

# **Du brauchst keinen Coach!**

**Du brauchst das neue  
Selbstcoaching-Workbook**

Dein Weg zu mehr Klarheit,  
Stärke und Selbstverantwortung.

## *Dotschkal* Business Mentoring



Das E-Book „Du brauchst keinen Coach! Du brauchst das neue Selbstcoaching-Workbook“ ist in der Größe DIN A4 als PDF-Format einfach auszudrucken.

Günter & Manuela Dotschkal

Mentor Coach Investor

MAGUD OOD

Ul. Petunia 34

BG-9010 Stadt Varna

Web<https://www.dotschkal-business-mentoring.de/>

Mail: office@magud.eu

BG Tel. +359 884 493 035

Registrierungs ID NR. 206027974

UID-Nr.: BG 206027974

Geschäftsführerin: Manuela Dotschkal

Geschäftsführer: Günter Dotschkal

Selbstcoaching-Workbook

Erstausgabe Stand März 2025

Copyright:

Alle Rechte MAGUD OOD

Dotschkal Business Mentorig

## **Inhalt**

<b>Über uns</b> .....	<b>4</b>
<b>Unser Dank</b> .....	<b>6</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>Kapitel 1 Begabung, Stärken, angeborenen Talente</b> .....	<b>9</b>
<b>Kapitel 2 Mentale Innenraumsanierung</b> .....	<b>12</b>
<b>Kapitel 3 Dein Standort: Wo stehst du? (Arbeitsblatt)</b> .....	<b>15</b>
<b>Kapitel 4 Deine Werte &amp; Überzeugungen? (Arbeitsblatt)</b> .....	<b>18</b>
<b>Kapitel 5 Deine Stärken: Was macht dich einzigartig? (Arbeitsblatt)</b> .....	<b>19</b>
<b>Kapitel 6 Blockaden &amp; Ängste: Was hält dich zurück? (Arbeitsblatt)</b> .....	<b>20</b>
<b>Kapitel 7 Deine Vision &amp; Ziele: Wo willst du hin? Arbeitsblatt)</b> .....	<b>21</b>
<b>Kapitel 8 Dein Selbstwert: Wer bist du, wenn niemand hinschaut? (Arbeitsblatt)</b> .....	<b>22</b>
<b>Kapitel 9 Freiheit &amp; Verantwortung</b> .....	<b>23</b>
<b>Kapitel 8 Abschluss – Dein Commitment</b> .....	<b>28</b>
<b>Kapitel 9 Eine besondere Geschichte</b> .....	<b>29</b>
<b>Kapitel 10 Buchempfehlungen</b> .....	<b>31</b>
<b>Bildnachweis</b> .....	<b>32</b>

## Über uns

Manuela Dotschkal – gebürtige Hamburgerin, Unternehmerin mit internationalem Erfahrungsschatz, inspirierende Rednerin, Coach und Autorin – hat sich 2020 einen lang gehegten Traum erfüllt: Leben und Arbeiten dort, wo andere Urlaub machen. Am bulgarischen Goldstrand, direkt am Schwarzen Meer, führt sie heute ihr Leben in selbstbestimmter Freiheit und begleitet Menschen auf ihrem Weg zu mehr innerer Stärke und Klarheit.



Nach dem erfolgreichen Verkauf ihres Unternehmens im Jahr 2019 entschied sie sich für einen Neuanfang – verbunden mit ihrer wahren Berufung: Menschen dabei zu helfen, sich selbst wieder zu spüren, ihre angeborenen Talente zu erkennen und mentale Blockaden nachhaltig zu lösen. Ihr Programm trägt den prägnanten Namen „Mentale Innenraumsanierung“ – ein kraftvolles Konzept für alle, die aufräumen möchten im inneren Raum zwischen Selbstbild, Potenzial und gelebter Wirklichkeit.

Ihr Fokus liegt auf:

- mentaler Stärke und innerer Klarheit,
- der Aktivierung angeborener Talente (Urbegabungen),
- und der liebevollen Verbindung von Verstand, Herz und Intuition.

Manuela wird als Coach, Trainerin und Rednerin gebucht – sowohl von Unternehmen, Bildungsträgern und Verbänden als auch für Online-Seminare, Workshops und persönliche Einzelbegleitung.

