



MuttmachWoche

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

**Loslassen und aufsteigen:
Heilung als Schlüssel zu deinem
wahren SELBST**

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?

DIE VERMEINTLICHE SICHERHEIT

Die Komfortzone und die Illusion der Sicherheit

Die bedeutet oft weniger echten und mehr die Meine Vergangenheit fühlt sich und an, selbst wenn sie ist. Mein Gehirn sucht nach, auch wenn diese nicht immer zu meinem beiträgt.

Wenn ich immer wieder die gleichen wiederhole, geschieht das nicht, weil sie mich machen, sondern weil sie mir sind. Ich wähle das, auch wenn es....., anstatt mich dem zu stellen.

Was hält uns in der vermeintlichen Sicherheit?

Welche “**vermeintlich sicheren**” Verhaltensweisen hast du in deinem Leben, die dich daran hindern, dich zu verändern? An welchen Aspekten der Vergangenheit hältst du fest, obwohl sie dir nicht guttun?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DIE KRAFT DER ZUGEHÖRIGKEIT

Was bedeutet Zugehörigkeit?

Zugehörigkeit ist ein tief verwurzeltes menschliches Bedürfnis. Oft halten wir an Beziehungen oder Situationen fest, die uns schaden, weil sie uns ein Gefühl von Zugehörigkeit geben. Diese Loyalität kann stark sein, selbst wenn sie uns nicht guttut.

Auch wenn die Umgebung giftig ist, fühlen wir uns oft sicher, weil wir uns darin bekannt und verstanden fühlen – selbst wenn das auf schädliche Weise geschieht. Diese Zugehörigkeit kann uns das Gefühl geben, Teil von etwas Größerem zu sein, doch wir dürfen uns fragen, ob diese Beziehungen wirklich förderlich für uns sind.

In welchen Bereichen deines Lebens hältst du an etwas fest, nur weil es dir das Gefühl von Zugehörigkeit gibt, auch wenn es dir nicht gut tut?

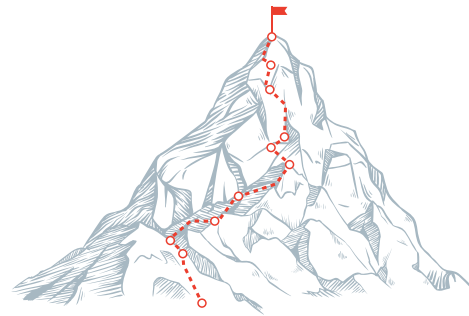
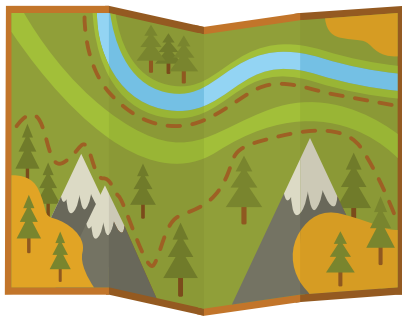
1. Denke nach: Nimm dir einen Moment Zeit, um über die Beziehungen und Gewohnheiten in deinem Leben nachzudenken. Welche davon geben dir das Gefühl, dazu zu gehören, auch wenn sie möglicherweise schädlich sind?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Beispiele sammeln: Schreibe spezifische Beispiele auf, in denen du an diesen Beziehungen oder Gewohnheiten festhältst. Überlege, warum du das tust und welche Emotionen damit verbunden sind.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Vertrautheit vs. Freiheit



Was hindert dich daran, den Weg der Freiheit zu wählen?



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

8 SCHRITTE ZUR HEILUNG

Auf dem Weg zur Freiheit

Die Heilung deiner Vergangenheit ist eine Reise, die Mut und Geduld erfordert. Oft sind es tiefe Wunden und alte Muster, die uns davon abhalten, unser volles Potenzial zu leben. Doch der Weg in die Freiheit beginnt mit dem ersten Schritt: dem bewussten Erkennen dieser Blockaden und der Entscheidung, etwas zu verändern.

Die folgenden 8 Schritte sollen dir helfen, loszulassen, neue Verhaltensweisen zu entwickeln und Stück für Stück deine innere Stärke zurückzugewinnen. Jeder Schritt ist eine Einladung, alte Lasten abzulegen und Raum für Heilung und persönliches Wachstum zu schaffen.



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....



.....
.....









.....
.....

AKZEPTIERE DEINE VERGANGENHEIT

Warum Akzeptieren wichtig ist

Akzeptieren der Vergangenheit ist ein kraftvoller und heilender Prozess, der es ermöglicht, die Last der Vergangenheit abzulegen, sich selbst zu vergeben und Raum für Wachstum und positive Veränderungen zu schaffen. Es ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem erfüllten und gesunden Leben.

-  1.....
.....
-  2.....
.....
-  3.....
.....
-  4.....
.....
-  5.....
.....
-  6.....
.....

VERGANGENES LÄSST SICH NICHT MEHR ÄNDERN

Der Weg zu mehr Lebensglück

Wir alle haben schmerzhaftes Erinnerungen und Erfahrungen, die uns belasten. Oft halten wir an diesen fest, weil wir glauben, dass sie uns definieren oder dass wir die Vergangenheit ändern könnten, wenn wir nur lange genug darüber nachdenken. Doch die Wahrheit ist: Vergangenes lässt sich nicht mehr ändern.

