



# MuttmachWoche

**Auf zu den Gipfeln der Freiheit**  
Lass die Täler der Vergangenheit hinter Dir

**Q & A**

**Stelle alle deine Fragen zu den  
einzelnen Tagen, Aufgaben und  
zu meinem Programm der HSZ-  
Transformation**

[www.menschsuchtbindung.de](http://www.menschsuchtbindung.de)

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

## Was ist wichtig in den 5 Tagen?

Gönne Dir Zeit und Raum für Dich und Deine Weiterentwicklung.

- ★ Bitte bringe zu **jedem LIVE-Workshop dein Workbook** mit, denn dort wirst Du wichtige Erkenntnisse festhalten.
- ★ Unser **Get Together** ist am 22.9.24 um 19.00Uhr  
<https://us06web.zoom.us/j/85859610214?pwd=samo1HYoT8iaNyGubTc8Zqs7x2nwvt.1>  
**Meeting-ID: 830 6247 8874 Kenncode: 714839**
- ★ Wir treffen uns vom 23.9. bis 27.09. jeweils um 19Uhr  
<https://us06web.zoom.us/j/85657971431?pwd=FK3uDpS3B3a8mZyS1xIGbbuuCpMaBL.1>  
**Meeting-ID: 837 7442 0490 Kenncode: 968679**
- ★ Komm jetzt in die **MutCircle Community**, falls Du noch kein Mitglied bist:  
<https://www.facebook.com/groups/menschsuchtbindung/>
- ★ Für diejenigen, die nicht live bei den Workshops dabei sein können, erstellen wir eine **Aufzeichnung**. Sie steht Dir bis zum 05.09.zur Verfügung.
- ★ Sichere dir jetzt dein **kostenlosen 1:1 Mut:ivationsTalk** und starte deine Reise mit mir zur Selbstentfaltung.  
<https://www.menschsuchtbindung.de/kalender/>

Wenn du dich entscheidest, für dich selbst zu leben, wird das Universum dir genau die Menschen und Ressourcen zur Seite stellen, die du brauchst, um dein wahres Potenzial zu entfalten.

## **Mach den ersten Schritt zu deiner Freiheit - es ist deine Entscheidung!**

Liebe:r MutMachHeld:in,

hast du dich schon einmal gefragt, wie viel mehr **Freiheit**, **Selbstbestimmung** und **Leichtigkeit** in deinem Leben möglich ist, wenn du dich bewusst entscheidest, deine alten Muster hinter dir zu lassen? Besonders als COA (Kind suchtkranker Eltern) kennen wir das Gefühl, abhängig zu sein von den Umständen, von anderen Menschen oder von tief verwurzelten inneren Blockaden. Doch was, wenn du erkennen würdest, dass genau du die Kontrolle hast? Dass es deine Entscheidungen sind, die alles verändern können?

Für viele von uns war es ein langer Weg, bis wir verstanden haben, dass wir nicht länger Opfer unserer Vergangenheit sein müssen. Dass die Geschichten unserer Kindheit uns nicht für immer festhalten - sondern dass wir die Macht haben, unsere **eigenen Geschichten** zu **schreiben**. Du bist nicht gefangen in den Tälern der Vergangenheit - du hast die Wahl, den Aufstieg zu beginnen und die Gipfel der Freiheit zu erklimmen.

Die MutMachWoche „Auf zu den Gipfeln der Freiheit“ ist für alle, die bereit sind, die entscheidenden Hebel umzulegen. Wir wollen gemeinsam alte, hinderliche Muster durchbrechen, die wir so lange unbewusst mit uns getragen haben. Wir treffen uns täglich, um zu erkennen, welche unsichtbaren Ketten dich noch zurückhalten - und wie du dich bewusst davon lösen kannst.