Wer sie erlebt, spürt schnell: Hier begegnet einem ein Mensch mit Tiefe, Erfahrung und echter Präsenz – authentisch, klar und stets auf Augenhöhe.

*Einen Ruf erwirbt man sich nicht  
mit Dingen, die man erst tun wird.*

Henry Ford

## Günter Dotschkal – die männliche Kraft im Mentoring-Duo

Er steht für Klarheit, Führungsstärke und Macherqualität.

Geboren im bayerischen Landkreis Günzburg, hat er früh Verantwortung übernommen. Schon kurz nach seiner kaufmännischen Ausbildung war für ihn klar: Stillstand ist keine Option.

Mit Begeisterung übernahm er Umsatzverantwortung und sammelte erste Führungserfahrung – stets mit dem Blick fürs Ganze und dem Gespür für das Wesentliche.



Seine Karriere im Einzelhandel war steil: Als „begnadete Führungskraft“, wie ihn seine Vorgesetzten nannten, machte er schnell auf sich aufmerksam. Die Kombination aus wirtschaftlichem Know-how, strategischem Denken und menschlichem Feingefühl führte ihn direkt in leitende Positionen.

Parallel absolvierte er eine fundierte betriebswirtschaftliche Ausbildung, die ihm heute hilft, Unternehmensgründer und Selbstständige gezielt auf ihrem Weg zu begleiten.

Seine Erfahrungen als Vertriebsprofi nutzte er später für Vorträge und Seminare. Mit seinem Lieblingssatz: „Hört auf zu verkaufen – interessiert euch für die Menschen“ traf er oft mitten ins Herz der Teilnehmenden. Denn wer wirklich versteht, was andere bewegt, verkauft nicht – er löst.

Heute lebt und arbeitet Günter Dotschkal gemeinsam mit seiner Frau Manuela Dotschkal an der bulgarischen Schwarzmeerküste. Dort begleitet das Mentoring-Duo Menschen auf dem Weg in ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben – mit Klarheit, Tiefe und nachhaltigem Erfolg.

*Unser Umfeld prägt uns.  
Doch unsere Entscheidung bestimmt,  
wie wir damit umgehen.*

– Günter Dotschkal

## **Unser Dank**

An dieser Stelle möchten wir von Herzen Danke sagen.

Danke an all die Menschen, die uns auf unserem Weg unterstützt, begleitet und gefördert haben.

Danke an unsere Mentoren und Begleiter aus der Vergangenheit – sie haben uns inspiriert, gefordert und manchmal auch liebevoll herausgefordert.

Danke an die Coaches und Mentoren, die heute an unserer Seite stehen und auch in Zukunft ein wertvoller Teil unserer Reise sein werden.

Wir wissen: Man kann vieles allein erreichen.

Doch echte Weiterentwicklung, inneres Wachstum und außergewöhnlicher Erfolg entstehen oft erst dann, wenn Menschen an deiner Seite sind, die dich sehen, dich spiegeln, dich fördern – und dich fordern.

Menschen, die ihr Handwerk verstehen und dir helfen, über dich selbst hinauszuwachsen.

Wir sind dankbar für jede Begegnung, für jeden Impuls, für jedes offene Wort auf diesem Weg.

Denn ohne diese Unterstützung wäre dieses Buch, dieses Workbook – und auch unser eigenes Leben – nicht das, was es heute ist.

## Einleitung

Was erwartet dich in diesem Buch?

Dieses Workbook ist mehr als eine Ansammlung von Übungen – es ist deine Einladung zu einer Reise. Einer Reise zu dir selbst, zu mehr Bewusstsein, innerer Klarheit und echter Selbstverantwortung.

Hier geht es nicht nur um Business, Zahlen oder Zielerreichung. Es geht um dich. Um deine innere Haltung. Um dein Potenzial. Um die Frage, wie du deine eigene Kraft freilegst und zum Steuermann deines Lebens wirst.

Ob du als Führungskraft, Unternehmer/in oder Privatperson auf diesen Seiten stöberst – dieses Workbook ist für Menschen geschrieben, die bereit sind, sich selbst ehrlich zu begegnen. Menschen, die wissen: Wahre Veränderung beginnt nicht im Außen, sondern im eigenen Inneren.

