



Nur für
Dich

Workbook

MUT ZUR VERÄNDERUNG

www.anjajaeger.com

Herzlichen Glückwunsch....

Danke, dass Du dieses Workbook erworben hast.

Du möchtest etwas verändern in Deinem Leben oder Du stehst vor einer Herausforderung. Wie fühlst Du Dich momentan. Hast Du vielleicht Angst? Bist Du oder fühlst Du Dich gerade überfordert, ratlos, traurig, orientierungslos, konfus? Das alles gehört dazu. Das Leben ist Veränderung. Und meistens, wenn es am dunkelsten scheint, ist das Ende ganz nahe.

Ja auch Du schaffst es, Du wirst die Veränderung in Deinem Leben meistern.

Du hast nun einen weiteren Schritt getan, um die Herausforderung anzunehmen und nach Deinem Herzen zu leben. Dieses Workbook kommt genau zur richtigen Zeit in Dein Leben. Es gibt keine Zufälle.

Um Dein Leben zu verändern braucht es Dich. Ja genau Dich, deshalb nimm Dir Zeit um dieses Workbook in Ruhe durchzuarbeiten, dass ist die erste Voraussetzung für Deinen Erfolg. Erst wenn Du in Aktion trittst, wirst Du Dein Leben verändern.

Dieses Workbook wird Dir helfen:

- ★ zu erkennen warum mit Lebensfreude alles einfacher geht
- ★ Dein Ziel klar zu definieren
- ★ Die einzelnen Schritte zur Erreichung Deines Ziels zu definieren
- ★ Rückhalt zu finden in den Dingen, die Du bereits gemeistert hast in Deinem Leben
- ★ Glaubensmuster und Denkmuster zu erkennen, die Dich abhalten, Dein Ziel zu erreichen

Wichtig ist zu wissen, was Du möchtest. Dann erst kannst Du planen, wie Du dies erreichen möchtest!

Und ganz wichtig, habe Freude und Spaß bei der Veränderung.

Los geht's!!!



Was ist denn Mut?

Mut bedeutet, dass Du Dich etwas traust, dass Du etwas wagst. Das heißt, Du gibst Dich in eine Situation, in der Du nicht die totale Sicherheit hast. Mut bedeutet auch Beherztheit, dass Du etwas wagst und Du dabei Deinem Herzen folgst.

Wann warst Du schon mal ganz mutig in Deinem Leben? Hast Du schon mal was gemacht und Dich nachher gewundert hast, wie konnte ich das tun wie habe ich das geschafft? Nimm Dir jetzt Zeit, Dein Leben zu reflektieren und zurückzublicken. Wann und wo und mit wem Du schon mal ganz mutig gewesen bist. Schreibe auch auf wie Du Dich gefühlt hast, nachdem Du so mutig warst! Warst Du vielleicht stolz? Was ist Deinem Selbstbewusstsein passiert? Wie hat sich Dein Leben verändert? Notiere alles was Dir jetzt einfällt!

z.B. Du hast eine tolle Rede gehalten, Du bist alleine gereist

} [@ ! ^ K A



Was ist Veränderung?

Ja, Veränderung hat viele Bedeutungen: Abwandlung, Umwandlung, Umänderung, Umbildung, Modifizierung. Veränderung findet in einer bestimmten Zeitspanne statt und in dieser passiert die Transformation.

Nimm Dir nun wieder Zeit zur Reflektion. Was waren die größten Veränderungen in Deinem Leben. Notiere außerdem, ob Du diese selber herbeigeführt hast oder ob Du Dich der Situation angepasst hast. Gab es da einen Unterschied?

z.B. Du bist umgezogen oder Dein Partner hat sich getrennt von Dir

} [a ; ^ A



Was möchtest Du jetzt verändern in Deinem Leben oder vor welchen Herausforderungen stehst Du?

Schreibe detailliert auf, was Dich gerade beschäftigt.

z.B. ich habe meinen Job verloren und suche eine neue Perspektive. Ich weiß, dass dies meine Chance ist. Dadurch steht mir momentan weniger Geld zur Verfügung. Ich habe viele "Freunde" verloren, weil ich so gut wie keinen Kontakt mehr habe zu meinen Kollegen etc.

