

# Workbook

## So erreichst du alles, was du willst



# KERSTIN Wiesauer

Ich weiß, wie es ist, anderen dabei zuzuschauen, wie sie ihre Ziele scheinbar mühelos erreichen. Das neidische Gefühl, dass den anderen alles zufliegt, während ich mich unheimlich anstrengen muss, um meine Träume zu verwirklichen.

Vor 2 Jahren machte ich eine berufliche 180 Grad-Wendung von der Juristin zum Lifecoach und träumte davon, mit meinem Business möglichst bald erfolgreich zu sein.

**Doch der Weg dorthin war furchtbar anstrengend!** Um 7.00 Uhr in der Früh klingelte mein Wecker und um 23.00 Uhr am Abend klappte ich meinen Laptop wieder zu. Ich erstellte ein Freebie nach dem anderen, um potentiellen Klientinnen zu zeigen, wie viel ich drauf hatte. Drehte Videos für YouTube, postete auf Facebook, schrieb Newsletter, verfasste Blogartikel, veranstaltete Webinare, rief eine Challenge ins Leben, verteilte Flyer, suchte Kooperationspartner und ging auf Netzwerktreffen. Nachdem ich all das in meinen Tag gequetscht hatte, bildete ich mich noch im Bereich Onlinemarketing weiter. Kein Webinar mit dem Titel „So habe ich 30 Klienten in nur 7 Tagen gewonnen“ war vor mir sicher. Ich studierte eine Strategie nach der anderen, die mir alle sicheren Erfolg versprachen. Ich kannte alle Zahlen in meinem Unternehmen. Von den Klickzahlen bis zu den Conversion-Rates. Uff, selbst beim Schreiben, komme ich wieder ins Schwitzen!

Ich strengte mich unglaublich an. Das Gefühl meine Berufung zu leben bekam einen frustrierenden Beigeschmack und der Erfolg ließ auf sich warten. Klar, er kam tröpfchenweise, aber ich hatte ihn mir auch hart erkämpft.

**Fühlst du dich auch so?**

# KERSTIN Wiesauer

Die Wahrheit ist, dass ich die ganze Zeit über den schweren Weg ging. Ich konzentrierte mich bei der Erreichung meiner Ziele alleine auf männliche Qualitäten wie Disziplin, Willensstärke, Fokus, Checklisten oder Strategien, und ließ dabei meine weiblichen Fähigkeiten völlig unbeachtet. Erst als ich diese mit ins Boot holte, hat sich plötzlich der Knoten gelöst.

**Die weibliche Art der Zielerreichung half mir dabei, mein Business in nur wenigen Wochen völlig zu wandeln. Erfolg inklusive! 😊**

Plötzlich war es ganz leicht, mir das Leben zu erschaffen, das ich mir so sehr wünschte. Ich arbeitete nur noch 3 Stunden am Tag. Ich tat nur noch das, was mir riesigen Spaß machte. Ganz nach dem Motto „If it's not a hell yes, it's a no“. Ich hörte bei meinen täglichen Aufgaben auf meine Intuition. Was war der nächste Schritt auf meinem Weg zum Ziel? Sie lieferte stets die Antwort. Ich folgte keiner Logik und keiner Strategie mehr, sondern hieß eine neue Verspieltheit und Kreativität in meinem Business willkommen. Diese brachten ganz viel Freude und Leichtigkeit im Gepäck mit. Mein Innerer Schweinehund wurde zu meinem besten Freund. Er heißt Toni und ist ein ganz Süßer. Mit seiner langen Nase entdeckte er wirklich jede Möglichkeit, etwas zu genießen. Und er half mir genau damit, den Weg zu meinem Ziel lustvoll und angenehm zu gestalten. Jeden Nachmittag gönnte ich mir Me-Time. Mit Yin Yoga, einem Nachmittagsschläfchen, einem Stück Schokokuchen, einer Spielrunde mit meinen Nichten, einem inspirierenden Buch ... Dieser weibliche Weg zum Ziel löste ein unglaubliches Gefühl der Stimmigkeit in mir aus. Und damit zog ich fast magisch genau die Personen, Dinge und Situationen in mein Leben, die ich brauchte, um mein Ziel zu erreichen.

Auf den folgenden Seiten möchte ich dir daher zeigen, wie auch du alles erreichst, was du willst. Und zwar auf die leichte weibliche Art!

## Mach deinen Traum so scharf wie Chili!

Ich beobachte so oft, dass sich Frauen an die Umsetzung ihrer Träume machen, ohne sich völlig darüber klar zu sein, was sie wirklich wollen. Und wenn sie sich darüber klar sind, dann träumen sie nicht so groß, wie es möglich wäre. Und zwar aus Angst. Was ist, wenn sie scheitern? Vielleicht hast du ja auch schon so gedacht.

