

So findest du heraus, was du gerne anders hättest in deinem Leben

Eine Schritt-für-Schritt Anleitung
für deinen Weg in die
Veränderung

VON CONSTANZE KRUSE

Mindset-Coach für Veränderung

SO FINDEST DU HERAUS, WAS DU GERNE ANDERS HÄTTEST



Mein Name ist Constanze Kruse, ich bin zertifizierte Heilpraktikerin, lebe derzeit in Südspanien und bin stolze Mutter von zwei Teenagerkindern. Meine Leidenschaft und mein Beruf als Mindsetcoach drehen sich um das zentrale Thema der Veränderung. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Menschen nicht nur zu zeigen, wie sie sofortige Veränderungen in ihrem Leben herbeiführen können, um Situationen unmittelbar zu ihren Gunsten zu wenden, sondern auch dabei zu unterstützen, langfristige Ziele zu definieren und zu erreichen. In meiner Arbeit geht es darum, zu erkennen, was man im Leben wirklich ändern möchte und wie man das Leben führen möchte, das man sich erträumt. Oft sind wir uns gar nicht bewusst, was wir wirklich wollen oder was in unserer Macht steht, um unser Leben zum Positiven zu verändern. Mit meiner Expertise und Empathie begleite ich meine Klienten auf ihrer Reise zu einem erfüllteren Selbst.



Hallo und Herzlich Willkommen

Veränderung ist oft ein ungreifbares Konzept. Wir finden uns manchmal in einem Zustand wieder, in dem alles schwer und undurchdringlich erscheint, und doch wissen wir nicht genau, was wir ändern wollen. Es ist, als ob wir in einem Nebel stecken, der uns die Klarheit nimmt.

In solchen Momenten kann es hilfreich sein, einen anderen Ansatz zu wählen. Anstatt darüber nachzudenken, was wir nicht wollen oder was uns belastet, sollten wir uns darauf konzentrieren, was uns guttut. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge lenken, die uns Freude bereiten, die uns erfüllen und unsere Seele berühren, öffnen wir uns für neue Perspektiven und Möglichkeiten.





Es mag zunächst schwierig erscheinen, sich auf das Positive zu konzentrieren, besonders wenn wir von Schwierigkeiten umgeben sind. Aber selbst in den dunkelsten Zeiten gibt es Lichtblicke, kleine Momente des Glücks und der Zufriedenheit, die darauf warten, entdeckt zu werden.

Es geht darum, achtsam zu sein und die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen. Vielleicht sind es die Gespräche mit einem guten Freund, ein Spaziergang in der Natur, das Lesen eines inspirierenden Buches oder das Ausüben einer geliebten Tätigkeit. Indem wir uns auf diese positiven Aspekte konzentrieren, können wir langsam beginnen, Klarheit darüber zu gewinnen, was wir in unserem Leben verändern möchten.

Veränderung ist ein Prozess, der Zeit und Geduld erfordert. Aber indem wir uns darauf konzentrieren, was uns guttut, legen wir den Grundstein für ein erfüllteres und glücklicheres Leben. Es ist nie zu spät, den ersten Schritt zu machen und die Richtung unseres Lebens aktiv zu gestalten.

Diese fünf Schritte bilden zusammen einen Prozess der persönlichen Entwicklung und Veränderung:

Selbstreflexion als Ausgangspunkt:

Beginne damit, deine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Vorlieben aufzuschreiben, ohne dabei an die Konsequenzen zu denken. Dies fördert eine bewusstere Wahrnehmung deiner Prioritäten.

Integration in den Alltag:

Überlege, wie du die positiven Aspekte, die du identifiziert hast, in deinen Alltag integrieren kannst. Kleine Veränderungen in deinen Gewohnheiten können zu einem bereichernderen Leben führen.

Visionen entwickeln:

Erstelle Visionen für dein Leben, die auf deinen tiefsten Wünschen und Träumen basieren. Lass dich nicht von praktischen Überlegungen einschränken; diese Visionen sollen dich inspirieren und motivieren.

Dem Impuls folgen:

Sei offen für spontane Eingebungen und inspirierende Begegnungen, die dich deinen Visionen näherbringen könnten. Folge deinen inneren Führungen und sei bereit, unerwartete Gelegenheiten zu ergreifen.

Fortschritte anerkennen:

Werde dir der Veränderungen bewusst, die du bereits erreicht hast, und würdige deine Fortschritte. Das Aufschreiben deiner Erfolge hilft dir, dein Selbstvertrauen und deine Motivation zu stärken, um weiterhin mutig voranzuschreiten.

