idee gebracht hat. Oder eine Reise, die du spontan gebucht hast, und die dich als Person völlig transformiert hat. Ungewissheit ist der Raum, in dem Wunder passieren.

Good to know: Unser Gehirn liebt Sicherheit. Deshalb wollen wir alles kontrollieren. Doch wahres Wachstum geschieht außerhalb der Komfortzone – genau dort, wo wir die Kontrolle abgeben müssen. Denn Kontrolle ist letztendlich eine Illusion. Wenn du

wartest, bis du dich "bereit" fühlst, wartest du für immer. **Mach es einfach.**

Es gibt diese Momente, in denen du nichts mehr tun kannst. Du hast alles gegeben, alles geregelt, alle Möglichkeiten durchgespielt – und jetzt? Jetzt liegt es nicht mehr in deiner Hand. Willkommen in der Königsdisziplin: **Vertrauen, wenn du KEINEN Einfluss mehr hast.**

Und genau hier zeigt sich, wo du wirklich stehst.

- Wenn du in solchen Momenten ins Drama rutschst („Oh Gott, was, wenn es schiefgeht?“), ist dein Vertrauen nur Theorie.
- Wenn du ins ständige Grübeln gehst („Hätte ich noch etwas tun können?“), klammerst du dich an eine Kontrolle, die nicht existiert.
- Wenn du dich entscheidest, in der Unsicherheit zu bleiben und trotzdem gelassen zu sein – **dann hast du es verstanden.**

Die Wahrheit ist: Kontrolle ist eine Illusion.
Vertrauen ist eine Entscheidung.

True Story: Über zwei Jahre hinweg war ich mit der Tatsache konfrontiert, mich rigoros um meine Finanzen zu kümmern. Hatte ich einen Plan? Nein, ich habe einfach angefangen – und zwar damit (m)ein Haus aufzulösen und in eine kleine Wohnung zu ziehen. Meine Ausgaben zu hinterfragen und radikal „den Rotstift anzulegen“, Einschränkungen hinzunehmen. Natürlich hatte ich zwischendrin Zweifel, ob ich es irgendwie schaffen werde. Dann kam der Moment, in dem ich loslassen musste, weil ich einfach keine andere Wahl hatte – es gab nichts mehr, was ich hätte tun können.

Und was passierte? Geld tauchte auf – aus unerwarteten Quellen. Freunde und selbst mir fremde Menschen boten mir Unterstützung an.

Dann kam ein Moment, der mich eiskalt überrascht und etwas in den Panikmodus versetzt hat, weil es ontop zu meiner eh schon angespannten Lage kam. Uff, es ging schon quasi ums Überleben – so fühlte es sich zumindest an. Ich habe Szenarien durchgerechnet und bin trotzdem dabei im Vertrauen geblieben, dass sich alles regeln wird. Long story

short: nichts von dem, was ich an Szenarien durchgespielt habe, ist eingetreten. Ganz im Gegenteil. Es war, als hätte sich das Universum gedacht: "Endlich! Jetzt können wir ihr mal helfen." Alles fügte sich, ohne dass ich es kontrollieren konnte.

Du wünschst dir Leichtigkeit? Dann hör auf alles erzwingen zu wollen. Das ist wahre Freiheit. **Die Frage ist:** Vertraust du nur, wenn du denkst, dass du gewinnen wirst oder auch dann, wenn du keine Garantie hast?

Challenge:

Wo hältst du noch krampfhaft an der Illusion von Kontrolle fest? Und was würde passieren, wenn du es einfach loslässt?

Beschäftigen dich gerade diese Fragen?

Wie kann ich ins Ungewisse springen, ohne mich unsicher zu fühlen?

Das wirst du nicht – und genau darum geht es. Wachstum passiert nicht in der Komfortzone. Lerne, Unsicherheit als Zeichen von Expansion zu sehen.

Was, wenn ich nicht weiß, wo ich lande?

Dann bist du genau da, wo du sein sollst. Vertraue darauf, dass sich der nächste Schritt zeigt, wenn du ihn brauchst.

Aber was, wenn alles schiefgeht?

Was wäre, wenn alles noch besser wird, als du es dir vorgestellt hast? Dein Kopf spielt nur die schlimmsten Szenarien durch – aber was, wenn du stattdessen in Möglichkeiten denkst?