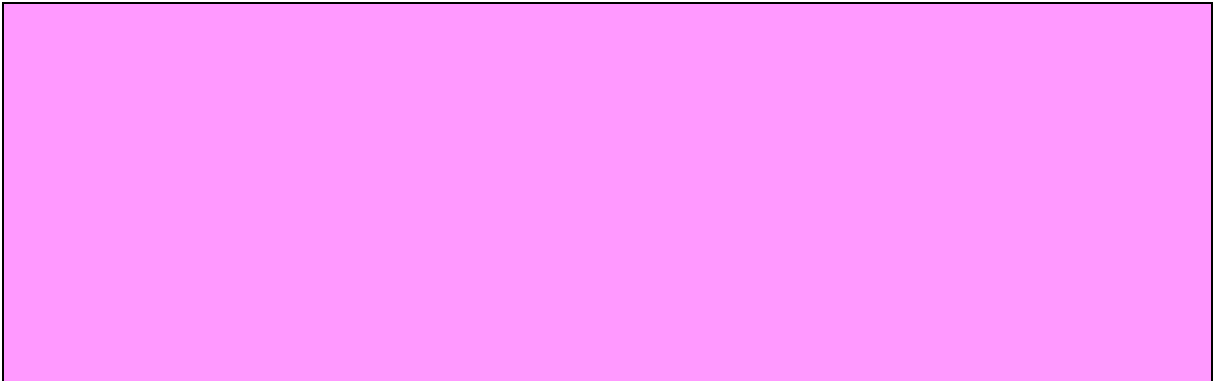
Damit bist du nicht alleine. Denn diese Angst steckt in uns allen. Dein Gehirn ist dazu da, dich in Sicherheit zu halten. Und große Träume, die dich dazu bringen, einen Fuß über die Grenze deiner Komfortzone zu setzen, bedeuten für deinen Komfortzonenhüter eben Lebensgefahr. Der würde dich dann am liebsten gleich wieder dazu bringen, den eingeschlagenen Weg zur Verwirklichung deiner Ideen wieder zu verlassen.

Der Schlüssel, um deinen Komfortzonenhüter in die Wüste zu schicken, ist deine weibliche Fähigkeit zur Hingabe und Leidenschaft. Fokussiere dich daher auf die Sehnsucht in dir, auf deinen großen Traum, und schärfe diesen so lange, bis zu jedes Detail kennst und ihn glasklar vor dir sehen kannst. Diese Klarheit wird dich dabei unterstützen, trotz der Einwände deines Komfortzonenhüters jeden Tag weiter auf dein Ziel zuzugehen.

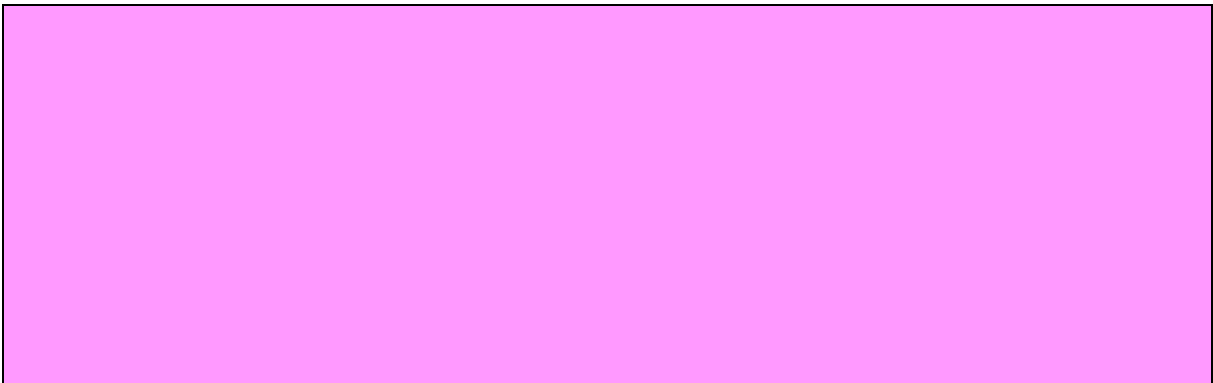
**Du bist zu so viel mehr fähig, als du denkst! DREAM BIG!**