In diesem Buch erwarten dich:

- Inspirierende Impulse und Geschichten
- Prägnante Zitate, die zum Nachdenken anregen
- Praktische Arbeitsblätter zur direkten Umsetzung
- Raum für deine Gedanken, Erkenntnisse und Reflexionen

Veränderung beginnt mit Bewusstheit.

Und bewusstes Handeln bedeutet: Du bist Pilot, nicht Passagier.

Du steuerst dein Leben – nicht der Zufall, nicht die Erwartungen anderer, nicht die äußeren Umstände.

*Mittelmaß ist Standard.*

*Bestleistung ist Wachstum.*

– Manuela Dotschkal

Ein chinesisches Sprichwort sagt: „Willst du wissen, wie etwas funktioniert, so frage einen Erfahrenen – nicht einen Gelehrten.“

Genau darum geht es hier. Dieses Workbook basiert auf gelebter Erfahrung, nicht auf angelesenem Wissen. Auf Erkenntnissen, die entstanden sind, weil jemand den Weg selbst gegangen ist – mit allen Höhen, Tiefen und Umwegen.

Du wirst auf den kommenden Seiten auch Menschen begegnen, die dich dazu inspirieren, hinzuschauen.

Die dir zeigen:

Perfektionismus ist eine Illusion.

Niemand ist perfekt – und genau darin liegt die Freiheit.

Nutze Kritik, um zu wachsen. Denn wer kritisiert wird, steht im Spiel.

Wie es der große Bruce Lee formulierte:

„Angegriffen wird nur, wer den Ball hat.“

Dieses Workbook wird dich herausfordern, hinterfragen, inspirieren und dir Werkzeuge an die Hand geben, um neue Perspektiven einzunehmen – privat wie beruflich.

Lerne von Menschen, die den Weg schon gegangen sind, die ihn fühlen und leben.

Du musst nicht alles allein herausfinden – aber du musst bereit sein, hinzusehen.

Denn genau dann beginnt echte Veränderung.

Bist du bereit?



## **Kapitel 1: Begabung, Stärken, angeborenen Talente**

Stärken erkennen, Stärken leben

Ob in Kunst, Kultur, Sport oder Wirtschaft – überall begegnen wir Menschen, die scheinbar mühelos Höchstleistungen erbringen. Wir bewundern sie, sprechen von „Naturtalenten“ oder sagen: „Ihr wurde das Talent in die Wiege gelegt.“ Oft ist die Rede von Begabung, als wäre sie ein Geschenk des Himmels.

Gerade im Sport sind Talentscouts ständig auf der Suche nach Menschen mit außergewöhnlichen Fähigkeiten. Wird ein solches Talent entdeckt, beginnt ein gezielter Prozess: Förderung, Training, Unterstützung. Das Ziel: das volle Potenzial zur Entfaltung bringen.

Was all diese Menschen verbindet? Sie handeln aus ihrem Innersten heraus. Mit Leidenschaft. Mit Begeisterung. Mit Herz. Und oft mit scheinbarer Leichtigkeit.

Der Unterschied liegt im Ursprung

Auf der anderen Seite stehen Menschen, die sich durch ihr Leben kämpfen. Die hart arbeiten, sich anstrengen – und doch nur mit Mühe ihre Ziele erreichen. Erfolg fühlt sich an wie ein steiler Aufstieg. Die Freude bleibt auf der Strecke. Die Leichtigkeit fehlt.

Man hört dann Sätze wie:

- „Das ist wie Fahrradfahren ohne Kette.“
- „Von innen sieht das Hamsterrad aus wie eine Karriereleiter.“
- „Die Katze versucht, sich in den eigenen Schwanz zu beißen.“

Was bleibt, ist oft Frustration. Wenig Erfolgserlebnisse. Fehlende Begeisterung. Und eine wachsende Sehnsucht nach Sinn und Erfüllung.

Was ist geschehen?

Die Antwort ist häufig einfach – und doch tiefgreifend:

Wir haben vergessen, wer wir wirklich sind.

Denn jeder Mensch besitzt angeborene Talente, sogenannte Urbegabungen. Doch durch äußere Einflüsse – gesellschaftliche Erwartungen, familiäre Ratschläge, Schulsysteme oder wirtschaftliche Zwänge – wurden diese Begabungen überlagert oder gar verdrängt.