PRAXISÜBUNGEN

Die „Ungewissheits-Toleranz“-Challenge: Weil dein Gehirn sich an Unsicherheit gewöhnen muss.

So geht's:

- Mache heute eine kleine Sache ohne festen Plan. (z. B. gehe spazieren, ohne eine Route zu planen).
- Achte darauf, wie du dich fühlst – und dass nichts Schlimmes passiert.

Extra-Tipp: Erweitere diese Challenge täglich mit größeren Dingen.

Das „Magic Happens Outside Your Comfort Zone“-Spiel: Weil dein Verstand Beweise braucht, dass es sich lohnt, Risiken einzugehen.

So geht's:

- Setze dir eine Challenge: Tue heute bewusst etwas, was dich aus deiner Komfortzone bringt.
- Beobachte: Was passiert danach?

Extra-Tipp: Mache eine Liste mit positiven Überraschungen, die dir passiert sind, nachdem du dich getraut hast!

Der „Ich vertraue jetzt“-Mantra-Test: Weil dein Nervensystem lernen muss, dass es sicher ist, zu vertrauen.

So geht's:

- Sage dir bei Unsicherheit: „Ich weiß nicht, was kommt – aber ich vertraue, dass es gut wird.“
- Wiederhole es immer dann, wenn die Angst hochkommt.

Extra-Tipp: Notiere nach 7 Tagen, was passiert ist – du wirst staunen!

Springen ohne Fallschirm ist eine Sache. Aber was, wenn du danach trotzdem nicht ins Tun kommst? Vielleicht liegt es daran, dass du es alleine versuchst. Und genau das ist das Problem...

Kapitel 6: Warum du nicht alleine in die Umsetzung kommst (auch nicht mit ChatGPT)

Hier ist die harte Wahrheit: **Wissen reicht nicht.** Wenn es nur um Wissen ginge, wärst du längst da, wo du sein willst. Dann würden Bücher, YouTube-Videos, Online-Kurse und ja – sogar ChatGPT – dich zu deiner gewünschten Veränderung führen. Tun sie aber nicht. Warum?

Weil dein Verstand nicht dein größter Verbündeter ist – sondern dein größter Blockierer.

Das fehlende Puzzlestück ist: Tiefe. Ehrlichkeit. Konfrontation. Raum.

Du kannst so viel Wissen konsumieren, wie du willst – solange du immer wieder die gleichen oberflächlichen Fragen stellst und in deiner Komfortzone bleibst, wird sich nichts ändern. **Transformation passiert nicht im Kopf, sondern in der Erfahrung.** Und genau da komme ich ins Spiel.

Was ich mache: Ich halte dir einen Raum, in dem du nicht ausweichen kannst. Wo du nicht die üblichen Ausreden anbringen kannst. Wo du wirklich hinschauen musst – und willst. Denn erst wenn du bereit bist, dir selbst in einer neuen Tiefe zu begegnen, öffnet sich die Tür zu echter Veränderung. Deshalb bringt dich kein DIY-Kurs weiter – weil du mit deinen eigenen Mustern gegen dich selbst kämpfst. Also, bist du bereit, den Unterschied zu erleben?

Beschäftigen dich gerade diese Fragen?

Warum reicht Wissen allein nicht aus?

Weil Veränderung über Erleben passiert, nicht über Konsum. Du kannst alles theoretisch wissen – und trotzdem in alten Mustern bleiben.

Wie finde ich den richtigen Support?

Achte darauf, wo du dich wirklich gesehen fühlst – nicht nur intellektuell, sondern auch emotional.

Kann ich das nicht auch allein schaffen?

Natürlich – aber wirst du es tun? Die Wahrheit ist: Ohne Spiegel bleibt man oft in der eigenen Bubble hängen.

PRAXISÜBUNGEN

Die „Sag es laut“-Challenge: Weil Gedanken anders wirken, wenn du sie laut aussprichst.

So geht's:

- Erzähle jemandem dein Ziel oder deine Blockade.
- Achte darauf, wie es sich anfühlt, es laut zu sagen.

Extra-Tipp: Wenn du keine Person hast, sprich es vor dem Spiegel aus – das macht einen echten Unterschied!

Die „Accountability-Partner“-Übung: Weil du mit einem echten Sparringspartner **dranbleibst**.

So geht's:

- Suche dir jemanden, der dich für eine Woche an dein Ziel erinnert.
- Vereinbart regelmäßige Updates, um euch gegenseitig zu pushen.