# KERSTIN Wiesauer

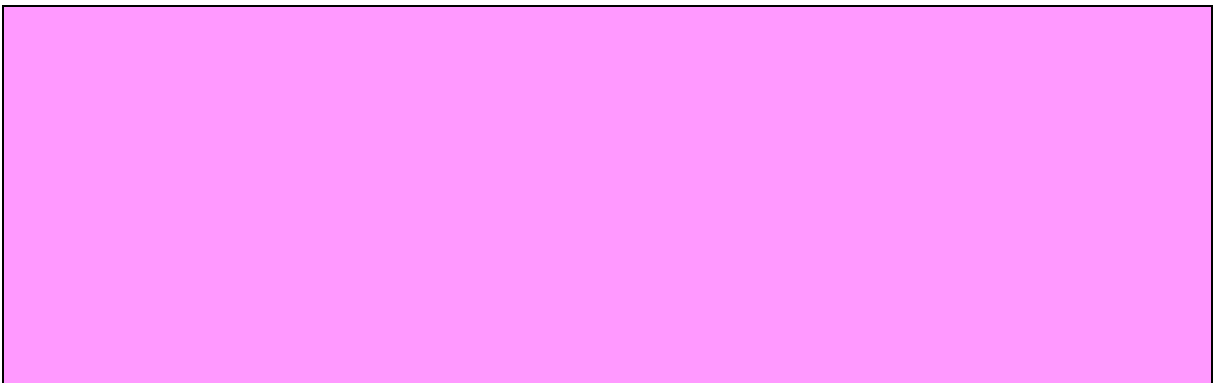
*Was begeistert dich an deinem Traum?*



*Wofür bewunderst du andere Frauen, die sich deinen Traum bereits verwirklicht haben?*

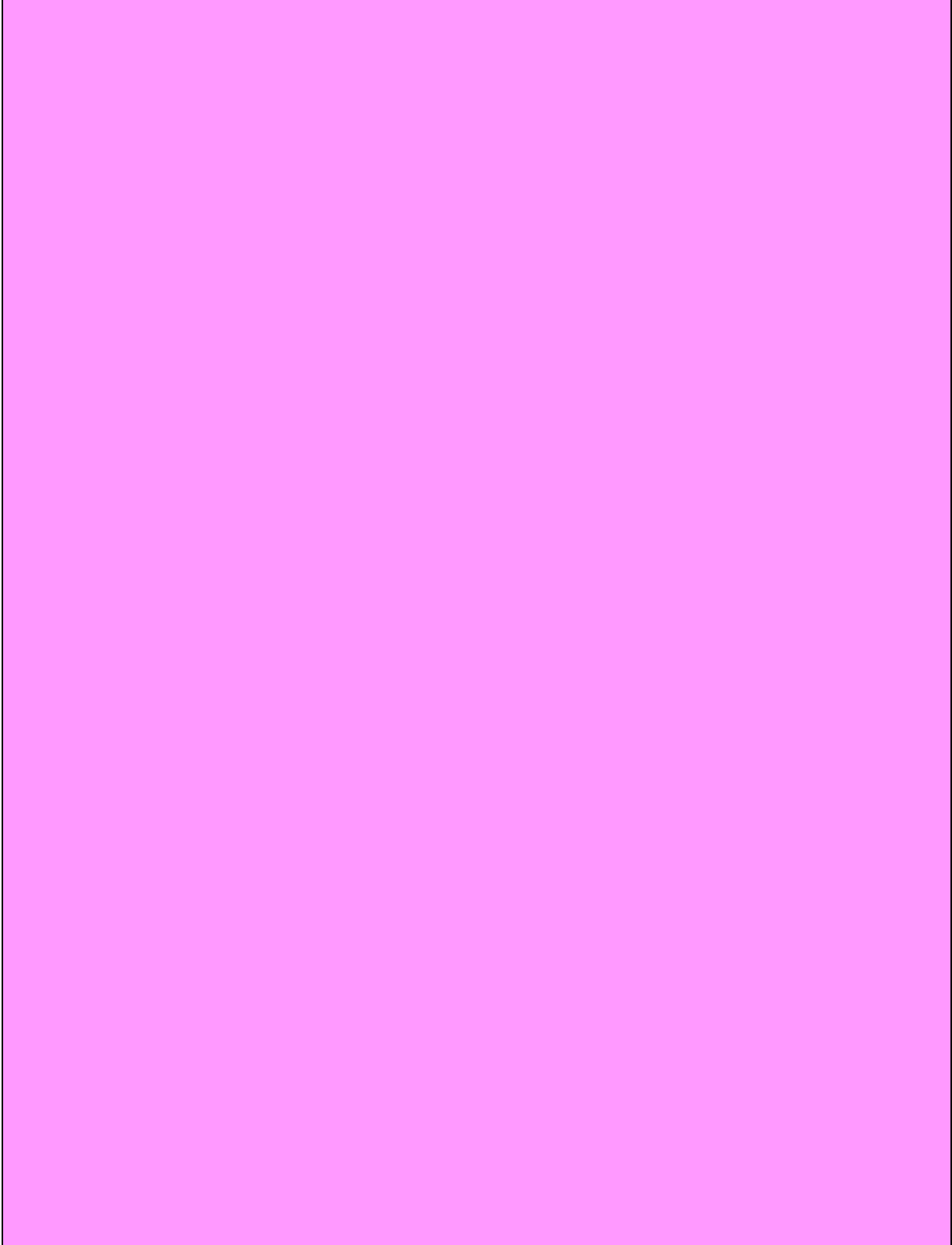


*Über welche Aspekte deines Traumes könntest du stundenlang reden? Was ist dir dabei wichtig?*