„Lern erstmal was Ordentliches.“

„Das hat keine Zukunft.“

„Damit kann man kein Geld verdienen.“

So sind wir Umwege gegangen. Haben Berufe gewählt, die sicher schienen. Hobbys begonnen, die anerkannt waren. Und dabei oft das aus den Augen verloren, was eigentlich in uns brennt: unser natürliches Potenzial.

Wiederfinden, was längst in dir liegt

Die gute Nachricht ist: Diese Talente verschwinden nicht. Sie sind nicht weg. Sie sind nur verschüttet – und warten darauf, wiederentdeckt zu werden.

Moderne Persönlichkeitsanalysen wie der CliftonStrengthsFinder von Gallup bieten wissenschaftlich fundierte Möglichkeiten, um diese angeborenen Stärken sichtbar zu machen. Sie helfen, Klarheit über die eigenen Begabungen zu gewinnen – unabhängig von äußeren Erwartungen.

Das allein ist bereits ein kraftvoller Schritt. Denn Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung.



Mit diesem Wissen können wir:

- unsere Tätigkeiten anpassen,
- gezielt Stärken fördern,
- neue Entscheidungen treffen,
- alte Rollen hinterfragen
- und uns in eine neue, authentischere
- Richtung entwickeln.

Stärken stärken – der Weg zur persönlichen Freiheit

Wenn wir mit dem arbeiten, was uns entspricht – dann wird das Leben leichter. Dinge, die einst anstrengend waren, gehen plötzlich wie von selbst. Erfolg stellt sich schneller ein. Und vor allem: Wir fühlen uns im Einklang mit uns selbst.

Stärken leben bedeutet nicht nur, sie zu kennen. Es bedeutet, sie bewusst einzusetzen. Sie in unser Leben zu integrieren. Und – ja – sie auch zu kapitalisieren.

Denn wer seine angeborenen Stärken nutzt, ist:

- Leistungsfähiger
- Glücklicher
- Schneller
- Erfolgreicher
- Entspannter
- Effektiver
- motivierter

*Erlebnisse erzeugen Emotionen.*

*Emotionen formen unsere Gedanken.*

*Gedanken prägen unsere Lebensqualität.*

– Manuela Dotschkal

Wer seine Urbegabung kennt und lebt, wird nicht nur besser – sondern bewusster, freier und erfüllter.

Also: Welche Stärke in dir wartet noch darauf, gesehen zu werden?

## Kapitel 2: Mentale Innenraumsanierung

### Aufräumen im eigenen Kopf



Wenn wir an Sanierungsarbeiten denken, fällt uns oft sofort eine Wohnung oder ein Haus ein: Wände müssen gestrichen, das Dach repariert oder die Heizung erneuert werden. Schäden sind sichtbar. Der Handlungsbedarf ist offensichtlich. Also holen wir uns Handwerker und Experten, die den äußeren Raum wieder in Ordnung bringen.

Doch wie steht es um unseren inneren Raum?

Unsere Gedankenwelt, unsere Emotionen, unsere mentale Verfassung – auch sie brauchen Pflege, Aufmerksamkeit und manchmal eine grundlegende Sanierung.

Wir nennen das: Mentale Innenraumsanierung.

### Der verborgene Sanierungsbedarf

Während wir Risse in der Wand oder undichte Fenster schnell erkennen, bleiben die Risse in unserer mentalen Verfassung oft unbemerkt.

Dabei hinterlassen die kleinen und großen Ereignisse unseres Lebens genauso Spuren:

- Enttäuschungen
- Verletzungen
- Unsicherheiten
- Überfordernde Lebensphasen

Alte Glaubenssätze, die wir übernommen haben, ohne sie jemals zu hinterfragen

Diese Eindrücke sammeln sich an. Tag für Tag. Jahr für Jahr.

Manche Erlebnisse sind wie ein leicht zu überstreichender Fleck – schnell vergessen. Andere wirken wie Brandspuren, die sich tief in unser Bewusstsein eingebrannt haben. Sie beeinflussen unser Denken, unser Fühlen, unser Handeln – oft unbemerkt.

Prägung von außen – Belastung im Inneren

Vieles von dem, was uns innerlich belastet, stammt nicht einmal aus uns selbst.

