

## Coaching 2.0

### Gratis Letter: Montags Motivation



Hallo! :-)

Einen wunderschönen guten Montag und herzlich willkommen in DEINER neuen Woche! :-)

Herzlich willkommen in DEINEM Leben! ;-)  
Oder um es mir Smudo zu sagen:

„Herzlich willkommen zu Ihrem Leben  
in dem SIE die Hauptrolle spielen  
der Eintritt ist FREI  
alles weitere liegt in IHRER Hand  
und wir wünschen Ihnen viel Spaß und gute Unterhaltung  
beim Leben IHRER Wahl“

Darum geht es heute: Das Leben DEINER Wahl! :-)

Vielleicht denkst Du jetzt, och nee, André, nicht schon wieder dieser Selbstverantwortungskram, ich stecke hier wirklich fest in meinem Leben, in meinem Job – ich habe einfach keine Wahl, ich kann mir mein Leben nicht aussuchen...

Wenn Dir so etwas grade durch den Kopf gegangen ist, dann kannst Du völlig beruhigt sein, es wird noch viel schlimmer.. ;-)

*Was meine ich damit, das Leben DEINER Wahl?!*

Wahrscheinlich sieht es im ersten Moment nicht immer so aus, als hätten wir wirklich eine WAHL, wie wir unser Leben leben wollen... häufig haben wir das Gefühl, dasss wir in die Dinge einfach „reingerutscht“ sind, in den Job, vielleicht sogar die Ehe, oder was auch immer es sein mag, wo Du meinst, Du hast keine wirkliche Wahl... es fühlt sich so an, als seien wir auf einmal mitten drin gewesen ohne dass uns jemand gefragt hätte, was wirklich eigentlich wirklich wollen...

Vielleicht kennst Du das... ;-)

Und es stimmt sogar, niemand hat Dich gefragt, was Du wirklich willst – vor allem nicht die Person, deren Job es gewesen wäre... Du.  
Hast Du Dich wirklich gefragt, was Du willst oder hast Du Dich einfach



treiben lassen, vielleicht sogar von den Vorstellungen anderer Menschen getrieben... hinein in ein Leben, in dem Du das Gefühl hast, nicht wirklich frei zu sein?!

Wenn Du jetzt noch liest, dann als aller erstes mal: Glückwunsch! :-)) Du bist schon viel weiter als die meisten Menschen! :-)) Du bist bereit und willens, Dir Dein Leben mal anzuschauen – zu sagen, okay, vielleicht ist da ja was dran – und vor allem: *WIE KANN ICH DAS ÄNDERN?! ;-*)

Wie kann ich das Gefühl wieder bekommen, frei zu sein, die Wahl zu haben?! Wie kann ich wieder entscheiden über mein Leben?! *Wie kann ich endlich das tun, was ich will!?*

Ich werde Dir gleich 3 einfache Schritte zeigen, mit denen Du Dein Leben wieder unter Kontrolle bekommen kannst, wie Du wirklich wieder das Ruder Deines Lebens so steuern kannst, dass Du da hinkommst, wo Du wirklich hinwillst.. ;-)

Bist Du bereit?! Ich weiss, eigentlich ist man nie wirklich bereit, aber wir legen trotzdem einfach los! ;-)

### **Schritt 1: Akzeptiere Deine Entscheidungen**

Denn die Wahrheit ist – auch wenn Du das Gefühl hast, nie wirklich eine Wahl gehabt zu haben, die Entscheidungen für diesen Job, für diese Karriere, für dieses Studium, für diese Ehe hat niemand anders als Du selbst getroffen. Vielleicht hast Du viele Entscheidungen nicht bewusst gefällt – doch niemand anders ausser Dir hat es getan.

Du wurdest niemals mit einer vorgehaltenen Waffe gezwungen, irgendetwas in Deinem Leben zu tun. (zumindest 99,99% von uns wurden das nicht). Ja, die Entscheidungen, dieses Studium zu machen oder abzubrechen sind nur von Dir gefällt worden. Die Entscheidung diesen Mann oder diese Frau zu heiraten ist nur von Dir getroffen worden.