# KERSTIN Wiesauer

*Wie würde dein absoluter Traumtag aussehen, wenn du deinen Traum schließlich umsetzt?*



# KERSTIN Wiesauer

Spürst du, wie sich dein Traum immer mehr zu verdichten beginnt? Kannst du dich vor deinem inneren Auge bereits sehen, wie du an der Ziellinie stehst? Und zwar nicht erschöpft und ausgelaugt, sondern voller Energie und Power!

Versetze dich jeden Tag in diese wunderschöne Vision von deinem Ziel, spüre dich mit allen 5 Sinnen hinein (Was siehst, hörst, riechst, schmeckst und fühlst du, wenn du am Ziel angekommen bist?) und bringe so deine Leidenschaft zum Kochen.

## Werde zu deiner Best-Case-Version!

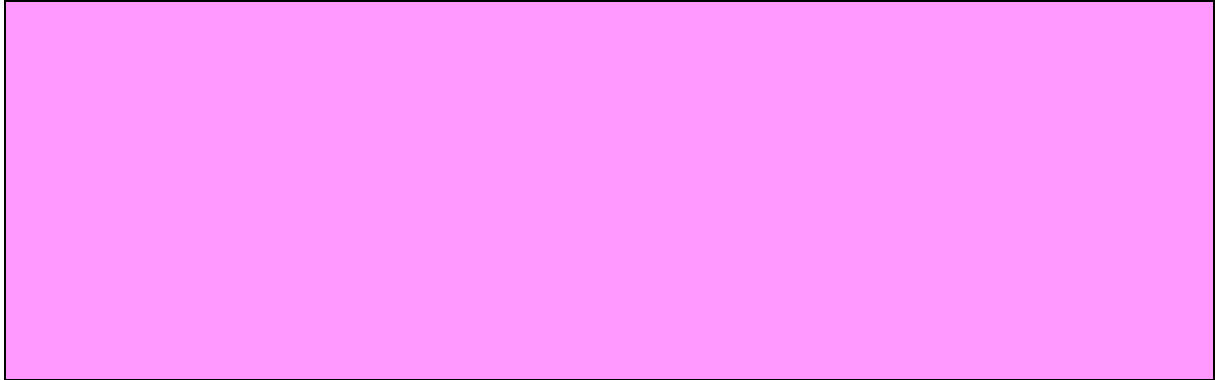
Wenn du jetzt voller Hingabe an deinem Traum bist, dann könnte nur eines dieses wunderbare Gefühl noch toppen: Wenn die richtigen Personen, Dinge und Situationen, die dich an dein Ziel bringen werden, wie durch Magie in dein Leben gezogen werden.

Genau das wird passieren, wenn du zu deiner Best-Case-Version wirst, also jener Version von dir, die dein Ziel schon erreicht hat. Diese Version von dir ist nämlich stolz auf das, was sie erreicht hat, sie geht mit hoch erhobenem Kopf und einem strahlenden Lächeln durch ihr Leben und ist offen und neugierig auf die Wunder, die das Universum über ihr ausschüttet. Und was glaubst du, wie die Umgebung auf diese Best-Case-Version reagiert? Eben auch mit einem Lächeln, mit Geschenken,