} [@ ; ^ Á



Wie soll Dein Leben konkret aussehen, wenn Du die Veränderung bzw. Herausforderung gemeistert hast?

Um Dein Leben zu verändern ist es unabdinglich Dein Ziel zu kennen und genau zu definieren. Ansonsten weißt Du nicht wohin Du gehen sollst und was Deine nächsten Schritte sind. Schreibe Dein Ziel so präzise wie möglich auf. Schau Dir alle Deine Bereiche Deines Lebens an: Gesundheit, Liebe, Familie, Beruf, Freundschaft, Finanzen, Glaube, Persönliche Entwicklung und Lebensumfeld. Schreibe das so auf, als ob das ganze bereits gerade Wirklichkeit ist.

z.B. Ich habe meine eigene Agentur. Ich kann dadurch mein Lebensunterhalt sichern. Ich lerne jeden Tag interessante Menschen kennen. Ich habe genug Zeit für meine Partnerschaft. Ich fühle mich ausgeglichen usw.

} [ca: ^A

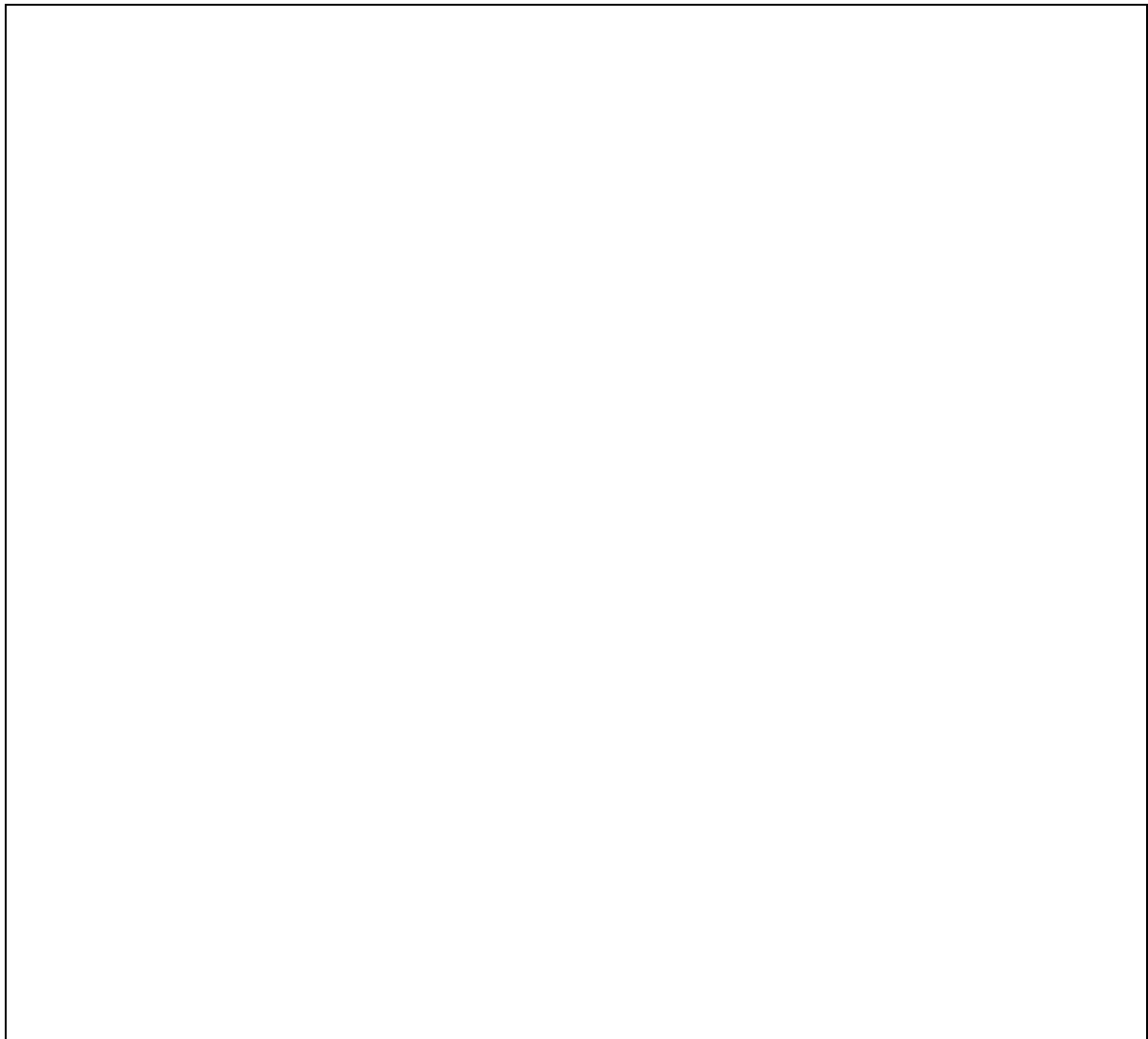


