

Die 5 häufigsten Gründe,
warum du kein
angstfreies Leben führst
... und was du dagegen tun kannst!

Sabine Lechner

Einen Job, den du hasst,
eine Beziehung, die dich nicht erfüllt,
Gefühle, vor denen du am Liebsten davonlaufen möchtest.

Du steckst fest, drehst dich im Kreis,
kommst dir vor wie im Hamsterrad.

Dafür gibt es Gründe.
Zum Beispiel einen der 5 folgenden.

Sabine Lechner

#1 Du weißt nicht wie du anfangen sollst und hast keine klare Vorstellung davon, wie es funktionieren könnte.

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Hermann Hesse

Ja, jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.

Ein Geheimnis, weil wir nicht wissen, ob es besser oder schlechter wird.

Du brauchst Mut zur Veränderung, Mut Altes loszulassen und Ungewisses zuzulassen.
Was bleibt ist die Gewissheit dass du Erfahrungen machst, die dich im Leben voranbringen.

Momentan läufst du im Kreis, bleibst vor Weggabelungen stehen, biegst mal hier
oder da ab und weißt nicht, wo du hin willst.

Du hast die Wahl: Jammern und Klagen oder den inneren Wegweiser benutzen.

Sabine Lechner

#2 Du steckst den Kopf in den Sand und wartest
bis sich alles von selbst verändert.

Den Kopf in den Sand stecken
verbessert die Aussicht nicht.
Thomas Wolfgang Keßler

Mit der sogenannten „Vogel Strauß Politik“ gehst du Problemen aus dem Weg
und ignorierst deine Realität.

Nur selten gelingt es die Augen zu schließen
und die Probleme lösen sich quasi von selbst auf.

Meist werden Konflikte schlimmer, je länger wir sie ignorieren.
Du hast die Wahl: Probleme dramatisieren und in Selbstmitleid versinken
oder sich ihnen stellen.

Sabine Lechner

#3 Du hast viel ausprobiert und experimentiert,
jetzt fehlt dir die nötige Motivation.

Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Misserfolg zum anderen zu gehen,
ohne seine Begeisterung zu verlieren.

Winston Churchill

Deine „viel hilft viel“ Strategie, Bücher lesen,
Entspannungsübungen und mentales Training,
Schritt für Schritt Anleitungen, Meditationen, haben keinen Erfolg gebracht.

Es gibt zwei Dinge die du dabei falsch machen kannst:

Aufhören oder gar nicht erst anfangen.

Du hast die Wahl: Verantwortung für dein Leben abgeben
oder selbst übernehmen.

Sabine Lechner

#4 Du hast Angst,
dich der Vergangenheit zu stellen.

So mancher rechnet gegenwärtig nicht damit,
dass ihn die Vergangenheit in der Zukunft einholen wird.

Thom Renzie

Du lehnt Herausforderungen von vornherein ab.

Zu akzeptieren dass ein Thema existiert, kann beängstigend sein.

Viele Herausforderungen in deinem Leben hast du gemeistert, warum sollte es
dieses Mal anders sein?

Es ist wichtig, der Vergangenheit ins Auge zu schauen.

Wenn du sie nicht loslässt, wird sie dich früher oder später einholen.

Du hast die Wahl: Mit all dem Ballast weitergehen oder loslassen was längst vorbei ist.

Sabine Lechner

#5 Du packst deine Probleme
nicht an der Wurzel.

Die Wurzeln erzählen den Zweigen nicht, was sie denken.
aus dem Kongo

Du bekämpfst die sogenannten Symptome, weil du
den Ursprung des Problems nicht kennst.

Wenn du dauerhaft etwas verändern möchtest, schaue dorthin,
wo das Problem entstanden ist.

Erinnerungen an schlimme Erlebnisse sind meist die Grundlage für Probleme.

Deshalb ist es unbedingt notwendig, das Übel an der Wurzel zu packen.

Du hast die Wahl: Polieren der Schrammen an der Oberfläche
oder reinigen der Wurzel.

Sabine Lechner

Wenn einer dieser Punkte auf dich zutrifft,
ist es an der Zeit, dass wir uns kennenlernen.
Nutze dafür das kostenlose, unverbindliche Power Gespräch.

Dein Vorteile:

- eine 20 Minuten 1:1 Video-Konferenz oder ein persönliches Telefonat mit mir, so wie es für dich am angenehmsten ist
- du erhältst Klarheit über die Hintergründe deiner Angst
- du erkennst, was deine jetzigen Blockaden sind
- wir schauen gemeinsam was du brauchst, damit du deinem Ziel näher kommst
- und wir erarbeiten deine persönlichen nächsten Schritte.

Sabine Lechner

Klicke JETZT auf den Link <https://sabinelechner.at/kontakt/> und vereinbare noch heute einen Termin für ein kostenloses, unverbindliches Gespräch.

Gemeinsam schauen wir, wie ich dich auf deinem Weg am Besten unterstützen kann.

Ich freue mich auf unser Gespräch!

Alles Liebe

Sabine

Sabine Lechner