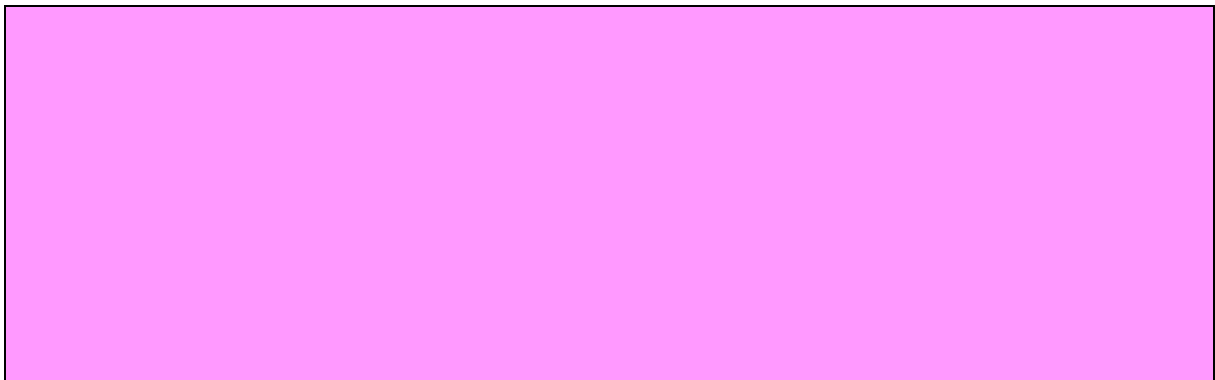
# KERSTIN Wiesauer

Unterstützungsangeboten und Zufällen (die in Wirklichkeit gar keine sind).

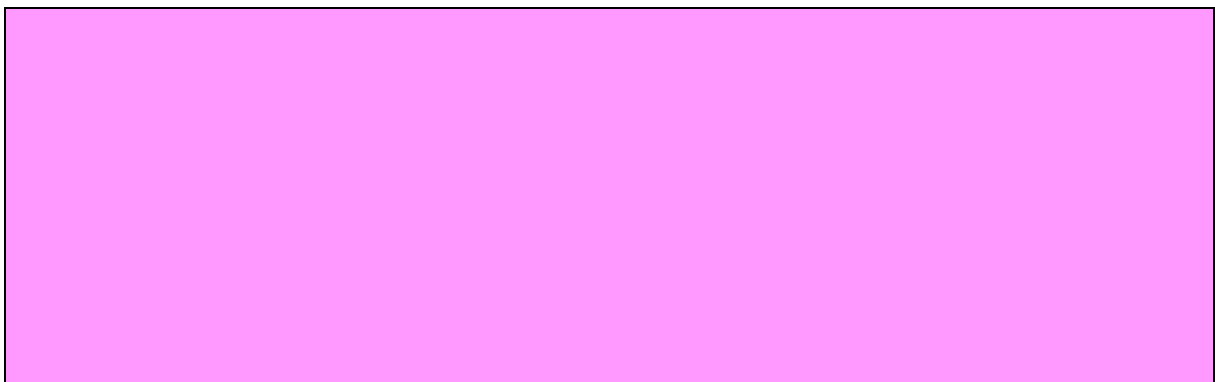
*Wie sieht deine Best-Case-Version aus? (Kleidung, Make-up ...)*



*Wie spricht sie? (Tonart, Wortwahl, Lautstärke ...)*



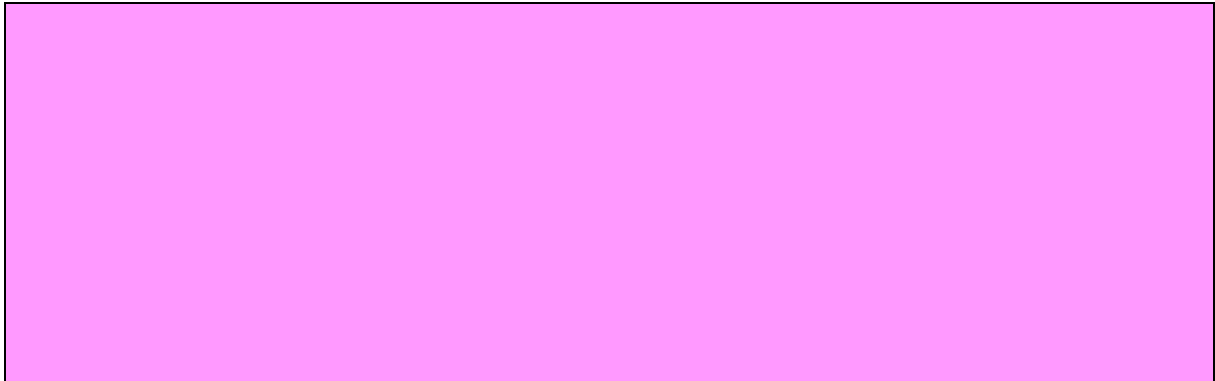
*Worüber denkt sie nach? Und worüber nicht?*





# KERSTIN Wiesauer

*Wie fühlt sie sich?*



**Du ziehst nicht das in dein Leben, was du willst, sondern das, was du bist! Was also ein perfekter Match zu deiner Best-Case-Version ist.**

Wenn ich zum Beispiel ein neues Gruppencoaching-Angebot habe, dann bin ich schon in den Wochen davor ganz bewusst meine Best-Case-Version. Also die Version von mir, die mit ihren Herzensklientinnen arbeitet. Und genau so kommt es auch jedes Mal. Ich liebe es meine Ziele auf die weibliche Art zu erreichen!