Akzeptanz ist der Schlüssel zu innerem Frieden und mehr Lebensglück. Was passiert ist, ist Teil deiner Geschichte, aber du musst es nicht weiter mit dir tragen. Stattdessen kannst du entscheiden, wie du heute und in der Zukunft damit umgehst. Es geht darum, die Vergangenheit anzunehmen und sie als wertvolle Lektion zu sehen, die dir die Möglichkeit bietet, dich weiterzuentwickeln und zu wachsen.

(AB) Lösungsperspektiven für die Vergangenheit



.....



.....



.....



.....



.....

LOSLASSEN

Die 7 Schlüssel zu innerem Frieden

Loslassen bedeutet - die Vergangenheit anzuerkennen und sich von alten Lasten zu befreien. Alte Verhaltensmuster, die in der Kindheit entstanden sind, mögen uns einst geschützt haben, doch jetzt hindern sie uns am Vorankommen.

Loslassen bedeutet, negative Emotionen wie Wut, Scham und Angst zu akzeptieren und auf gesunde Weise zu verarbeiten. Es ist der Schritt, der Raum für Neues schafft. Wenn wir die Täler der Unsicherheit verlassen, öffnen wir uns für die Freiheit und Selbstverwirklichung.

Heute ist der Tag, um mutig den ersten Schritt zu machen und die Vergangenheit hinter dir zu lassen - auf dem Weg zu deinem inneren Frieden und den Gipfeln der Freiheit.



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....

GRUPPENHAUSAUFGABE TAG 2

Ballast abwerfen - Übung

Materialien:

- Ein großes Blatt Papier
- Stifte, Farben oder Buntstifte
- Schere
- Ein Briefumschlag oder eine kleine Box

Schritt 1: Zeichne deinen Ballast

Nimm dir Zeit und zeichne einen großen Rucksack oder Ballon auf das Papier. Dieser Rucksack/Ballon symbolisiert den emotionalen Ballast, den du aus deiner Vergangenheit trägst. Lass deiner Kreativität freien Lauf - es muss nicht perfekt aussehen!

Schritt 2: Fülle den Rucksack/Ballon

Denke über alte Verhaltensmuster, negative Emotionen oder Dinge nach, die dich zurückhalten und die du loslassen möchtest. Schreibe oder zeichne diese in den Rucksack/Ballon hinein. Beispiele könnten sein: Wut, Scham, Angst, Selbstzweifel oder das Festhalten an ungesunden Beziehungen.

Schritt 3: Schneide den Ballast aus

Schneide den Rucksack/Ballon aus dem Papier heraus. Dies symbolisiert, dass du den emotionalen Ballast erkennst und bereit bist, ihn loszulassen.

Schritt 4: Werfe den Ballast ab

Falte das ausgeschnittene Stück Papier und verbrenne ihn symbolisch um den Akt des Loslassens zu verstärken.

Schritt 5: Visualisiere Freiheit

Nimm ein neues Blatt Papier und zeichne dich selbst auf deinem Weg zur Freiheit. Wie sieht dein Leben aus, wenn du diesen Ballast nicht mehr trägst? Male oder schreibe positive Emotionen und Erfahrungen auf, die du dir in deinem zukünftigen Leben wünschst.

GRUPPENHAUSAUFGABE TAG 2

Ballast abwerfen - Übung

Schritt 6: Affirmation als Abschluss

Zum Abschluss schreibe unter dein Bild eine Affirmation: „Ich lasse meinen alten Ballast los und öffne mich für Freiheit und neue Erfahrungen.“ Hänge dieses Bild an einen sichtbaren Ort, der dich täglich an deinen Weg erinnert.

NUTZE AFFIRMATIONEN

Loslassen der Vergangenheit

Ich akzeptiere meine Vergangenheit vollständig und befreie mich von jeglichem Gefühl. Jeder Tag ist eine neue Chance, mein eigenes Glück zu gestalten.

Meine Geschichte definiert nicht länger meine Gegenwart. Ich wähle bewusst loszulassen und lasse Liebe und Glück in mein Herz einfließen.

In jedem Moment habe ich die Macht, meine Vergangenheit loszulassen. Heute wähle ich bewusst Frieden und Selbstliebe, während ich mich von alten Wunden befreie.

Ich bin nicht länger in der Vergangenheit gefangen. Jeder Atemzug erlaubt mir, neu zu beginnen und die Kontrolle über mein eigenes Leben zurückzugewinnen.

Die Ketten der Sucht in meiner Familie enden bei mir. Ich wähle bewusst, alte Muster zu durchbrechen und gestalte mein Leben in Liebe, Frieden und Selbstachtung neu.

TIPP:

Schreibe die Affirmationen täglich mehrfach, sprich sie laut und vor allem Fühle sie, erst dann überschreiben sie alte Denkmuster.

Tag 2 24.9.2024 19Uhr Loslassen und aufsteigen

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/

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/