Es sind Prägungen, Erwartungen und Botschaften, die wir im Laufe unseres Lebens aufgenommen haben:

„Du musst erst... bevor du darfst.“

„So etwas macht man nicht.“

„Reiß dich zusammen!“

„Nur wer hart arbeitet, wird erfolgreich.“

Diese inneren Stimmen werden zu einem Dauergeräusch in unserem mentalen Innenraum. Und sie bestimmen unbewusst unsere Entscheidungen, unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden.

Die Kunst, den eigenen Zustand zu erkennen

Es erfordert Mut und Ehrlichkeit, den eigenen mentalen Innenraum zu betrachten und zu erkennen:

Hier müsste dringend etwas saniert werden.

Die meisten Menschen verdrängen den Blick nach innen. Sie kümmern sich um alles – nur nicht um sich selbst.

Karl Valentin hat es treffend formuliert: „Heute mache ich mir eine Freude und besuche mich selbst. Hoffentlich bin ich daheim.“

Wie oft bist du bei dir selbst zu Hause?

Mentale Innenraumsanierung – warum sie sich lohnt

Die mentale Innenraumsanierung ist keine einmalige Reparatur. Sie ist ein Prozess:

Alte Denkmuster hinterfragen

Glaubenssätze erkennen und neu bewerten

Unnötigen Ballast loslassen

Emotionale Wunden versorgen

Den Blick auf die eigenen Stärken und Möglichkeiten richten

Das Ergebnis?

Mehr Klarheit, mehr Leichtigkeit und vor allem: Mehr Freiheit im Denken und Handeln.

Fazit:

Du bist der Architekt deiner Gedankenwelt

So wie du für dein Zuhause Experten beauftragst, darfst du auch in deinem Inneren den Experten zurate ziehen – und dieser Experte bist du selbst.

Du hast die Möglichkeit, deinen mentalen Innenraum bewusst zu gestalten, aufgeräumt und kraftvoll. Und wenn du merkst, dass du dabei Unterstützung brauchst – dann hole dir einen Coach, Mentor oder Menschen, der diesen Weg bereits gegangen ist.

Denn eines ist sicher: Ein klarer, freier Innenraum macht das Leben nicht nur leichter – sondern auch erfüllter.

*Die Komfortzone ist der*

*Wohlfühlbereich des Selbstbetrugs.*

- Günter Dotschkal


## Kapitel 3: Dein Standort (Arbeitsblatt)

### Wo stehst du?

#### Reflexionsfragen:

1. Wer bin ich heute?
2. Welche Rollen erfülle ich im Alltag (privat, beruflich, sozial)?
3. Was macht mich aus? Was denken andere über mich – und was denke ich über mich selbst?
4. Wo habe ich das Gefühl, nicht in meiner Kraft zu sein?
5. Welche Themen oder Probleme kehren immer wieder in meinem Leben zurück?

#### Tages-Impuls:

 *Klarheit beginnt mit Ehrlichkeit – vor allem dir selbst gegenüber.*

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Kapitel 4: Täglich grüßt das Murmeltier (Arbeitsblatt)**

### **Die immer wiederkehrenden Herausforderungen**

Kennst du das Gefühl, als würdest du jeden Tag dieselben Hürden überwinden müssen?

Als würdest du in einer Endlosschleife festhängen, die sich immer gleich anfühlt?

Die Gesichter mögen wechseln, die Situationen leicht variieren – doch die Herausforderung bleibt.

Willkommen im „Murmeltier-Modus“.

Diese sich wiederholenden Herausforderungen sind oft Hinweise deines Unterbewusstseins. Sie zeigen dir, wo in deinem Leben noch ungelöste Themen schlummern. Solange du sie nicht erkennst und aktiv angehst, tauchen sie immer wieder auf – in Beziehungen, im Job, im Umgang mit Geld oder deiner Gesundheit.

Nimm dir heute Zeit und stelle dir diese 4 ehrlichen Fragen:

#### **Reflexionsfragen:**

1. Ist es das Thema Geld?
2. Ist es das Thema Liebe & Beziehungen?
3. Ist es das Thema Beruf & Erfolg?
4. Thema Gesundheit & Körper?