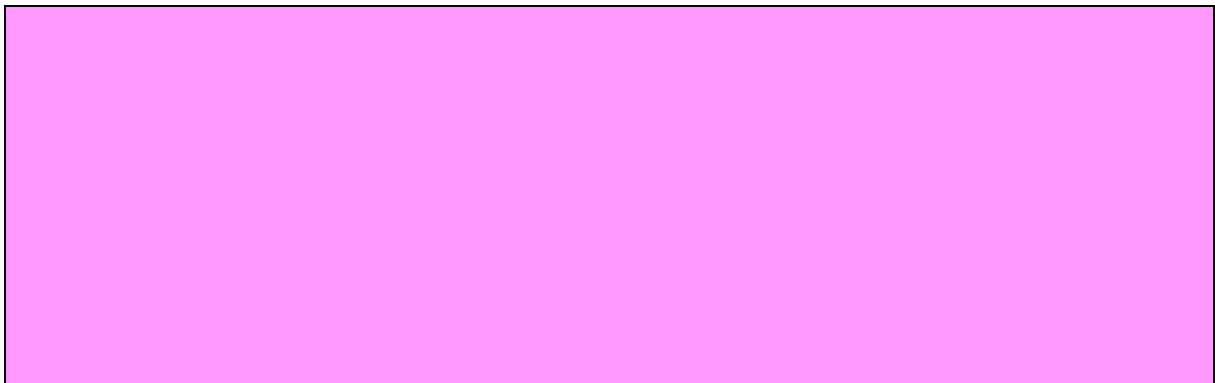
**Lass dich von deiner Intuition leiten!**

Glaubst du, hart arbeiten zu müssen, um deine Ziele zu erreichen? Mit deiner To-Do-Liste verheiratet zu sein und einen Punkt nach dem anderen abzuarbeiten, wird dich nicht weiter bringen. Ich hab das selbst erlebt.

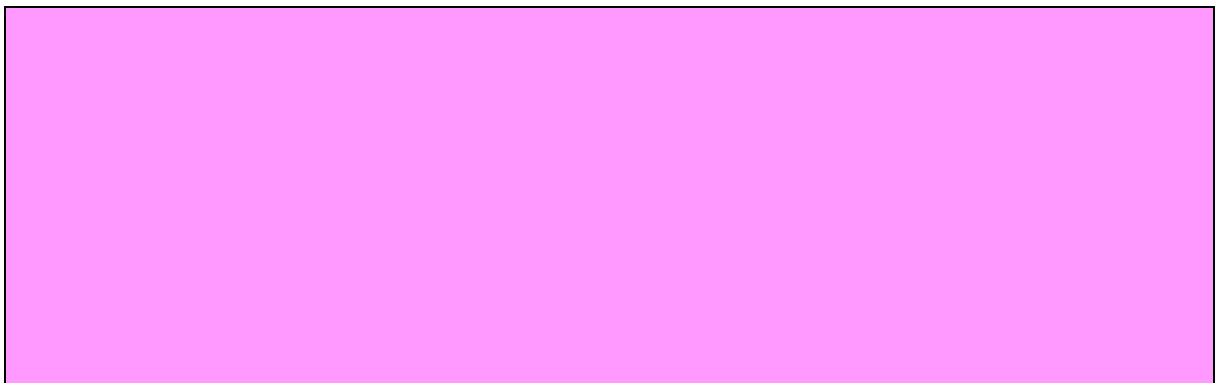
# KERSTIN Wiesauer

Heute führe ich mein Business rein intuitiv. Ich achte auf die kreativen Eingebungen, die ich habe, und setze nur diese um. Den Rest spare ich mir, weil ich weiß, dass es nur Fleißarbeit wäre. Eine Möglichkeit mich zu beschäftigen, die mir aber nicht mehr Erfolg bringt. Also arbeite ich höchstens 3 Stunden am Tag, gönne mir viel Me-Time (Nachmittagsschläfchen, Yin-Yoga und Schokokuchen!☺) und genieße es, damit so viel Erfolg zu haben, wie nie zuvor.

*In welchen Bereichen wünschst du dir mehr Leichtigkeit?*



*Wenn du nur deiner Freude folgen würdest, welche Schritte würdest du machen, um dein Ziel zu erreichen?*



# KERSTIN Wiesauer

*Wie kann es leicht gehen (wo es sich noch schwer anfühlt)?*



**Deine weibliche Fähigkeit zur Intuition ist eine wahre Wunderwaffe! Nutze sie, um dein Ziel spielerisch leicht zu erreichen!**

## **Löse deine Umsetzungsblockaden!**

Kennst du das Gefühl, als ob dich eine unsichtbare Mauer bremsen würde und dahinter liegt das außergewöhnliche, freie und erfüllte Leben, das du führen willst? Du bist vielleicht sogar richtig in Schwung und dann BOOM – ein Gedanke schleicht sich in deinen Kopf und er klingt ungefähr so ...