Der Schwiegervater mit der Schrotflinte kommt doch nur in Geschichten über kleine sizilianische Dörfer vor... ;-)

Wahrscheinlich ist das im ersten Moment nicht sehr angenehm und

## Coaching 2.0

### Gratis Letter: Montags Motivation



vielleicht rebellieren sogar einige Teile in Dir ganz immens. Doch wenn Du mal etwas tiefer schauen kannst, mal tief in Dich hineinhorchen... dann kannst Du sehen, wer wirklich am Steuer Deines Lebens sitzt... nämlich DU! :-)

Und auch wenn das im ersten Moment ein schräges Gefühl ist, denn das bedeutet ja, dass wir uns den ganzen Kram in unserem Leben selbst geschaffen haben – so gibt es Dir auch eine ultimative Freiheit! :-)

Die Freiheit, dahin zu gehen, wo Du wirklich hinwillst... doch bevor wir gleich dahin los gehen, *noch eine ganz wichtige Sache:*

Was ich bei vielen Menschen gesehen habe, die für sich akzeptiert haben, dass sie für Ihr Leben verantwortlich sind: Das erste, was sie getan haben, war, sich in Selbstvorwürfe zu stürzen.. „Oh mein Gott, wie konnte ich nur?! Was habe ich mir jetzt für schlechtes Karma aufgehast?!“ und ähnlich wenig hilfreiches Zeug. Vergiss das! Vergiss die ganze Selbstvorwurfsscheisse, denn die bringt Dich keinen Schritt weiter. Du hast Entscheidungen getroffen. Ja. Das hatte Konsequenzen. Auch richtig. Doch Du hast immer die Dir *bestmögliche* Entscheidung getroffen!

Erinne Dich immer daran! Du hast immer das getan, was Du in dem Moment für richtig und wahr gehalten hast. Du hast Dein bestes getan, um glücklich zu sein. Immer. Akzeptiere das. Du hast immer Dein bestes getan! Lass diesen ganzen Pseudo-Verantwortungskram der Selbstvorwürfe hinter Dir. Denn diese Vorwürfe halten Dich davon ab, das zu tun, was wirklich wichtig ist. Nämlich Dein Steuer in die Hand zu nehmen! ;-)

Und nebenbei, jemand der sich in diese Vorwürfe stürzt, hat das Konzept der Verantwortung noch nicht ganz verstanden. Es geht niemals um Schuld. Es ging noch nie um Schuld. Du bist ein wundervolles Wesen und Du hast immer Dein bestes getan – es wird Zeit, dass Du das anerkannt! :-)

Ja, DU bist ein wunderschönes und freies Wesen!

Am Steuer des Lebens zu sitzen und in den grossen See der ewigen Traurigkeit zu steuern, wo man dann wieder in Hilflosigkeit versinken kann, macht ja auch nicht viel Sinn – und ist auch keine wirkliche



Verantwortung... ;-)

Denn wenn Du am Steuer sitzt, dann bedeutet das auch, Du kannst dahin steuern, wo Du wirklich hinwillst! Yippieh! :-)

Wahrscheinlich denkst Du Dir jetzt auch, ja super, aber wie soll ich das denn machen?! Wenn ich eine komplette Kehrtwende mache, dann fällt mir die ganze Crew von Deck und ich habe ja schliesslich auch eine Verantwortung. Das stimmt. Du hast eine Verantwortung. Und deswegen gibt es ja auch Schritt 2! ;-) Wär ja auch nicht nett, wenn ich Dich jetzt einfach so da stehen liesse mit Deinem Ruder in der Hand... aaaalso machen wir uns auf zu Schritt Nummer 2:

### **Schritt 2: Nimm *kleine* Kurskorrekturen vor!**

Ich meine ganz bewusst *kleine* Kurskorrekturen! Vielleicht hast Du mich auch schon mal von den „Babysteps“ sprechen hören? Einen kleinen Schritt nach dem anderen...

Das hat auch einen ganz bestimmten Grund...

Dazu bedienen wir uns heute eines Beispiels aus dem Golfsport (oder auch dem Bogenschiessen).

Wenn Du einen langen Schlag zu machen hast, dann ist es sehr wichtig, sehr genau zu zielen und zu schlagen. Warum? Wenn Du nur ein paar Milimeter abweichst, dann landet Dein Golfball viele viele Meter von der Fahne entfernt... genau so beim Bogenschiessen: Wenn Du ein weit entferntes Ziel treffen willst – und Du nur ein paar Milimeter zu weit nach links oder rechts zielst, dann schiesst Du meilenweit an der Scheibe vorbei... ;-)

Klingt im ersten Moment erst mal doof – doch wir können uns dieses Konzept auch wundervoll zu Nutze machen..

