

Problem über Nacht gelöst wäre?

**ÜBUNG** Was dein Spiegelbild dir raten würde

## **PUNKT 9**

Erschaffe die schönste Vision deiner Zukunft

*Wie du das erreichen kannst, was du dir wünschst*

Ereignisse gedanklich positiv vorbereiten

**ÜBUNG** So bereitest du Ereignisse gedanklich positiv vor

**ÜBUNG** „Der Blick in die Zukunft“ – wie du deine Ziele findest und gedanklich bereits (er)lebst

Ein Stimmungsbild deiner Zukunft – wie du dich selbst noch mehr unterstützen kannst

**ÜBUNG** Baue dir ein Stimmungsbild deiner

# Zukunft

## PUNKT 10

Mut zur Veränderung

*Wie du es schaffst, dein Leben gezielt zu gestalten*

Die konkrete Umsetzung deiner neuen Denk- und Verhaltensweisen

**ÜBUNG** Schritt 1: Plane die konkrete Umsetzung deiner neuen Denk- und Verhaltensweisen

Der Umgang mit Hindernissen

**ÜBUNG** Schritt 2: So gehst du mit Hindernissen um

Fazit

---

## DIE EXPERT\*INNEN

Dr. Michael Klessaschek | Dr. Doris Wolf | Marcel  
Hübenthal

Danke

Quellennachweise

# TEIL I





# VORWORT

**S**ie nimmt uns die Luft zum Atmen, sie hält uns gefangen und sie kann uns die Freude am Leben rauben – und doch traut sich kaum jemand, offen über sie zu sprechen: die Angst.

Viele Menschen leiden so sehr unter ihrer