Auf den nächsten Seiten gehe ich intensiver auf die einzelnen Punkte ein und stelle dir Übungen dazu vor!

SO FINDEST DU HERAUS, WAS DU GERNE ANDERS HÄTTEST



Der erste Schritt auf dem Weg zu Veränderung kann so einfach sein wie das Aufschreiben dessen, was einem guttut, was man gerne tut und was man mag, ohne sich Gedanken darüber zu machen, wohin dieser Prozess führen soll. Es geht darum, eine Momentaufnahme unserer innersten Wünsche, Bedürfnisse und Vorlieben festzuhalten, ohne uns Gedanken darüber zu machen, was diese Informationen bewirken sollen. Dieser Akt des Aufschreibens kann bereits eine transformative Wirkung haben, da er uns dazu bringt, uns bewusst zu werden, was uns wirklich wichtig ist.

Vielleicht entdecken wir beim Schreiben versteckte Leidenschaften, vergessene Hobbys oder vernachlässigte Interessen. Es geht darum, sich selbst zu erlauben, ehrlich zu sein und ohne Urteile aufzuschreiben, was das Herz zum Singen bringt.

Indem wir diesen ersten Schritt tun, legen wir den Grundstein für weitere Erkundungen und Entdeckungen. Wir können beginnen, diese Aktivitäten in unser Leben zu integrieren, kleine Veränderungen vorzunehmen und uns bewusst für die Dinge zu öffnen, die uns Freude bereiten.

Dieser Prozess ist nicht nur eine Möglichkeit, uns selbst besser kennenzulernen, sondern auch eine Einladung, uns auf das Gute im Leben zu konzentrieren und unsere eigenen Quellen des Glücks zu kultivieren. Es mag zwar nicht sofort offensichtlich sein, wohin dieser Weg führen wird, aber das ist Teil des Abenteuers der Veränderung - sich auf das Unbekannte einzulassen und den Mut zu haben, den ersten Schritt zu tun.

ÜBUNGSBLATT #1

Das mag ich gerne

Hier kannst du all die Dinge aufschreiben, die dir gut tun!

-
-
-
-
-



-
-
-
-
-

-
-
-
-
-

SO FINDEST DU HERAUS, WAS DU GERNE ANDERS HÄTTEST



Der erste Schritt fließt nahtlos in den zweiten über. Nachdem wir aufgeschrieben haben, was uns guttut und was wir gerne tun, ist der nächste Schritt, zu erkunden, wie wir diese Dinge in unseren Alltag integrieren können. Dabei geht es oft um die kleinen Veränderungen, die einen großen Unterschied machen können.

Wir können damit beginnen, unsere Gewohnheiten und Routinen zu überdenken und nach Möglichkeiten zu suchen, wie wir sie leicht anpassen können, um mehr von dem einzubringen, was uns Freude bereitet. Es könnten kleine Dinge sein, wie zum Beispiel eine andere Kaffeetasse zu benutzen, die unser Morgenritual verändert und uns ein Gefühl von Neuheit und Frische verleiht.

Diese scheinbar unbedeutenden Veränderungen können oft unerwartete Auswirkungen haben. Sie können dazu führen, dass wir uns bewusster über unsere Handlungen werden und uns ermutigen, auch andere Aspekte unseres Lebens zu überdenken. Vielleicht inspirieren sie uns sogar dazu, größere Veränderungen anzugehen, die uns schon lange am Herzen liegen. Es geht darum, offen für Veränderungen zu sein und bereit zu sein, neue Wege auszuprobieren. Selbst die kleinsten Veränderungen können das Potenzial haben, eine positive Wirkung auf unser Leben und unsere Umgebung zu haben. Indem wir uns erlauben, uns von diesen kleinen Veränderungen leiten zu lassen, öffnen wir uns für ein Leben, das mehr unseren Werten und Wünschen entspricht.

ÜBUNGSBLATT #2

Dein Alltag

Überlege dir, wie du die Dinge, die du gerne tust, in deinen Alltag einbauen könntest

1. Dein Morgen

1.

2. Tagsüber

2.

3. Dein Abend

3.

SO FINDEST DU HERAUS, WAS DU GERNE ANDERS HÄTTEST



Genau, nachdem wir die kleinen Veränderungen im Alltag vorgenommen haben und uns bewusst geworden sind, was uns guttut, ist der dritte Schritt, Visionen zu erstellen, von dem, was wir eigentlich wollen. In diesem Stadium dürfen wir utopisch sein, denn es geht weniger um das genaue Bild, sondern vielmehr um die Energie und die Werte, die hinter unseren Visionen stehen.