Extra-Tipp: Macht es spielerisch – setzt kleine Strafen oder Belohnungen für das Einhalten eurer Pläne!

Die „Coaching-Selbsttest“-Frage: Weil du selbst erkennst, ob du wirklich ohne Unterstützung weiterkommst.

So geht's:

- Stelle dir folgende Frage: „Würde ich es schneller schaffen, wenn jemand mir gezielt Fragen stellt?“

→ Wenn die Antwort JA ist – warum wartest du dann noch?

Extra-Tipp: Teste das mit einer echten Person oder einem Coach und beobachte den Unterschied.

Du hast verstanden, dass du Unterstützung brauchst. Aber vielleicht hältst du trotzdem noch einen Plan B in der Hinterhand – falls es doch nicht klappt. Und genau DAS bremst dich aus. Lass uns das mal auflösen.

Kapitel 7: Warum Plan B dich von Plan A abhält

Ein Plan B gibt oft die Illusion von Sicherheit. Doch oft ist er nur eine versteckte Ausrede, um nie richtig in Plan A einzusteigen.

Hör auf, doppelt zu denken – triff eine Entscheidung und dann los.

Die meisten Menschen setzen sich Plan B nicht, weil sie wirklich eine Absicherung brauchen, sondern weil sie Angst haben, sich ganz auf Plan A einzulassen. Doch sobald du eine "Rückfahrkarte" hast, wirst du Plan A nie mit der vollen Energie verfolgen. Erfolg kommt, wenn du dich voll drauf einlässt und vertraust – mit voller Überzeugung, ohne Sicherheitsnetz.

Good to know: Das Universum reagiert auf Klarheit. Wenn du mit einem Fuß in Plan A und dem anderen in Plan B stehst, sendest du widersprüchliche Signale.

Was wäre, wenn du mal einen radikalen Schritt machst und Plan B loslässt?

Beschäftigen dich gerade diese Fragen?

Sollte ich nicht trotzdem einen Plan B haben?

Ein Plan B lenkt Energie von Plan A ab. Wenn du eine Rückfalloption hast, wirst du nie voll für deinen ersten Plan gehen.

Was, wenn Plan A nicht funktioniert?

Dann wirst du während des Prozesses lernen, anzupassen und weiterzumachen. Nicht vorher aus Angst absichern – sondern flexibel bleiben.

Aber was, wenn ich mich verrenne?

Laufen lernst du nicht durch Nachdenken – sondern durch Gehen. Dein Bauchgefühl wird dich leiten – wenn du dich traust, loszugehen.

PRAXISÜBUNGEN

Die „All-In“-Commitment-Übung: Weil du erst dann wirklich losgehst, wenn du dich voll committest.

So geht's:

- Schreibe auf: „Ich entscheide mich für Plan A und committe mich für X Wochen ohne Hintertür.“
- Sprich es laut aus.

Extra-Tipp: Teile es mit jemandem, der dich daran erinnert, wenn du wackelst.

„Kein Plan B“-Mini-Experiment: Weil dein Kopf oft erst merkt, dass Plan A funktioniert, wenn es keinen Plan B gibt.

So geht's:

- Wähle eine kleine Entscheidung, bei der du dich bewusst gegen einen Ausweg entscheidest.
- Beobachte, was passiert, wenn du keine Option zum Zurückweichen hast.

Extra-Tipp: Fang klein an – dein Gehirn muss sich erst daran gewöhnen.

„Wie wäre es, wenn ich sicher wüsste...?“: Weil dein Verstand oft im Zweifel-Modus hängt.

So geht's:

- Beantworte schriftlich: „Wie würde ich handeln, wenn ich wüsste, dass Plan A funktioniert?“
- Tu es genau so – als wäre dein Erfolg garantiert.

Extra-Tipp: Die meisten „Notfallpläne“ sind nicht nötig. Teste das!

Plan B ist gestrichen. Aber warum sabotierst du dich trotzdem noch selbst? Das schauen wir uns jetzt mal im nächsten Kapitel genauer an

Kapitel 8: Schluss mit Selbstsabotage. Warum du dein eigenes Problem bist (und das feiern darfst)

Ja, du stehst dir manchmal selbst im Weg. Nein, das ist kein Grund zur Panik. Sobald du das erkennst, hast du die Macht, es zu ändern.