*Bin ich gut genug? Was wenn ...? Schaffe ich es?*

Sicher kennst auch du solche Gedanken. Wir alle kennen sie. Es ist der schon erwähnte Komfortzonenhüter, der uns in Sicherheit wiegen will und deshalb dazwischenfunkt. Daher kommen alle diese Gedanken genau dann auf, wenn du das nächste Level erreichst sowie wenn du vor einem Durchbruch stehst.

# KERSTIN Wiesauer

Sobald diese Gedanken bei mir auftauchen (und ja, das tun sie immer wieder mal), erinnere ich mich daran, dass da nur mein Komfortzonenhüter auf die Barrikaden steigt (bei mir ist das ein kleines Männchen mit Hut und Stock 😊 Wie sieht denn deiner aus?), und bearbeite meine Glaubenssätze mit den Fragen von Byron Katie's The Work.

1. Ist das wahr?
2. Kann ich absolut sicher sein, dass das wahr ist?
3. Wie reagiere ich auf diesen Gedanken/Glaubenssatz?
4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?

Ich ergänze das noch mit 3 weiteren Fragen:

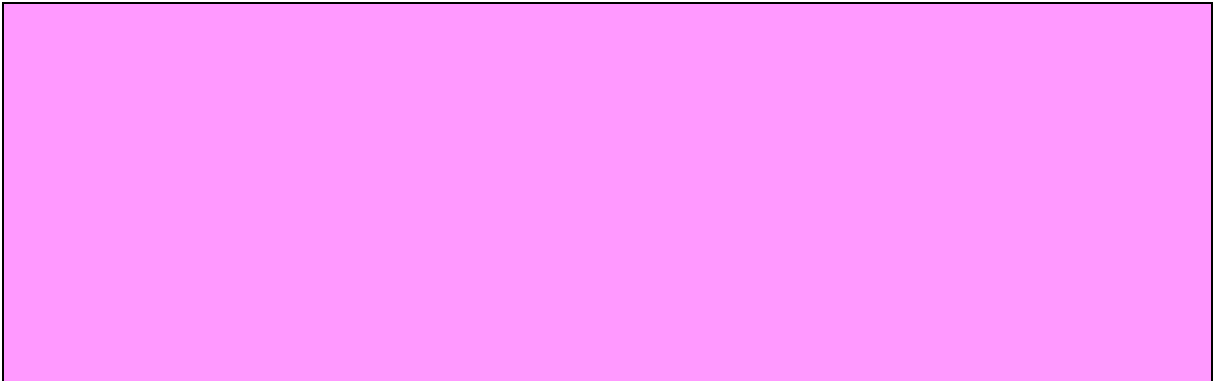
5. Wie würde ich mich ohne diesen Gedanken fühlen?
6. Wie würde ich mich ohne diesen Gedanken verhalten?
7. Wie würde sich mein Leben durch dieses neue Verhalten ändern?

**Diese Übung ist so einfach und doch tiefgehend und du kannst sie auf alle deine Lebensbereiche anwenden.**

Gibt es einen Gedanken, der immer wieder in deinem Kopf herumspukt? Der dich nicht zum Ziel bringt, den du aber nicht abstellen kannst?

# KERSTIN Wiesauer

*Welcher Gedanke hindert daran, dein Ziel zu erreichen?*



Beantworte die 4 Fragen und schau, was dabei herauskommt.