Dein Kopf kann nicht unterscheiden zwischen Vorstellung und bewusstem Erleben. Und was noch dazu kommt, Deine Vorstellungskraft ist zehnmal stärker als Deine Willenskraft. Das heißt, wenn Du Dir etwas genau vorstellst, wo, wie, wann Du etwas erreichen möchtest wird Deine Vorstellungskraft Dich enorm dabei unterstützen, dort hinzugelangen. Des Weiteren solltest Du Dein Ziel kennen, sonst weißt Du nicht welche nächsten Schritte Du unternehmen musst, um dort anzukommen.

Wie wirst Du Dich fühlen, wenn Du Dein Ziel erreicht hast?

z.B. Ich fühle mich erfolgreich, sexy und gelassen, zufrieden

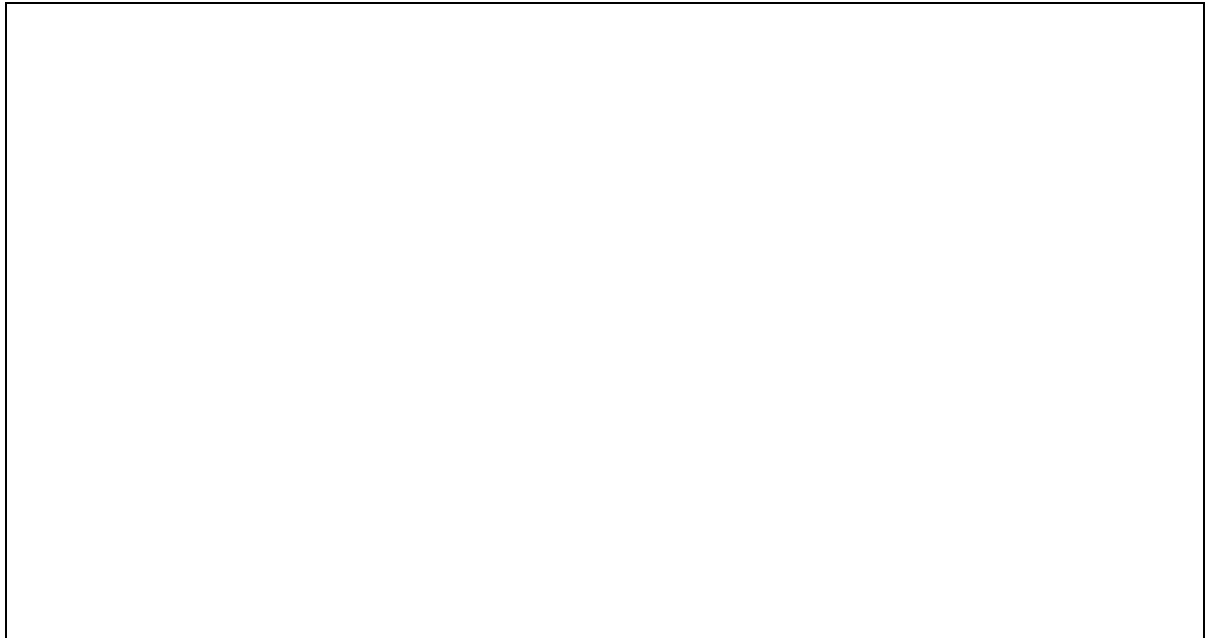
} [@ / ^ K



Wann möchtest Du Dein Ziel erreichen und woran kannst Du es messen, dass Du es erreicht hast?

z.B. Ich möchte in 3 Monaten meine ersten Kunden haben.

} [@ ; ^ K



Warum ist es so wichtig für Dich dieses Ziel zu erreichen?

z.B. Ich bin dann finanziell unabhängig. Ich tue das, was mir Freude bereitet.