### **Du hast die Wahl - fange heute an, für dich selbst zu leben!**

Diese Woche ist nicht nur ein Erlebnis - sie ist eine Reise zu dir selbst. Du wirst entdecken, wie viel Kraft in dir steckt, und lernst, wie du diese Kraft bewusst nutzen kannst, um das Leben zu erschaffen, das du dir immer gewünscht hast.

Wir freuen uns sehr, wenn du dabei bist und diesen Weg mit uns gehst! Gemeinsam auf zu den Gipfeln der Freiheit!

Deine Christina

## MutMachWoche - Dein Ablauf



### **SONNTAG, 22. SEPTEMBER, 19 UHR Get Together**

Erfahre, welche einzigartigen Möglichkeiten vor dir liegen, wenn du die Fesseln deiner Vergangenheit sprengst. Ich teile meine persönliche Geschichte und wie ich den Weg zu Freiheit und Selbstbestimmung gefunden habe.



### **MONTAG, 23. SEPTEMBER, 19 UHR Tag 1: Dein innerer Schatz: Das Potenzial in dir freilegen**

Der Aufstieg beginnt mit dem Erkennen deiner Stärken. Du hast durch deine Kindheit als COA wertvolle Fähigkeiten entwickelt – es ist Zeit, sie bewusst zu nutzen. In dieser Session decken wir deine versteckten Ressourcen auf und du erfährst, wie du sie für deine Zukunft einsetzt.



### **DIENSTAG, 24. SEPTEMBER, 19 UHR Tag 2: Loslassen und aufsteigen: Heilung als Schlüssel zu deinem wahren Selbst**

Die Wunden der Vergangenheit halten uns oft zurück, ohne dass wir es merken. In dieser Session lernst du, wie du diese Wunden erkennst und transformierst, um dich von alten Lasten zu befreien und den Blick auf deine Zukunft zu richten.



### **MITTWOCH, 25. SEPTEMBER, 19 UHR Tag 3: Selbstliebe als innerer Kompass: Dein Weg zur inneren Stärke**

Selbstfürsorge und Selbstliebe sind keine Luxusgüter, sondern lebenswichtige Werkzeuge, um dich selbst zu stärken. Wir entdecken, wie du dir selbst die Liebe geben kannst, die du vielleicht nie bekommen hast, und wie du deine Beziehung zu dir selbst neu gestaltest.



### **DONNERSTAG, 26. SEPTEMBER, 19 UHR Tag 4: Verbundenheit durch Grenzen: Wie du echte Nähe schaffst**

Gesunde, erfüllende Beziehungen beginnen mit der Beziehung zu dir selbst. In dieser Session erfährst du, wie du Grenzen setzt und dich authentisch in Beziehungen einbringst – sei es im privaten oder beruflichen Umfeld.



### **FREITAG, 27. SEPTEMBER, 19 UHR Tag 5: Dein Leben, deine Entscheidung: Selbstbestimmung als Schlüssel zur Freiheit**

Der Gipfel deiner Reise: Du lernst, wie du Entscheidungen triffst, die dich auf deinem Weg weiterbringen, und wie du deine innere Stärke nutzt, um dein Leben nach deinen Vorstellungen zu gestalten.



### **BONUS: SAMSTAG, 28. SEPTEMBER, 11 UHR Abschluss Q&A**

Wir reflektieren gemeinsam die Woche und feiern deine Erfolge. Stelle alle deine Fragen wie ich Dich mit meinen Programmen unterstützen kann. Was sind deine nächsten Schritte und wie kannst du den Weg weitergehen?