Es bedeutet nämlich, kleine Veränderungen im Jetzt und Hier haben riesige Auswirkungen, je grösser die Distanz ist – je weiter die Zeit fortschreitet... wenn Du zum Beispiel heute die Entscheidung treffen willst, ab jetzt jeden Tag 10 Minuten zu meditieren, dann wird Dich das

## Coaching 2.0

### Gratis Letter: Montags Motivation



nicht über Nacht zu einem anderen Menschen machen – doch wenn Du in einem Jahr zurückschauen wirst, wirst Du merken, wie sehr Dein Leben sich aufgrund dieser einen kleinen Entscheidung verändert hat.

Oder wenn Du Dich heute entscheidest, ab heute 1 gesunde Mahlzeit pro Tag zu essen, dann wirst Du damit auch nicht von heute auf morgen schlank – doch es setzt einen Veränderungsprozess in Gang – und vielleicht schon in 8 Monaten schaust Du auf die Waage und bist ganz erstaunt, wo Du schon gelandet bist... ;-)

Oder Du triffst heute die Entscheidung ab heute jeden Tag 30 Minuten ganz bewusst mit Deinem Partner / Deiner Partnerin zu verbringen. Mit ihm / ihr zu sprechen, den Tag zu teilen, rumzualbern und einfach das Gefühl der Zusammengehörigkeit zu pflegen. Natürlich macht das Deine Beziehung vielleicht nicht über Nacht zu einer traumhaften Partnerschaft – doch Du kannst eine Veränderung in Gang setzen. Und nach ein paar Wochen wirst Du merken, wie nah Ihr Euch wieder seid...

Vielleicht triffst Du auch die Entscheidung ab heute 30 Minuten pro Tag in Deine Weiterbildung oder in Dein neues Business zu investieren. Natürlich hast Du damit nicht über Nacht Deinen Traumjob oder Deine finanzielle Freiheit erreicht. Doch Du hast Dein Leben auf eine neue Bahn gebracht. Du hast eine Kurskorrektur vorgenommen, die Dich nach einer gewissen Zeit zu einem ganz anderen Ergebnis führen wird.. ;-)

Die wenigsten Menschen ändern Ihr Leben über Nacht. Ganz ehrlich. Eigentlich fast niemand. Niemand. Es braucht keine Superkräfte oder aussergewöhnlichen Heldenmut, um sein Leben zu ändern. Meistens sind es *kleine* Kurskorrekturen, die das Leben von Menschen verändern. Vielleicht gibt es auf dem Weg dann noch weitere Kurskorrekturen. Einfach weil der neue Weg Dir dann wieder neue Möglichkeiten eröffnet hat.. und in einem Jahr oder zwei schaust Du zurück und denkst: WOW! Das habe ich alles getan?! Schau mal, wo ich gestartet bin und wo ich jetzt schon bin! ;-)

Du wirst merken, wie kleine Entscheidungen Dein ganzes Leben verändern werden...

Du wirst in 2 Jahren zurückschauen und denken WOW! Nur weil ich an diesem Montag diese kleine Entscheidung getroffen habe, ist dies und jenes passiert – und mir haben sich diese Möglichkeiten ergeben und ich

## Coaching 2.0

### Gratis Letter: Montags Motivation



bin diesen neuen Weg gegangen mit dieser kleinen Kurskorrektur – und schau mal wo ich heute bin!!! WOW!!!

Womit wir bei Schritt 3 wären... ;-)

#### **Schritt 3: Tu es heute!**

Du weißt ja, wenn Du nichts tust, tut sich auch nichts. Deswegen treffe heute eine kleine Entscheidung. Welchen Bereich willst Du verbessern in Deinem Leben?! Welche kleine Entscheidung kannst Du heute treffen?! Was kannst Du realistisch umsetzen, wenn Du Dich ein bisschen aus der Komfort Zone rausstreckst!? Was kannst Du heute tun?!

Es ist Deine Entscheidung. Es ist immer Deine Entscheidung. Auch Deine Entscheidung, nichts zu tun, ist Deine Entscheidung. Logischerweise... ,;-)

Entscheide Dich für Dein Leben – es ist Deine Verantwortung und auch Deine Freiheit, was Du daraus machst. Niemand anders steuert das Schiff. Welche kleine Entscheidung kannst Du heute treffen, um eine kleine Kurskorrektur vorzunehmen?!

Ein bisschen Mut kann viel verändern!

Ich freue mich auf Deine Meinung und Dein Feedback auf <http://changenow.de/montags-motivation>

Eine gesegnete Woche für Dich und mach die 3 Schritte. Es funktioniert. Tu es einfach. Heute.

Entscheide Dich für Dich! Es ist ja schliesslich Dein Leben! :-)

Ich wünsche Dir viel Spaß dabei! :-)

Alles Liebe und lass die Sonne rein! :-)

Dein André