} [@ ; ^ K



Was für Schritte wirst Du nun gehen um Dein Ziel zu erreichen?

Überlege Dir was Du unternemen solltest, um Deinem Ziel näher zu kommen. Nummeriere außerdem die einzelnen Schritte nach Prioritäten, d.h. was machst Du wann zuerst. Es ist wichtig, das Ziel in Zwischenschritte zu unterteilen, damit Du Deine Teilerfolge auch entsprechend feiern kannst und einen Fortschritt in Deiner Vorgehensweise erkennst.

z.B. Ich lasse mich beraten vom Arbeitsamt. Ich mache ein Coaching. Ich spreche mit Kollegen aus der gleichen Branche um Erfahrungswerte zu bekommen.

} [2 / 1 1

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50




Was hält Dich momentan zurück Deine Lebensumstände anzunehmen und sofort loszulegen?

Oft wenn wir vor einer Herausforderung stehen und unser Leben verändern wollen oder auch müssen, erzählt unser Kopf komische Sachen. Was sind die Glaubenssätze, die Dein Kopf Dir erzählt? Was glaubst Du außerdem noch was Dir fehlt? Zeit oder Geld?

z.B. wie "Du schaffst das nicht" oder "Du hast nicht genug Geld" ja und "Du bist ganz alleine". Ich bin alleinerziehend, ich habe keine Kapazitäten hierfür.

} [@ ! ^ K



Was könntest Du jetzt ändern um sofort loszulegen?

In der vorherigen Fragen hast Du notiert was Dich zurückhält oder blockiert. Gehe auf jeden Punkt ein und halte nach einer Lösung Ausschau.

z.B. "Ich bitte um Hilfe und leihe mir Geld" oder "Ich ändere mein Denken und glaube fest daran, dass ich mutig und selbstbewusst bin" oder "Ich konzentriere mich auf die wichtigen Dinge zur Erreichung meines Zieles und habe genügend Zeit".

} [@ ; ^ K



Und zum Schluss... Wie kannst Du die Herausforderung mit mehr Freude und Leichtigkeit annehmen?

Gerade wenn Du vor einer Herausforderung stehst, sind Deine Gedanken sicherlich hauptsächlich bei dieser Thematik. Überlege Dir was Du tun kannst um mehr Freude dabei zu empfinden und zu entspannen, Wenn Du Dinge loslässt kommt die Lösung ganz automatisch zu Dir.

z.B. einen Spaziergang machen, in der Küche tanzen, ein Bad nehmen....

notiere:



Wow Super gemacht!

Jetzt hast Du den ersten Schritt gemacht. Wenn Du Dinge aufschreibst manifestieren sie sich. Du kannst Dir Deine Notizen jetzt immer wieder zu Hand nehmen, durchlesen, verändern und erweitern. Gerne möchte ich von Dir erfahren, ob dieses Workbook geholfen hat oder ob noch Fragen offen geblieben sind.

Schreibe mir doch gerne eine Email an:

hello@anjajaeger.com

Gerne unterstütze ich Dich auch bei Deinem Veränderungsprozess, denn die besten Ergebnisse erzielst Du, wenn eine weitere Person in Dein Vorhaben involviert ist und Du Dich stetig über Deinen Fortschritt austauschen darfst.

Ich freue mich von Dir zu hören.
von HERZ zu HERZ

☺

Über mich

Hi, ich bin Anja! Als Coach unterstütze ich neugierige, offene Menschen, dabei Ihr kreatives Potenzial zu entfalten.

Im Mentalen Training, sowie in verschiedenen Entspannungstherapien bin ich ausgebildet. Auch meine Expertise als mediale Malerin, Lachyoga Trainerin und zertifizierter Life Coach lasse ich in mein Coaching mit einfließen.

Es macht mich glücklich und zufrieden zu sehen, wie die Menschen Ihrem Leben mit mehr Lebensfreude und Enthusiasmus begegnen, die mit mir zusammengearbeitet haben. Ein erfülltes, kreatives und glückliches Leben fängt für mich da an, wo wir unserem Bauchgefühl folgen und die Dinge, die uns am Herzen liegen, in die Tat umsetzen und kreativ werden.