*Was sind die häufigsten
Sabotage-Muster und wie
durchbrichst du sie?*

Selbstsabotage passiert oft unbewusst. Vielleicht kennst du das: Du setzt dir ein Ziel und plötzlich tauchen tausend "gute Gründe" auf, warum es gerade nicht der richtige Zeitpunkt ist. Die Wahrheit? Es gibt keinen besseren Zeitpunkt als jetzt. Dein Kopf sucht nur Ausreden, um dich in der Komfortzone zu halten.

Good to know: Unser Gehirn hasst Veränderung. Es liebt Routine, weil Routine weniger Energie verbraucht. Doch Wachstum bedeutet, alte Muster zu durchbrechen. Dein Verstand wird dich immer wieder sabotieren – es sei denn, du erkennst das Muster und durchbrichst es bewusst.

*Wann hast du dich das letzte Mal
selbst sabotiert?
Und was wäre, wenn du diesmal
einfach durchziehst?*

Beschäftigen dich gerade diese Fragen?

Warum sabotiere ich mich selbst?

Weil dein System Gewohnheit und Sicherheit bevorzugt. Jeder Schritt aus der Komfortzone fühlt sich anfangs unangenehm an – das ist normal.

Wie erkenne ich meine eigenen Muster?

Achte auf wiederkehrende Ausreden oder Situationen, in denen du immer wieder stecken bleibst. Das sind Hinweise auf unbewusste Blockaden.

Wie kann ich aufhören, mich selbst zu blockieren?

Indem du dich beobachtest. Jedes Mal, wenn du dich in einer Schleife wiederfindest, frag dich: „Was mache ich hier gerade – und warum?“

PRAXISÜBUNGEN

„Meine Top-3 Sabotage-Tricks“-Liste: Weil du nur ändern kannst, was du erkennst.

So geht's:

- Schreibe auf: „Ich sabotiere mich meistens, indem ich...“ (z. B. „aufschiebe“, „mich ablenke“, „Ausreden finde“).
- Notiere 1 bis 2 konkrete Situationen, in denen du das gemacht hast.

Extra-Tipp: Sobald du deine Sabotage-Muster erkennst, kannst du sie bewusst unterbrechen.

Die „Was, wenn ich's einfach tue?“-Frage: Weil dein Kopf gerne Drama macht.

So geht's:

→ Stell dir die Frage: „Was wäre, wenn ich es einfach tue – ohne über die Konsequenzen nachzudenken?“

→ Tu es.

Extra-Tipp: Mach es erst mit kleinen Dingen. Dein Gehirn wird sich daran gewöhnen.

Die „Zukunfts-Zettel“-Methode: Weil dein Gehirn oft in der Vergangenheit festhängt.

So geht's:

→ Schreibe einen Brief aus der Zukunft, in dem du dich selbst dafür feierst, dass du es durchgezogen hast.

→ Lies ihn laut vor.

Extra-Tipp: Pack den Brief in einen Umschlag und öffne ihn in einem Monat wieder.

Du hast dich also oft selbst ausgebremst – doch jetzt ist Schluss damit. Es ist Zeit, einen neuen Standard für dein Leben zu setzen - ohne Drama.

Kapitel 9: Dein neuer Standard: Leben ohne Drama

Drama ist anstrengend. Lass es.

Was wäre, wenn du dich dafür entscheidest, dass das Leben leicht sein darf? Nicht, weil du Glück hast – sondern weil du aktiv entscheidest, Dinge nicht schwer zu machen.

Good to know: Fülle und Leichtigkeit sind kein Zufall – sie sind eine Entscheidung. Du kannst heute entscheiden, dass Drama nicht mehr dein Ding ist. Dass du Dinge mit Freude und Leichtigkeit tust. Dass du deine Energie auf das richtest, was dich wirklich erfüllt.

Challenge:

Frage dich: "Wo kreierte ich mir gerade unnötiges Drama?" Und dann: Lass es los.

Fazit: Es gibt keinen besseren Moment als jetzt. Also los. Mach's einfach. Und wenn's schiefgeht? Dann lernst du etwas, kannst den Kurs korrigieren und/oder startest von vorne.

Beschäftigen dich gerade diese Fragen?

Was, wenn Drama einfach zu mir gehört?

Drama ist oft eine alte Überlebensstrategie. Frage dich: Was würde passieren, wenn du es loslässt?