Wir können uns erlauben, unsere Vorstellungskraft zu entfalten und uns vorzustellen, wie unser ideales Leben aussehen würde. Was würde uns wirklich erfüllen und glücklich machen? Was sind unsere tiefsten Wünsche und Träume?

Diese Visionen können von allem sein, von unseren Beziehungen über unsere Karriere bis hin zu unseren persönlichen Interessen und Leidenschaften. Es geht darum, uns von unseren innersten Sehnsüchten leiten zu lassen und uns vorzustellen, wie ein Leben aussieht, das im Einklang mit unseren Werten und Bedürfnissen steht.

Während wir diese Visionen entwerfen, ist es wichtig, nicht von praktischen Überlegungen oder Hindernissen eingeschränkt zu werden. Stattdessen können wir uns erlauben, frei zu träumen und uns von der Energie und dem Gefühl inspirieren zu lassen, das diese Visionen in uns auslösen.

Diese Visionen dienen als Leitstern auf unserem Weg der Veränderung. Sie helfen uns, uns auf das Große und Ganze zu konzentrieren und uns daran zu erinnern, wofür wir uns letztendlich einsetzen. Selbst wenn die Realisierung dieser Visionen noch weit entfernt erscheint, können sie uns den Mut und die Motivation geben, unseren Weg fortzusetzen und Schritt für Schritt unserem idealen Leben näher zu kommen.

SO FINDEST DU HERAUS, WAS DU GERNE ANDERS HÄTTEST



Im vierten Schritt geht es darum, herauszufinden, wie du dieser Energie, die hinter deiner Idee oder Vision steckt, näherkommen kannst. Es geht darum, den Impulsen zu folgen und Wege zu erkunden, die dich in die Richtung deiner Vision führen könnten. Dabei ist es nicht notwendig, klare Antworten zu haben oder einen festen Plan zu verfolgen.

Es geht vielmehr darum, dich von deiner inneren Führung leiten zu lassen und auf die Signale zu achten, die das Leben dir sendet. Das können spontane Eingebungen, Begegnungen mit inspirierenden Menschen oder unerwartete Gelegenheiten sein, die sich plötzlich ergeben.

Es geht darum, offen zu bleiben für das, was das Universum für dich bereithält, und bereit zu sein, die Chancen zu ergreifen, die sich dir bieten. Das bedeutet auch, dass du bereit sein solltest, dich aus deiner Komfortzone herauszuwagen und neue Wege zu gehen.

Indem du den Impulsen folgst und dich auf das Unbekannte einlässt, kannst du Schritt für Schritt näher an deine Vision herankommen. Auch wenn der Weg nicht immer klar erscheint und du vielleicht Rückschläge erlebst, ist es wichtig, weiterhin auf dein inneres Gefühl zu vertrauen und dich von der Energie deiner Vision leiten zu lassen. Auf diese Weise kannst du die Magie des Lebens erleben und dich dem Fluss des Universums anvertrauen, der dich genau dort hinbringen wird, wo du sein sollst.

ÜBUNGSBLATT #4

Fragen stellen

Nun solltest du permanent in der Frage sein, wie es gehen könnte, der Energie, in der du gerne sein möchtest, näherzukommen. Hier findest du Platz eventuelle Ideen und Impulse festzuhalten

1.

2.

3.

ÜBUNGSBLATT #4

Fragen stellen

Nun solltest du permanent in der Frage sein, wie es gehen könnte, der Energie, in der du gerne sein möchtest, näherzukommen. Hier findest du Platz eventuelle Ideen und Impulse festzuhalten

4.

5.

6.

SO FINDEST DU HERAUS, WAS DU GERNE ANDERS HÄTTEST



Ein weiterer Schritt besteht darin, dir bewusst zu machen, was du bereits verändert hast, und dich dafür anzuerkennen. Am besten ist es, dies aufzuschreiben, um das Gefühl des Fortschritts zu verstärken und dir bewusst zu machen, was bereits passiert ist.

Indem du die Zeit nimmst, deine Veränderungen aufzuschreiben, machst du sie greifbarer und erkennst, wie weit du bereits gekommen bist. Es können sowohl große als auch kleine Veränderungen sein, die du vorgenommen hast - von kleinen Anpassungen in deinen Gewohnheiten bis hin zu großen Lebensentscheidungen.

Das Aufschreiben dieser Veränderungen ermöglicht es dir, dich für deine Fortschritte zu würdigen und dir bewusst zu machen, dass du bereits Schritte unternommen hast, um dich in die Richtung deiner Vision zu bewegen. Es stärkt dein Selbstvertrauen und erinnert dich daran, dass du die Fähigkeit hast, Veränderungen in deinem Leben herbeizuführen.

