

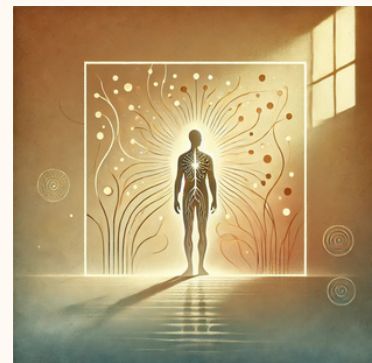
Back Up Yourself

– mit flexiblem Fokus im Flow bleiben

Aufschieben neu verstehen
– innere Stimmigkeit herstellen – handlungsfähig werden

Fühlst du dich blockiert, überfordert oder innerlich hin- und hergerissen?

Weißt du, dass es jetzt Zeit wäre zu handeln
und trotzdem bremst dein System,
bevor du starten kannst?



Aufschieben ist kein Mangel an Willenskraft.

Es ist ein **intelligenter Schutzmechanismus**,
der entsteht, wenn **Sinn und Sicherheit nicht zusammenpassen**.
Dein Nervensystem schützt dich vor **Überforderung, Unsicherheit** und
Selbstwertverlust, oft lange bevor du bewusst verstehst, was los ist.

Körperliche Warnsignale wie **Spannung, Lähmung, Energieverlust** oder
Zerstreuung zeigen: Dein System versucht, **Stabilität wiederherzustellen**.

Erst wenn du mit deinem **Sinn verbunden** und **innerlich stabil** bist, wird **Energie freigegeben** und **Handlungsfähigkeit** wird **wieder möglich**.

Für dich – wenn du ...

- immer wieder blockierst oder aufschiebst und verstehen willst, warum Handeln manchmal nicht möglich ist
- Gedanken und Gefühle, Kopf und Körper verbinden willst, um stimmige Handlungskraft zu entwickeln
- dich nach weniger Druck, mehr Selbstwirksamkeit und innerer Stimmigkeit sehnst
- nachhaltige Selbstführung auf körperlicher und mentaler Ebene lernen willst
- oder wenn du die Verbindung von innerer Motivation, Körper, Glaubenshaltungen und Handlung auch professionell einsetzen willst



Mit Selbstführung zu nachhaltiger Wirksamkeit: arbeite mit deinem System, nicht dagegen

Erkenne, warum dein System stoppt, welche blockierenden Überzeugungen und Unsicherheiten dich bremsen, und nutze diese Signale, um Blockaden gezielt zu lösen.

Spüre Überforderung früh, erkenne körperliche Spannungen, Stressmuster und deine Gefühle als Ressource.

Mit kinesiologischen Techniken bringst du dein Nervensystem wieder in Balance, holst Energie zurück und stellst Stabilität sowie Handlungsfähigkeit wieder her.

Synchronisiere mit inneren Bildern Denken, Fühlen und Handeln: nutze beim kreativen Gestalten Bilder als Brücke zwischen Kopf und Körper, um im geöffneten Rekonsolidierungsfenster alte Erinnerungen und Glaubenssätze neu zu verknüpfen und dein System zu aktualisieren.

Stelle innere Orientierung, Klarheit, Sinn und Stimmigkeit wieder her und verbinde Denken, Fühlen und Körper.

So entwickelst du intrinsische Motivation, nutzt Sprache gezielt zur inneren Ausrichtung und verbindest Sinn, Stimmigkeit und Wirksamkeit. Das ist die Grundlage echter Handlungskraft.

Setze Mini-Gewohnheiten, Mikro-Schritte und Rituale gezielt ein, nutze sie als Haltefäden und für kontinuierliches Dranbleiben.

Mini-Erfolge werden zum Treibstoff für Vertrauen, Motivation und nachhaltige Handlungskraft.

Dabei entwickelst du Resilienz und die Fähigkeit, auch unter Druck bewusst und klar zu handeln.

31.1. 9-13 online | €59



Melde dich jetzt an und gib deinem inneren Back Up Raum

Bring dein System zurück in Balance.

Spüre, wie dein inneres Backup dich trägt, wie dein System wieder sicher wird und in Stabilität zurückfindet, weil Denken, Fühlen und Körper synchron sind, Energie wieder fließen kann und du ins klare Handeln kommst.