Wie kann ich Drama vermeiden, wenn andere es in mein Leben bringen?

Indem du lernst, dich abzugrenzen. Dein innerer Frieden ist deine Verantwortung – nicht das Chaos anderer.

Wie schaffe ich es, Gelassenheit als neuen Standard zu setzen?

Indem du immer wieder die bewusste Entscheidung triffst, Dinge nicht komplizierter zu machen als sie sind.

PRAXISÜBUNGEN

Die „Drama-Pause“-Technik: Weil Drama oft automatisch passiert.

So geht's:

- Wenn du dich im Drama erwischst, sag dir laut „Stopp. Brauche ich das Drama gerade wirklich?“
- Atme tief durch und lenke dich bewusst auf eine andere Handlung.

Extra-Tipp: Notiere am Ende des Tages, wie oft du Drama bewusst gestoppt hast.

Die „3-Sekunden-Abgrenzung“: Weil du nicht für den Stress anderer verantwortlich bist.

So geht's:

- Wenn jemand Drama macht, stelle dir vor, dass du eine unsichtbare Schutzblase hast.
- Atme tief ein und entscheide bewusst, nicht darauf einzusteigen.

Extra-Tipp: Übe das erst in kleinen Situationen. Du wirst merken, dass du nicht alles „mitnehmen“ musst.

„Was wäre, wenn es leicht geht?“-Methode: Weil dein Kopf oft denkt, dass Veränderung schwer sein muss.

So geht's:

- Stell dir vor: „Wie würde ich es machen, wenn es total leicht wäre?“
- Schreibe die Antwort auf und probiere genau das aus!

Extra-Tipp: Mache dir diese Frage zur Gewohnheit.

Okay, du bist bereit, das Drama rauszunehmen. Aber was wäre, wenn die Fragen, die du dir bisher gestellt hast, gar nicht die richtigen waren? Die richtigen Fragen verändern ALLES. Hier sind sie.

Kapitel 10: Die richtigen Fragen und warum du sie dir bisher nicht gestellt hast

Manchmal ist nicht die Antwort das Problem, sondern die Frage. Die richtigen Fragen öffnen Türen, die du vorher nicht einmal gesehen hast.

Aber viele Menschen stellen sich selbst die falschen Fragen oder geben sich vorschnelle, oberflächliche Antworten, die bequem sind, aber nicht weiterführen.

- **Warum schaffe ich das nicht?** → Diese Frage bestätigt dein Problem, anstatt eine Lösung zu finden.
- **Was stimmt nicht mit mir?** → Gar nichts! Du hast nur ein Muster, das du noch nicht siehst.
- **Was ist mein Problem?** → Falscher Fokus. Was ist stattdessen deine Chance?

Hier bekommst du eine **Auswahl tiefgehender Fragen**, die dich wirklich weiterbringen. Aber Achtung: Wenn du sie nur „nett überfliegst“, wird sich nichts verändern. Nimm dir Zeit. Schreib sie auf. Lass sie auf dich wirken. Und wenn du richtig mutig bist, sprich sie laut aus.

20 Fragen, die deine Perspektive verändern können:

1. Wenn du ganz ehrlich bist: Was hält dich wirklich zurück?

2. Was würde sich ändern, wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?

3. Wo erzählst du dir eine Geschichte über dich, die längst nicht mehr wahr ist?

4. Was darf endlich enden, damit du neu anfangen kannst?

5. Welche Wahrheit über dich traust du dich noch nicht auszusprechen?

6. Wie sähe dein Leben aus, wenn du deine eigene Größe nicht mehr versteckst?

7. Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest, was andere über dich denken?

8. Worauf wartest du eigentlich?

9. Welche Ausrede nutzt du am häufigsten – und was wäre, wenn sie nicht mehr gilt?

10. Wo hältst du an Kontrolle fest, die du eigentlich loslassen solltest?

11. Welche Entscheidung hast du schon längst getroffen, traust dich aber noch nicht, sie auszusprechen?

12. Was ist die eine Sache, die du immer wieder vermeidest – und warum?

13. Wenn du keine Vergangenheit hättest, wer wärst du dann heute?

14. Was würdest du tun, wenn du nichts mehr beweisen müsstest?

15. Was müsste passieren, damit du JETZT loslegst?

16. Welche Wahrheit über dich hat dir bisher am meisten Angst gemacht?

17. Wenn dein zukünftiges Ich dir einen Rat geben könnte – was wäre das?

18. Wen oder was müsstest du loslassen, um endlich dein volles Potenzial zu leben?

19. Welche Teile von dir versteckst du noch – und warum?

20. Was ist der eine mutige Schritt, den du heute machen kannst?

Vielleicht denkst du jetzt: „Okay, ich beantworte einfach diese Fragen und dann habe ich meine Lösung.“ Ja, das könntest du tun. Aber ich sag dir, was passieren wird, wenn du es alleine machst:

- Du gibst dir vorschnelle Antworten, die dich in der Komfortzone halten.
- Du wirst da aufhören, wo es unangenehm wird.
- Du weichst aus, ohne es zu merken.

Beispiel, wenn du es alleine versuchst:

Frage: „Was hält dich wirklich zurück?“

Deine schnelle Antwort: „Ich habe einfach zu wenig Zeit.“

Fertig. Du hast dir selbst eine Ausrede geliefert und machst weiter wie bisher.

Beispiel, wie es mit einer wirklich guten Freundin (oder mir) aussehen könnte:

Frage: „Was hält dich wirklich zurück?“

Deine Antwort: „Ich habe einfach zu wenig Zeit.“

Gegenfrage: „Okay. Und was würdest du mit mehr Zeit tun?“

Deine Antwort: „Ich würde mich endlich um mein Business kümmern.“

Gegenfrage: „Warum brauchst du dafür mehr Zeit – oder könnte es sein, dass du eigentlich Angst hast, sichtbar zu werden?“

Bäm. Treffer. Jetzt bist du an der eigentlichen Blockade.

Das ist der Unterschied zwischen Selbst-Reflexion und echtem Durchbruch.

Ich halte dir einen Raum, in dem du nicht ausweichen kannst. Wo du nicht die üblichen Ausreden anbringen kannst. Wo du wirklich hinschauen musst – und willst. Denn erst wenn du bereit bist, dir selbst in einer neuen Tiefe zu begegnen, öffnet sich die Tür zu echter Veränderung.

Beschäftigen dich gerade diese Fragen?

Wie finde ich die richtigen Fragen für mich?

Die richtigen Fragen bringen dich ins Fühlen, nicht nur ins Denken.

Was, wenn mir keine Antworten einfallen?

Dann bist du wahrscheinlich noch zu sehr im Kopf. Schreib die Frage auf und lass sie auf dich wirken ohne eine sofortige Antwort zu erzwingen.

Wie erkenne ich, ob ich mir nur „bequeme“ Antworten gebe?

Wenn deine Antwort sich zu rational, logisch oder „safe“ anfühlt, kratzt du nur an der Oberfläche. Die echten Antworten lösen oft Widerstand oder Emotionen aus.

PRAXISÜBUNGEN

Die „Was würde ich meinem besten Freund raten?“-Methode: Weil du für andere oft viel klarer bist als für dich selbst.

So geht's:

- Stell dir vor, deine beste Freundin hätte genau deine Situation.
- Was würdest DU ihr raten?
- Dann frage dich: Warum mache ich es selbst nicht so?

Extra-Tipp: Diese Methode hilft dir, den emotionalen Nebel um dich selbst zu durchbrechen.

Die „Radikale Ehrlichkeit“-Schreibübung: Weil wir oft nicht mal vor uns selbst zugeben, was wir wirklich wollen.

So geht's:

- Schreibe ohne nachzudenken: „Die Wahrheit ist...“ und dann einfach drauflos.
- Schreibe mindestens eine Seite lang – ohne Filter, ohne Selbstzensur.

Extra-Tipp: Lies es erst nach ein paar Stunden oder am nächsten Tag. **Du wirst überrascht sein!**

Die „Warum-5-Mal-Fragen“-Technik: Weil deine erste Antwort oft nicht die echte Wahrheit ist.

So geht's:

- Nimm eine deiner Antworten auf eine tiefe Frage.
- Frage dich: „Warum ist das so?“
- Antwort aufschreiben. Dann wieder: „Und warum das?“
- Mache das 5-mal – bis du an den Kern kommst.

Extra-Tipp: Der letzte „Warum“-Punkt ist fast immer der echte Kern deiner Blockade.

