



► 5 Schritte, wie Sie Ihr Leben erfolgreich verändern können

Hatten Sie auch schon öfter das Gefühl: Ich muss etwas ändern...! Aber wirklich geändert haben Sie dann doch nichts.

**Warum ist das so? Warum fällt es und so schwer, etwas zu verändern?**

Kennen Sie das: Sie haben ein kleines Steinchen im Schuh, das drückt beim Laufen. Sehr unangenehm! Aber meist dauert es eine ganze Weile, bis man stehen bleibt, den Schuh auszieht und das Steinchen herausschüttelt. Danach fühlt man sich viel besser und genießt die nächsten Schritte ohne Schmerz. Bis man den kleinen Vorfall schließlich wieder vergisst.

So ähnlich ist es mit Dingen, die man gerne ändern möchte oft auch. Man weiß, man sollte DAS ändern, man will es auch, aber ...

Außenstehende können oft nicht verstehen, warum man nicht schon längst etwas verändert hat, z. B. die Stelle gekündigt oder die Beziehung beendet.

Aber wir nehmen lieber die Unzufriedenheit in Kauf, bevor wir wirklich etwas in unserem Leben verändern. Erst wenn wir keine andere Möglichkeit mehr sehen und mit dem Rücken an der Wand stehen, werden wir aktiv. Leider ist es dann oft zu spät oder es gab davor einen langen Leidensweg.

**Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte?**

Es macht uns oft große Angst, etwas in unserem Leben zu verändern, weil das, was wir bereits kennen, uns ein Gefühl von Vertrautheit und Sicherheit gibt. Auch wenn es unzufrieden oder unglücklich macht. Das Bekannte scheint besser zu sein als alles Unbekannte, eben weil wir es kennen. Und schließlich kann niemand garantieren, dass es nach der Veränderung wirklich besser wird. Es könnte ja noch schlechter werden!

Frei nach dem Motto: „Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.“

**1. Stellen Sie sich vor, Sie haben keine Angst.**  
Was würden Sie dann tun? Schreiben Sie es auf.

**Was würde ich tun, wenn ich mehr Kraft hätte?**  
Etwas im Leben zu verändern braucht Kraft. Und genau die fehlt uns sehr oft, wenn wir gerade sehr unzufrieden oder unglücklich sind. Belastende Situationen ziehen viel Energie ab. Woher also die Kraft für eine Veränderung nehmen?

**2. Stellen Sie sich vor, sie sind voller Kraft und Energie!** Was wäre Ihnen dann möglich, zu tun? Schreiben Sie es auf.

**Was wäre, wenn ich mutiger wäre?**  
Mut erfordert Selbstvertrauen und den Glauben, dass es mit der Veränderung besser wird.

**3. Stellen Sie sich vor, Sie wären Mutig wie ein Tiger.** Was könnten Sie dann tun? Schreiben Sie es auf.

Bin ich furchtloser, mutiger und kraftvoller, als ich glaube? Haben Sie nicht schon viele andere Hürden Sie in Ihrem Leben erfolgreich gemeistert?

**4. Machen Sie sich bewusst, was Sie schon alles geschafft und geleistet haben.** Schreiben Sie es auf.

Bin ich bereits auf dem Weg?  
Ja, und Sie sind schon weiter als Sie denken!

**5. Endspurt:**

- ▶ Definieren Sie Ihr Ziel genau.
- ▶ Setzen Sie sich Etappenziele. Kleine Schritte!
- ▶ Legen Sie einen genauen Zeitrahmen fest. Bis wann soll was erreicht sein.
- ▶ Überlegen Sie, wer/was Sie unterstützen kann. Hilfe ist willkommen!
- ▶ Stellen Sie sich immer wieder vor, wie wunderbar es sich anfühlt, wenn das Ziel erreicht ist. Ihr Gehirn arbeitet dann für Sie!
- ▶ Feiern Sie jede kleine positive Veränderung auf dem Weg zum Ziel. Sie haben es verdient!
- ▶ Beginnen Sie **JETZT!!!**

Denn, wie schon Albert Einstein sagte:  
*"Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert."*

Ein Impuls-Gespräch kann übrigens eine gute Unterstützung auf dem Weg zur Veränderung sein.

Claudia Graser,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Weitere Informationen und Unterstützung:  
www.leben-managen.de oder Tel. 09721-533 555 0

Anzeige

**Praxis für Psychotherapie  
Claudia Graser  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie**



**ICH BIETE HILFE BEI:**

- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer
- chronische Erkrankungen
- Partnerschaftskrisen

**MEINE THERAPIE-FORMEN:**

- Gesprächstherapie
- lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Heilhypnose
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Paartherapie

**SEMINAR:**

**"5 nach Stress" - in 5 Schritten  
zur erfolgreichen Stresswandelung**

- **20.-21.11.2015** 2-Tages-Seminar  
**Ort: Schloss Schwanberg (bei Kitzingen)**



Rückertstraße 24-26  
97421 Schweinfurt  
Telefon: 09721-533 555 0  
E-mail: info@claudia-graser.de



[www.leben-managen.de](http://www.leben-managen.de)