Wenn du ehrlich hinschaust – welches dieser Themen kehrt bei dir immer wieder zurück?

Notiere dir deine Erkenntnis und beschreibe kurz, welche Gedanken und Gefühle in dir aufkommen, wenn du an dieses Thema denkst.

#### **Tages-Impuls:**

*„Wiederkehrende Herausforderungen sind keine Strafe.*

*Sie sind die Einladung des Lebens, endlich hinzuschauen.“*



Heute lade ich dich ein:

Beobachte dich im Laufe des Tages bewusst.

Achte darauf, wann dein „Murmeltier-Moment“ auftaucht.

Wo wiederholt sich etwas?

Welche Situation, welche Aussage, welcher Gedanke fühlt sich an wie ein Déjà-vu?

Schreib es dir am Abend auf.

Denn der erste Schritt zur Veränderung ist, zu erkennen, wo du festhängst.

---

---

---

---

---


---

## Kapitel 5: Deine Werte & Überzeugungen (Arbeitsblatt)

### Reflexionsfragen:

1. Welche Werte sind mir wichtig?
2. Wo verhalte ich mich im Alltag möglicherweise entgegen meinen Werten?
3. Welche Glaubenssätze begleiten mich?
4. Welche dieser Überzeugungen behindern mich?

### Tages-Impuls:

 *Werte sind wie ein innerer Kompass. Wenn du ihn kennst, verlierst du nie die Richtung.*

---

---

---

---

---

---

---

---


## Kapitel 6: Deine Stärken (Arbeitsblatt)

### Was macht dich einzigartig?

#### Reflexionsfragen:

1. Was sind meine 5 größten Stärken?
2. Wo konnte ich diese Stärken bereits erfolgreich einsetzen?
3. Nutze ich meine Stärken aktiv – oder sind sie im Alltag untergegangen?
4. Wo erkenne ich die Stärken anderer und fördere sie?

#### Tages-Impuls:

 *Stärken sind wie Muskelkraft – je bewusster du sie nutzt, desto stärker werden sie.*

---

---

---

---

---

---

---

---


## **Kapitel 7: Blockaden & Ängste (Arbeitsblatt)**

### **Was hält dich zurück?**

#### **Reflexionsfragen:**

1. Welche inneren Blockaden erkenne ich?
2. Wo halte ich mich selbst klein?
3. Welche Ängste blockieren meine Entwicklung?
4. Was traue ich mich nicht auszusprechen oder umzusetzen?
5. Welche Erlebnisse haben mich geprägt und behindern mich heute noch?

#### **Tages-Impuls:**

 *Hinter jeder Angst liegt das Tor zu deinem Wachstum.*

---

---

---

---

---

## Kapitel 8: Deine Vision & Ziele (Arbeitsblatt)

### Wo willst du hin?

#### Reflexionsfragen:

1. Was bedeutet für mich ein erfülltes Leben?
2. Was wünsche ich mir beruflich und privat in den nächsten 12 Monaten?
3. Was ist mein langfristiges Ziel?
4. Was müsste passieren, damit ich in einem Jahr sagen kann: „Das war ein gutes Jahr“?

#### Tages-Impuls:

 *Ein Ziel ohne einen Plan bleibt ein Wunsch.*

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Kapitel 9: Dein Selbstwert (Arbeitsblatt)**

### **Wer bist du, wenn niemand hinschaut?**

#### **Reflexionsfragen:**

1. Wie spreche ich innerlich mit mir??
2. Wo bewerte ich mich selbst härter als andere?
3. Was gibt mir das Gefühl, wertvoll zu sein – unabhängig von Leistung?
4. Wie würde ich handeln, wenn ich mich selbst zu 100 % anerkennen würde?

#### **Tages-Impuls:**

 Selbstwert entsteht nicht durch das Urteil anderer, sondern durch deine eigene Haltung zu dir.

---

---

---

---

---

---

---

---


## Kapitel 10: Freiheit & Verantwortung (Arbeitsblatt)

### Was bedeutet echte Freiheit für dich?

#### Reflexionsfragen:

1. Wo bin ich in meinem Leben frei? Wo nicht?
2. Welche Entscheidungen treffe ich – und welche lasse ich andere für mich treffen?
3. Wo übernehme ich Verantwortung? Wo gebe ich sie ab?
4. Wie fühlt sich innere Freiheit für mich an?