Du hast jetzt einige der tiefsten Fragen kennengelernt und verstanden, warum Emotionen dein Schlüssel zur Veränderung sind. Aber was passiert, wenn du endlich bereit bist, loszulassen – und trotzdem nicht weißt, wohin genau du gehen sollst? Dann wird es Zeit für den nächsten Schritt.

Kapitel 11: Warum du Emotionen brauchst, um ins Momentum zu kommen

Hier geht es nicht darum, dir einfach nur zu erklären, wie du Dinge umsetzen kannst. **Du brauchst keine weitere „Methode“.** **Du brauchst eine echte emotionale Reaktion.**

Denn solange du nur rational über deine Blockaden nachdenkst, bleibt alles an der Oberfläche. Erst wenn dich eine Frage berührt, triggert, wütend macht oder traurig stimmt, beginnt echte Veränderung. Veränderung passiert nicht durch Konzepte – sie passiert durch Fühlen.

Beispiel:

Frage: „Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest?“

Rationale Antwort: „Ich würde mein eigenes Business starten.“

Meine nächste Frage: „Und warum tust du es dann nicht?“

Deine Reaktion: *Stille... Unruhe... vielleicht ein Kloß im Hals...*

Jetzt sind wir da, wo es wirklich wehtut, und genau da beginnt die Veränderung.

Und noch etwas Entscheidendes: Es reicht nicht, dass du die Emotion fühlst – du musst dich auch damit zeigen. Genau das fällt vielen schwer. Zu lange hast du gelernt, deine Emotionen wegzupacken. Bloß nicht zu „viel“ sein. Bloß nicht verletzlich wirken. Doch genau hier liegt das größte Wachstum:

Wenn du dich mit deinen echten Emotionen zeigst, wirst du erleben, dass nichts Schlimmes passiert. Niemand wird dich dafür verurteilen. Niemand wird dich ablehnen. Ganz im Gegenteil – du wirst zum ersten Mal spüren, dass du mit allem, was du bist, willkommen bist. Dafür gibt es bei mir den sicheren, wertungsfreien Raum. Einen Raum, in dem du nicht funktionierst, sondern fühlst. **Denn nur wer fühlt, kann sich wirklich verändern.**

Immer noch Fragen im Kopf?

Warum reicht Wissen allein nicht aus?

Weil Wissen nur im Kopf bleibt. Veränderung passiert erst, wenn du etwas FÜHLST. Emotionen sind der Schlüssel, der dich wirklich bewegt.

Ich bin nicht gut darin, Emotionen zu zeigen. Was kann ich tun?

Emotionen zeigen bedeutet nicht, dass du dich „verlierst“, sondern dass du authentisch bist. Übe es in einem sicheren Raum, wo du dich wohlfühlst.

Was, wenn mich meine Emotionen überfordern?

Dann hast du sie wahrscheinlich lange unterdrückt. Der Trick ist, dich Schritt für Schritt zu öffnen – nicht alles auf einmal.

PRAXISÜBUNGEN

Die „Gefühle-im-Körper“-Scan-Methode: Weil Emotionen sich zuerst im Körper zeigen – bevor du sie bewusst wahrnimmst.

So geht's:

- Setze dich in Ruhe hin, schließe die Augen.
- Atme tief ein und scanne deinen Körper von Kopf bis Fuß.
- Frage dich: „Wo spüre ich gerade etwas?“ (z. B. Enge in der Brust, Druck im Magen).
- Benenne das Gefühl: Ist es Angst, Freude, Wut oder Traurigkeit?
- Atme bewusst in diese Stelle hinein und beobachte, ob sich etwas verändert.

Extra-Tipp: Je öfter du das machst, desto besser verstehst du deine Emotionen.

Die „1-Minute-Emotionale-Wahrheit“-Übung: Weil wir uns oft antrainiert haben, unsere wahren Gefühle nicht zu zeigen.

So geht's:

- Stell dir einen Timer auf 1 Minute.
- Sage laut (oder schreibe auf): „Was ich gerade wirklich fühle, ist...“
- Lass ALLES raus – ohne Zensur.

Extra-Tipp: Das geht auch vor dem Spiegel. Das gibt dir eine krasse Ehrlichkeits-Power!

Die „Mutig-echt-sein“-Challenge: Weil Transformation erst passiert, wenn du dich traust, dich mit deinen Emotionen zu zeigen.

