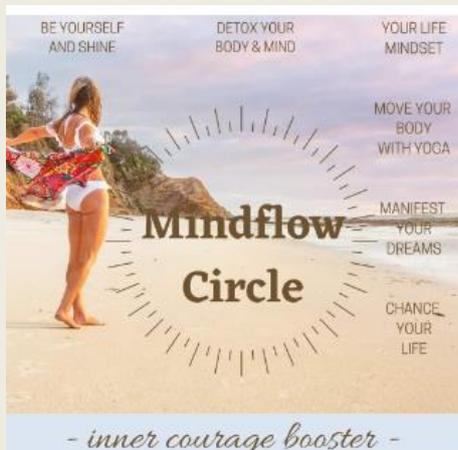


EBOOK

---

*Mut zur  
Veränderung*



CHANGE  
YOUR  
LIFE

---

*www.gabriele-gebuhr.de*

Ein EBooks von Gauri Gabriele Gebuhr

# Willkommen



**Gauri Gabriele Gebuhr**

ist Jahrgang 1963, Mutter eines Sohnes, Autorin, Coach und Unternehmerin.

**Sie ist Impulsgeberin für moderne Frauen von Heute**

**FEMALE\*EMPOWERMENT**

Ihre große Vision ist es, so viele Frauen wie möglich in ein selbstbewusstes, erfülltes und gesundes Leben zu begleiten, in dem sie das tun, was sie lieben.

## Mut zur Veränderung!

Im Lied **Mut zur Veränderung** singt Xavier Naidoo:

du brauchst Mut um eine Veränderung anzustoßen.

In der ersten Strophe werden sehr ungemütliche Situationen beschrieben.

Situationen in denen du Mut brauchst um auszubrechen.

In der zweiten Strophe erläutert er worauf du dich einlässt wenn du deine Komfortzone verlassen willst.

Dein Leben gewinnt an Höhen und Tiefen, du erlebst Niederschläge, sammelst neue Erfahrungen und zweifelst an deinem Leben. Kurz um: Du bist persönlich gefordert!

Der Songtext von Xavier Naidoo findest du hier:

**[https://www.youtube.com/watch?v=mb1fuNnf\\_Ck](https://www.youtube.com/watch?v=mb1fuNnf_Ck)**

Es lohnt sich das Video kurz anzuschauen.

Natürlich ...in der Komfortzone ist es schön gemütlich.

In ihr frönst du deinen Gewohnheiten und Automatismen. Du fühlst dich pudelwohl.

Um aus ihr auszubrechen musst du dich deinen Ängsten stellen – hinschauen – Klarheit Erlangen. (Ich unterstütze dich gerne in einem Telefon Coaching dabei.)

Wenn du es nicht tust bleibst du **gefangen in deiner Wohlfühlzone**, es wird sich nichts – Aber auch gar nichts in deinem Leben ändern.

Nicht nur das. Du wirst bequem, weshalb es dir schwer fällt dich aus ihr herauszuholen.

Veränderungen anzustoßen ist wie Sport.

Je öfter du übst, desto mehr Energie hast du zu Verfügung.

Es fällt dir einfacher den Antrieb und den Mut zu fassen,

um die Komfortzone zu verlassen. Deine Ängste verlieren mit der Zeit man Macht.

## 8 Tipps um Mut zu fassen „inner Courage Booster“

Wenn dir eine Situation missfällt, dann spürst du dies oftmals zuvor in deiner Bauchgegend. Es sagt dir, dass es an der Zeit für Veränderungen.

Damit es dir gelingt den Mut zu fassen, möchte ich dir ein paar Tipps auf den Weg geben.

### **Tipp 1: Lass los und triff eine Entscheidung**

Wenn dir eine Situation missfällt, dann brauchst du eine klare Entscheidung und den Willen loszulassen. Willst du in ihr verharren oder brauchst du eine Veränderung in deinem Leben?

### **Tipp 2: Setze dir ein Ziel**

**Setze dir ein ambitioniertes Ziel.** Auch wenn es unrealistisch scheinen mag, wird es dich anspornen. Das gibt dir den nötigen Antrieb, um dir den Mut zu fassen und allfällige Hindernisse zu überwinden. Hierzu gibt es ein tolles amerikanisches Sprichwort:

"Greif nach dem Mond - verfehlst du ihn triffst du immerhin einen Stern"

### **Tipp 3: Einen Schritt nach dem andern**

Wenn du dir ein ambitioniertes Ziel setzt, dann scheint es nicht erreichbar. **Erst wenn du es in kleine Zwischenziele unterteilst scheint es realistisch.** Mit dem kleinen psychologischen Trick gewinnst du an Antrieb und Mut deine Ziele zu erreichen.

### **Tipp 4: Belohne dich für deine Ergebnisse**

**Wenn du dich für die Zwischenziele belohnst, tust du dir etwas Gutes.** Deine Arbeit und deine Herausforderungen werden damit belohnt. Es ist wie Balsam für deine Seele.

### **Tipp 5: Fange an zu scheitern**

Du bist unfähig von Anfang an alles perfekt zu machen. Du lernst aus Fehlern und sammelst Erfahrungen. **Erlaube dir zu scheitern und lerne daraus.** Du wirst jedes Mal besser.

### **Tipp 6: Stell dich deinen Ängsten**

Wenn du Angst hast, dann ist es hilfreich, wenn du an dein Ziel denkst. Es gibt dir Kraft dich auf deine Ängste einzulassen. **Meistens ist die Angst vor der Angst grösser als die Angst an sich.** Je mehr Erfahrung du sammelst, umso einfacher wirst du deine Ängste überwinden.

### **Tipp 7: Den Antreiber zügeln**

Dein Antreiber bringt dich vorwärts. Das ist gut so. Vor allem, dann wenn du tatsächlich selbst handeln kannst. Wenn du abhängig von anderen Personen bist, dann zügeln ihn.

**Sei dir bewusst wo du handeln kannst und wo nicht.**

### **Tipp 8: Lass dich unterstützen**

Vieles kannst du selbst beeinflussen. Doch **manches geht einfacher mit der Unterstützung von außen. Du darfst ihre Hilfe annehmen.** Sei es von Freunden, Familienmitgliedern oder manchmal auch von Coaches.

### **FAZIT**

Um Veränderungen anzugehen brauchst du Mut und innerer Antrieb.

**Je öfters du aus deiner Wohlfühlzone ausbrichst, desto geübter wirst du.**

Mit den genannten 8 Tipps fällt es dir leichter Mut zu fassen und eine Veränderungen EINZULEITEN.

Nimm dir Zettel und Stift und schreibe alles auf, was dir jetzt durch den Kopf gegangen ist.

Bitte bewerte es nicht gleich, sondern schreibe einfach alles „ungefiltert“ auf!

Dann nimmst du dir morgen den Zettel und schreibst dir einen Fahrplan.

*Was tust du als erstes?*

HERZENSGRÜSSE

*Deine Gauri Gabriele*