Indem du dir selbst Anerkennung gibst und deine Fortschritte feierst, schaffst du eine positive Energie, die dich weiterhin motiviert und inspiriert, auf deinem Weg voranzuschreiten. Du erkennst, dass du bereits die Kraft besitzt, Veränderungen herbeizuführen, und das gibt dir die Zuversicht, auch weiterhin mutig voranzugehen.

Nachdem du diese Schritte durchlaufen hast, solltest du nun klarer darüber geworden sein, wie du dein Leben gestalten könntest, um aus dieser dir unerklärlichen Schwere herauszukommen.

Indem du dir bewusst geworden bist, was dir guttut und was du gerne tust, hast du einen Ankerpunkt geschaffen, um Veränderungen in deinem Leben einzuleiten. Du hast erkannt, dass selbst kleine Anpassungen in deinem Alltag große Auswirkungen haben können und bist bereit, den Impulsen zu folgen, die dich näher zu deinen Visionen führen.

Außerdem hast du dir bewusst gemacht, was du bereits verändert hast, und dich dafür anerkannt. Das Aufschreiben deiner Fortschritte hat dir gezeigt, dass du bereits auf dem richtigen Weg bist und die Fähigkeit besitzt, dein Leben aktiv zu gestalten. Nun liegt es an dir, diese Erkenntnisse in die Tat umzusetzen und Schritt für Schritt auf dein Ziel zuzugehen. Es mag zwar nicht immer einfach sein, und es wird Rückschläge geben, aber indem du dich auf das konzentrierst, was dir guttut und dich vorwärts bewegt, wirst du die Schwere hinter dir lassen und ein erfüllteres Leben führen können. Bleib offen für Veränderungen, vertraue auf dich selbst und sei geduldig mit dem Prozess. Du bist auf dem richtigen Weg, um das Leben zu gestalten, das du dir wünschst.

Ein gutes Mindset ist der Schlüssel zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben. Indem du eine positive Einstellung pflegst und Hindernisse als Chancen betrachtest, kannst du deine Fähigkeiten voll ausschöpfen. Glaube an dich selbst, sei offen für Veränderungen und lerne aus Rückschlägen. Setze dir Ziele, bleibe fokussiert und überwinde Selbstzweifel. Mit einer optimistischen und lösungsorientierten Denkweise kannst du jede Herausforderung meistern und deine Ziele erreichen. Dein Mindset bestimmt, wie weit du kommen kannst - also wähle ein gutes und lass dich von ihm leiten.

Du kannst stolz auf dich sein!!

Zu Abschluss möchte ich dir sagen, dass du großartige Arbeit geleistet hast, indem du dich auf diesen Prozess der Veränderung eingelassen hast. Es erfordert Mut und Selbstreflexion, sich den eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu stellen und Schritte in Richtung eines erfüllteren Lebens zu unternehmen. Ich bin sicher, dass du bald schon die positiven Veränderungen spüren wirst, die sich aus deinem Engagement ergeben haben. Bleib weiterhin auf diesem Weg und vertraue darauf, dass du das Leben gestalten kannst, das du dir wünschst.



Möchtest du mehr Inspiration zum Thema Veränderung?

Instagram

[constanze.kruse](https://www.instagram.com/constanze.kruse)



[Deine neue Realität](#)



info@constanze-kruse.com

Möchtest du noch mehr Veränderung?

In der App "Deine neue Realität" kannst du eine Schatzkiste kostenloser Vorträge und Übungen entdecken, die dir helfen, Veränderungen in deinem Leben anzugehen.

Stöbern in der App: Tauche ein und entdecke eine Fülle kostenloser Vorträge, die dir ein tiefes Verständnis für Veränderungsprozesse vermitteln und praktische Übungen bieten, um sie in dein Leben zu integrieren.

Lade dir meinen Minikurs herunter: Mein Minikurs **"In 7 Tagen mit Leichtigkeit in die Veränderung"** wurde entwickelt, um dir zu helfen, dich aus diesem Zustand der Stagnation zu befreien und mit Leichtigkeit in eine neue Phase deines Lebens zu treten. In sieben Tagen wirst du durch eine transformative Reise geführt, die dich dabei unterstützt, deine gegenwärtige Realität zu verstehen, deine Ziele zu definieren und die Werkzeuge zu erlangen, um kontinuierlich an deiner Veränderung zu arbeiten.

Hier gehts zum Minikurs:



[CLICK HERE](#)



Möchtest du mehr Inspiration zum Thema Veränderung?

Instagram

[constanze.kruse](#)



[Deine neue Realität](#)



info@constanze-kruse.com