



SO KLAPPT ES MIT DER BERGETAPPE
Dein ultimativer Leitfaden für deine Veränderung

KREIERE DAS LEBEN, DAS ZU DIR PASST.

VOLL-WEIBLICH, VOLL-AUTENTHISCH

#SABINES KLARTEXT

Wahrscheinlich befindest du dich gerade an einem Punkt in deinem Leben, in dem ich vor ein paar Jahren stand.

Auch du hast diese Idee im Kopf. Dieses Gefühl im Bauch oder im Herz, dass es jetzt Zeit wäre, die Veränderungen anzugehen, die du dir schon länger wünschst.

Leider kommt **kein Prinz auf dem weissen Schimmel** und erledigt dies für dich. Du musste das schon schön selbst tun. **Doch so recht weißt du noch nicht, wie du es schaffen kannst. Schon zu oft, hast du es versucht.**



Mir ging es auch so

Ich war zufrieden, hatte eine tolle Familie, erfüllende Hobbies und einen Beruf, der mich erfüllte. Und doch brauchte ich für mich eine Veränderung...

Mit meinem **Leitfaden für deine Veränderung** kann es dir gelingen. Weil es manchmal nur braucht, deine Handbremsen zu lösen und mit voller Wucht in das pralle Leben zu starten.

Dabei möchte ich dir helfen. Dafür brenne ich. Damit du das Leben leben kannst, das zu dir passt.

Deine Vollweiber-Coachess
Sabine

sja
sabine ung-baß
LÖSUNGEN MIT HERZ UND HIRN

Und jetzt..wie kann es gehen?

Mutig, neuen Schritte tun....



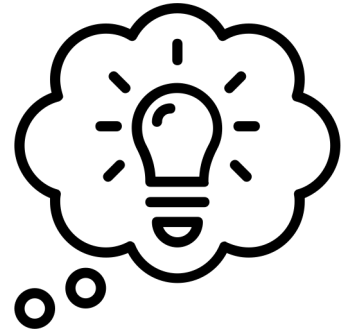


**HANDBREMSEN
LÖSEN UND
LOS...**

DER PERFEKTE MOMENT IST JETZT...



Mach dir klar...



Wenn du über eine Veränderung nachdenkst, ist die Entscheidung schon längst getroffen, dass du etwas in deinem Leben verändern möchtest.

Die Entscheidung wird leichter, wenn du

“Soll ich machen?”

durch

“Tut mir das gut?” ersetzt.

Der Grundstein für deine Veränderung - 5 wichtigen Punkte

1

Analysiere dein Leben und identifiziere Bereiche, in denen zu Dinge anpassen und verändern möchtest. (Nutze dazu die Methode "Rad des Lebens")

Identifiziere dein WARUM?

2

Welche Schritte sind notwendig?
Berücksichtige mögliche Hindernisse und überlege, wie du damit umgehen kannst.

Plane deine Vollweibliche Strategie.

5

Achte auf deine körperliche und mentale Gesundheit. **Veränderungen können stressig sein**, also nimm dir Zeit für Selbstpflege. **Bleibe geduldig** und behalte dein langfristiges Ziel im Auge. Durchhaltevermögen ist oft entscheidend für den Erfolg von Veränderungen.

Sei flexibel und bereit, deine Pläne anzupassen. Das Leben ist dynamisch, und Veränderungen erfordern manchmal Anpassungen an die Umstände.

Lerne aus Rückschlägen und sieh sie als Gelegenheiten zur Verbesserung.

4

Setze deine Pläne in die Tat um. Der erste Schritt kann oft der schwierigste sein, aber konsequentes Handeln ist entscheidend.

Fokussiere dich auf die positiven Aspekte und die Fortschritte.

Atmen und lächeln nicht vergessen!



1

SELBSTCOACHING-ÜBUNG ZUR STÄRKUNG



POWER POSEN

Quelle: TED- Talk Amy Cuddy: <https://bit.ly/49dJT9h>

ÜBUNG - 2 MINUTEN POWERPOSEN



**TESTOSTERON
RAUF**



CORTISOL RUNTER

Powerposen machen dich durchsetzungsfähiger, selbstbewusster, begeisterungsfähiger und präsenter. Bringen dich also mit mehr Leichtigkeit und mehr innerer Stärke hin zu deiner Veränderung.



Hände in die Hüfte



Wikinger-Frau



Obama Pose



2

SELBSTCOACHING-ÜBUNG

Stelle Dir das am schlechtesten mögliche Resultat vor.

Was wäre schlimm daran? Welche Lösungen gäbe es dann für dich? Welche Schritte sind dann nötig?



3

SELBSTCOACHING-ÜBUNG

1 Erzähle anderen von deiner Idee!

**2 Stelle dir eine Belohnung in Aussicht.
(Nicht nur bei Erfolg, sondern auch das Tun
belohnen.)**

3 Hole dir eine Meisterin ins Boot für deinen Plan.

Scheiter heiter!

Das Leben ist zu kurz für
ein langes Gesicht und
auch zu kurz, um
ständig den Bauch
einzuziehen!



Zum Schluss...

Du hast jetzt die Chance, dein Leben in die Hand zu nehmen. Keine Ausreden mehr.

Kein es geht nicht. Kein ich warte mal ab.

#LASS UNS ERHLICH SEIN



Du hast jetzt vieles gehört, wie du deine Ziele und somit dein Leben verändern kannst. Lege los. Jetzt. Kein Verschieben mehr.

Wenn du aber gerne ganz persönlich mit mir Deine exklusive Strategie besprechen möchtest, dann habe ich da etwas für dich...

Ich habe mir in meinem Terminkalender einige Termine freigehalten, um mit dir darüber zu sprechen, wie du jetzt in die Umsetzung deiner geplanten Veränderungen gehen kannst.



[Hier klicken
zum Termin.](#)