#### Tages-Impuls:

 *Freiheit beginnt dort, wo du beginnst, Verantwortung für dich zu übernehmen.*

---

---

---

---

## **Kapitel 11: So durchbrichst du deine Dauerschleifen**

So durchbrichst du deine Dauerschleifen – Schritt für Schritt

Wiederkehrende Herausforderungen sind kein Zufall. Sie entstehen durch unbewusste Muster, die du irgendwann in deinem Leben entwickelt hast. Sie sind wie ein „Autopilot“, der dein Denken, Fühlen und Handeln steuert – oft ohne dass du es merkst.

Die gute Nachricht:

Du kannst diesen Autopiloten bewusst unterbrechen und neu programmieren.

Hier zeige ich dir, wie.

### **1. Erkenne deine persönliche Schleife**

Frage dich noch einmal ehrlich:

Was passiert immer wieder in meinem Leben?

In welchem Bereich scheine ich festzustecken?

Welche wiederkehrenden Situationen oder Gefühle lassen mich frustriert, traurig, wütend oder ausgeliefert zurück?

Beispiel:

Immer wieder gerätst du in finanzielle Engpässe. Oder deine Beziehungen scheitern immer nach dem gleichen Muster.

Vielleicht kämpfst du ständig mit Erschöpfung und Rückenschmerzen, obwohl du alles „richtig“ machst.

→ Schreib dir auf:

„Was wiederholt sich in meinem Leben immer wieder?“



## **2. Hinterfrage deine Überzeugungen**

Hinter jeder Dauerschleife steckt ein tiefer Glaubenssatz.

Diese Überzeugung hast du oft früh in deinem Leben übernommen – aus deiner Familie, der Schule oder aus schmerzhaften Erfahrungen.

Beispiele für blockierende Glaubenssätze:

„Ich muss hart arbeiten, um geliebt zu werden.“

„Geld ist knapp und schwer zu verdienen.“

„Ich bin nicht gut genug.“

„Wenn ich erfolgreich bin, verliere ich meine Freiheit.“

„Gesundheit ist Glückssache, darauf habe ich keinen Einfluss.“

→ Deine Aufgabe:

Finde den Glaubenssatz, der hinter deiner Dauerschleife steht.

Frag dich:

„Was glaube ich tief in mir über mich, andere Menschen oder das Leben, das mich immer wieder in diese Situation bringt?“

## **3. Löse den Automatismus – Entscheide dich bewusst neu**

Sobald du den Glaubenssatz erkannt hast, beginnt die Veränderung.

Dein nächster Schritt ist:

Triff eine neue Entscheidung.

Nicht irgendwann, sondern heute, jetzt, in diesem Moment.

Beispiel:

„Ich entscheide mich heute dafür, dass ich Fülle in meinem Leben zulassen darf.“

„Ich entscheide mich, Beziehungen zu führen, in denen ich mich gesehen und respektiert fühle.“

„Ich entscheide mich, gut für meine Gesundheit zu sorgen – weil ich es wert bin.“

Formuliere deine neue Entscheidung.

Schreib sie dir auf. Lies sie dir jeden Tag laut vor.

#### **4. Kleine, bewusste Schritte – jeden Tag**

Deine alten Gewohnheiten werden sich nicht von heute auf morgen in Luft auflösen.

Die Veränderung geschieht im Alltag – in den kleinen Momenten, wenn du neu wählen kannst.

Beispiel: Wenn du in einer Situation steckst, in der du früher in den alten Reflex gefallen wärst, frage dich:

„Was würde meine neue Entscheidung jetzt tun?“

„Wie würde ich handeln, wenn ich schon frei wäre von dieser Dauerschleife?“

→ Übe dich darin, jeden Tag eine kleine Sache anders zu machen.

Wenn du z. B. immer Konflikte vermeidest, übe dich darin, freundlich und klar deine Meinung zu sagen.

Wenn du dich oft selbst vernachlässigst, plane dir heute bewusst eine Stunde nur für dich ein.

## **5. Sei geduldig – Veränderung ist ein Prozess**

Deine Dauerschleifen sind nicht über Nacht entstanden.