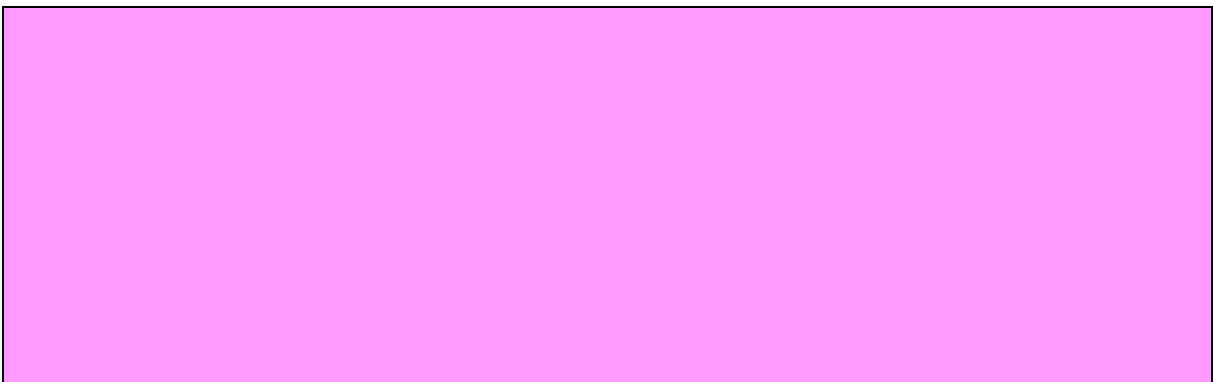
*Ist das wahr?*



*Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist? Hast du  
sämtliche Beweise, die das belegen?*



*Wie reagierst du auf diesen Gedanken?*



# KERSTIN Wiesauer

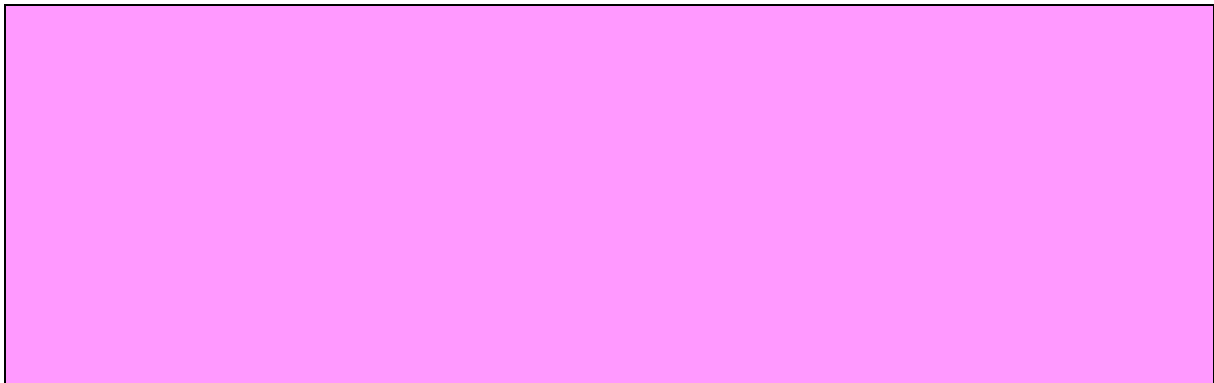
*Wer wärst du ohne diesen Gedanken?*

*Wie würdest du dich ohne diesen Gedanken fühlen?*

*Wie würdest du dich ohne diesen Gedanken verhalten?*

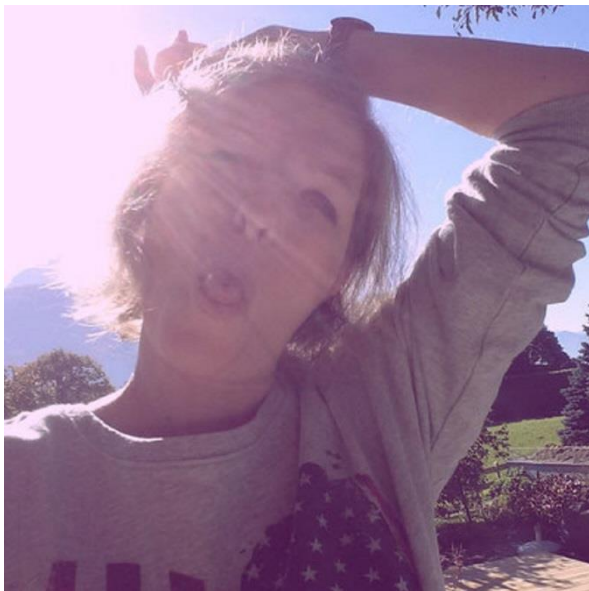
# KERSTIN Wiesauer

*Wie würde sich dein Leben durch das neue Verhalten ändern?*



Mit den Übungen aus diesem Workbook wirst du alles erreichen, was du willst. Kein Traum ist zu groß, zu außergewöhnlich, zu verrückt.

**Du verdienst das allerbeste Leben, das du dir nur erträumen kannst! Hol es dir!**



**Diese Übungen waren ein erster Vorgeschmack**, was es bedeutet, deine Träume auf die weibliche Art zu verwirklichen.

In meiner Facebook-Gruppe [Intuitiv, sinnlich & leicht zu deinem Ziel](#) bekommst du zahlreiche weitere Live-Trainings von mir mit sofort umsetzbaren Tipps, die dich in dein Traumleben katapultieren werden. Ich freu mich darauf, dich dort zu sehen!

**Alles Liebe**

*Deine Kerstin*