## NIMM DIR ZEIT FÜR DCH

### Rückblick auf die vergangenen Tage

- Was hast du über dich und deine Muster gelernt?
- Diese Woche hast du dich intensiv mit deinen inneren Mustern und Blockaden beschäftigt. Überlege: Welche Muster hast du entdeckt, und wie beeinflussen sie deine Entscheidungen und dein Leben?
- Welche Schritte möchtest du jetzt gehen?
- Die MutMachWoche war nur der Anfang. Notiere dir, welche konkreten Schritte du jetzt gehen möchtest, um mehr Selbstbestimmung und inneres Wachstum zu erleben.
- Was hat dir geholfen?
- Überlege, welche Übungen, Impulse oder Erkenntnisse dir in dieser Woche am meisten Kraft gegeben haben.
- Was hat dir gefehlt?
- Gab es etwas, das du vermisst hast oder das dir helfen könnte, dich noch tiefer mit dir selbst zu verbinden? Schreibe es auf.
- Welche Herausforderungen möchtest du jetzt angehen?
- Identifiziere, welche Hürden du als nächstes in Angriff nehmen willst. Das können innere oder äußere Herausforderungen sein.
- Welchen Schmerz möchtest du jetzt lösen?
- Jeder hat seine eigenen Wunden. Überlege, welchen Schmerz du jetzt angehen und transformieren möchtest.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**JOURNALING-ÜBUNG:  
„Meine größten Erkenntnisse und Schritte dieser  
Woche.“**

Nutze das Journaling, um die wichtigsten Erkenntnisse der Woche festzuhalten. Welche Veränderungen spürst du bereits in deinem Denken und Fühlen?

**Feier deine Fortschritte & Erkenntnisse:**

- Was war dein größter Fortschritt während der MutMachWoche?
- Denke zurück und notiere, worauf du besonders stolz bist. Es kann eine neue Erkenntnis, eine Entscheidung oder ein innerer Wandel sein.
- Was hast du über dich selbst gelernt?
- Was hat dir diese Woche über dein inneres Selbst, deine Kraft und deine Fähigkeiten gezeigt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## LASS ALTE MUSTER LOS:

Es ist an der Zeit, dich von dem zu verabschieden, was dich zurückhält.

- **Aufgabe:** Schreibe auf, was du loslassen möchtest (z.B. alte Muster, Ängste, negative Gedanken).

**Öffne dich für das, was du in dein Leben einladen möchtest:  
Formuliere bewusst, was du in dein Leben einladen willst.**

- **Aufgabe:** Schreibe auf, was du stattdessen in dein Leben einladen möchtest (z.B. Mut, Selbstliebe, Freiheit, Vertrauen).

**Dieses Ritual markiert den Abschluss deiner Reise - und gleichzeitig den Beginn eines neuen Kapitels voller Selbstbestimmung und innerer Stärke.**

Tag 6 28.9.2024 19Uhr Reflexion Q&A

## TEILE DEINE ERKENNTNISSE

# MutMach-Momente

Teile Deine besonderen Erkenntnisse, Ziele und inspirierenden Momente während des Tages in der Facebookgruppe.

Find us on 

[www.facebook.com/groups/menschsuchtbindung/](https://www.facebook.com/groups/menschsuchtbindung/)

## HOL DIR DEINE PORTION

# Mut:ivation im 1:1 Talk



Als deine MutMentorin und Wegbegleiterin auf der Reise der Selbstentdeckung, Heilung und Selbstbestimmung lade ich dich herzlich zu einem exklusiven Mut:ivationTalk ein! Gemeinsam machen wir 2024 zu deinem Jahr der Selbstentdeckung, Heilung und Zielerreichung!

>> [www.menschsuchtbindung.de/kalender/](https://www.menschsuchtbindung.de/kalender/)



“Auf zu den Gipfeln der Freiheit: Lass die Täler hinter dir!”

# FÜR DEINE ENTSCHEIDUNG ZUR VERÄNDERUNG & TRANSFORMATION

DARFST DU DIR EINE FRAGE STELLEN:

**Bringt mich diese Entscheidung einen Schritt  
näher zu den Gipfeln meiner Freiheit und zu  
meinem authentischen Selbst?**



**JA!**

ich fühle, dass diese Entscheidung mich auf meinem Weg zu innerem Wachstum und Selbstentfaltung unterstützt.



**nein**

ich entscheide mich, gegen meine innere Stimme und bleibe in meiner Komfortzone.