Du hast sie dir über Jahre, oft Jahrzehnte, antrainiert.

Deshalb darfst du dir auch erlauben, Zeit für die Veränderung zu brauchen.

Jede bewusste Entscheidung, jeder kleine Schritt zählt.

Sei liebevoll und geduldig mit dir – genau so, wie du es mit einem Kind wärst, das laufen lernt.

 Tages-Impuls für heute:


„Veränderung beginnt immer mit dem ersten Schritt – und sie bleibt nur, wenn du ihn immer wieder gehst.“

## Kapitel 12: Abschluss – Dein Commitment

Zum Abschluss lade ich dich ein, dir eine klare Entscheidung zu notieren:

Was ist die eine Sache, die du in den nächsten 7 Tagen tun wirst, um deine Antworten aus diesem Workbook in dein Leben zu integrieren?

Optional:

 Du kannst dieses Workbook ausdrucken und täglich eine Frage für dich beantworten oder in kleinen Schritten durcharbeiten.

*Misserfolg ist einfach eine neue Gelegenheit,  
intelligenter von vorne zu beginnen.*

Henry Ford

## **Eine besondere Geschichte**

Eine Geschichte, ein Netzfund, der wie wir denke, genau an dieser Stelle in dieses Buch passt. Lies sie aufmerksam und bewusst.

Eines Tages kommt ein Bub von der Schule nach Hause und gibt seiner Mutter einen Brief. Er sagt ihr: „Mein Lehrer hat mir diesen Brief gegeben und sagte mir, ich solle ihn nur meiner Mutter zu lesen geben.“

Die Mutter hat die Augen voller Tränen, als sie dem Kind laut vorliest: „Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind, ihn zu unterrichten.

Bitte unterrichten Sie ihn selbst.“

So fördert die Mutter das Kind selbst, bis der Junge eines Tages eine Anstellung als Telegrafist erhält.

Der Name dieses Jungen ist Thomas Alva Edison.

Er gilt als einer der größten Erfinder der Weltgeschichte und seine Entdeckungen in den Bereichen elektrisches Licht und Telekommunikation leiten ein neues Zeitalter ein.

Er öffnet den Weg für das Telefon, die Schreibmaschine, die Filmtechnik, die Glühbirne und er schuf in New York das erste öffentliche Elektrizitätsnetz der Welt.

Als einem der ersten Menschen ist es ihm gelungen, Stimmen aufzunehmen und wieder abzuspielen!

Viele Jahre nach dem Tod der Mutter, Thomas Edison ist inzwischen weltberühmt, entdeckt er alte Familiensachen.

Dabei stößt er auf ein zusammengefaltetes Blatt Papier.

Er nimmt es und öffnet es.

Auf dem Blatt steht geschrieben: „Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr in unserer Schule haben.“

Thomas Edison weint stundenlang und dann schreibt er in sein Tagebuch: „Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. Durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts.“

Sprich mit den Kindern, als wären sie die weisesten, freundlichsten, schönsten und wundervollsten Menschen auf der Erde.

Denn das, was sie über sich glauben, ist das, was sie später werden.

## **Buchempfehlungen**

GESPRÄCHE MIT GOTT	Neale Donald Walsch
GLÜCKSKINDER	Hermann Scherer
DER PERSÖNLICHE ERFOLG	Vera F. Birkenbihl
SECRET DAS GEHEIMNIS	Rhonda Byrne
DER EMOTIONS CODE	Bradley Nelson
DIE MACHT IHRES UNTERBEWUSSTSEINS	Dr. Joseph Murphy
DIE FORMEL DES ERFOLGES	Dirk Michael Lambert
KOPF SCHLÄGT KAPITAL	Günter Faltin
DEN AUGENBLICK ERFÜLLEN	Kurt Tepperwein
FOCUS	Hermann Scherer
GLÜCKS GESCHENKE	Hermann Scherer
THE MAGIC	Rhonda Byrne
HEIRATE DICH SELBST	Veit Lindau
EIN NEUES ICH	DR. Joe Dispenza

## **Bildnachweis**

Dominik Pfau Seite: 4

Günter Dotschkal Seite 5

Photovideovarna.com Seite: 10, 12

Wir wünschen dir ein erfülltes Leben.

Manuela & Günter

Dotschkal