So geht's:

- Teile mit einer vertrauten Person etwas, was du sonst eher zurückhalten würdest.
- Beispiel:

- Statt „Alles gut.“ → „Ich bin gerade unsicher.“
- Statt „Kein Ding.“ → „Das hat mich verletzt.“

Extra-Tipp: Die meisten Menschen reagieren viel liebevoller, als du erwartest – teste es aus!

Fazit: Du brauchst nicht mehr Wissen – du brauchst mehr echtes Fühlen.

Wenn du **jetzt wirklich ins Momentum kommen willst**, dann hör auf, nur über Veränderung nachzudenken **Fang an, deine Emotionen bewusst zuzulassen.**

Das ist die Essenz meiner Arbeit. Keine oberflächlichen Lösungen, sondern echte, tiefe Veränderungen.

Abschluss

Jeder hat blinde Flecken – das ist völlig normal. Du kannst also ewig rumeiern und Zeit verlieren (so wie ich manches Mal) oder du bekommst immer wieder einen Hinweis oder eine Frage, wenn du von DEINEM Weg abkommst – um tiefer zu schauen und schneller an den wahren Kern heranzukommen. Umso schneller kannst du den Kurs wechseln.

Du hast alles, was du brauchst, bereits in dir. Was dich beim Erkennen unterstützen kann, ist ein Spiegel. Jemanden, der dich auf Dinge hinweist, die du selbst nicht sehen kannst. Jemanden, der dich liebevoll daran erinnert, was du längst weißt – aber bisher nicht umgesetzt hast.

Ich helfe dir nicht, weil du hilflos bist. Ich halte dir den Raum, damit du deine eigene Wahrheit und Größe erkennst.

Bist du bereit, dir selbst ehrlich zu begegnen?

Fühlst du dich gerufen?

Du weißt, wo du mich findest!

Von Herzen alles Liebe für dich

Christine



Über Christine Weingärtner

Christine Weingärtner ist Mentorin, Raumhalterin und Impulsgeberin für Menschen, die bereit sind, **vom Wünschen ins Tun** zu kommen. Sie hilft Frauen, die sich seit Jahren im gleichen Karussell drehen, endlich **ihr eigenes Leben in die Hand zu nehmen**, ohne sich ständig selbst zu sabotieren.

Doch sie kennt den inneren Kampf nur zu gut.

„Ich war immer die, die alles im Griff haben wollte.“

Karriere, Familie, Haus, zwei Katzen – von außen sah alles perfekt aus. **Aber innen?** Überforderung. Erschöpfung. Der tiefe Wunsch, einfach mal durchzuatmen, **ohne das Gefühl, immer funktionieren zu müssen.**

Doch Perfektionismus war lange Zeit ihr Antrieb.

Denn dahinter lag die Angst:

- Was, wenn ich nicht gut genug bin?
- Was, wenn ich andere enttäusche?
- Was, wenn ich die Kontrolle verliere?

Und dann kam der Moment, der alles verändert hat.

„Nachdem ich entschieden hatte, aus meiner eigenen kleinen Familie auszusteigen, stand alles Kopf.“

Nichts war mehr sicher. Nichts mehr planbar. Doch statt sich dagegen zu wehren, entschied sie sich bewusst: **„Ich nehme an, was kommt – freiwillig, nicht widerwillig.“**

Fragen, die alles verändert haben:

- Wer bin ich ohne all das?
- Ohne meine Rollen, meine Sicherheiten, meine Erwartungen?
- Und was will ich wirklich?

Es war keine leichte Reise. Tränen, Zweifel, schlaflose Nächte. Tage, an denen sich alles falsch angefühlt hat. Aber **mit jedem Schritt des Loslassens wurde es leichter.**

Heute lebt Christine mit weniger, weniger Dinge, weniger Druck, weniger Erwartungen. Dafür mehr Klarheit, mehr Leichtigkeit, mehr Freiheit.

„Ich habe gelernt, dass es nicht darum geht, perfekt zu sein – sondern echt.“

Genau das bringt sie heute in ihre Arbeit ein. Christine hält Räume für Frauen, die spüren, dass es mehr geben muss als dieses ewige Funktionieren.

Sie stellt die Fragen, die sie sich selbst stellen sollten – aber immer wieder umgehen.

Sie zeigt, dass wahre Veränderung nicht im Kopf passiert, sondern **im Erleben, im Fühlen.**