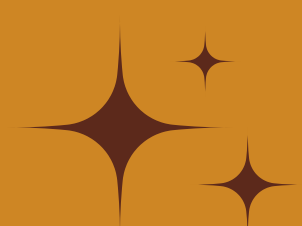




# MuttmachWoche

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



**Dein Leben, deine Entscheidung:  
Selbstbestimmung als Schlüssel  
zur Freiheit**

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?

## SELBSTBESTIMMUNG UND ENTSCHEIDUNGSKRAFT

### Was bedeutet Selbstbestimmung für Dich?

Selbstbestimmung bedeutet, dein Leben selbst zu gestalten und bewusste Entscheidungen zu treffen, die dir guttun. Es bedeutet, dass du die Kontrolle über deinen eigenen Weg hast und nicht mehr von äußeren Umständen oder alten Mustern bestimmt wirst.

**Lass uns gemeinsam Worte sammeln, die für dich Selbstbestimmung bedeuten. Schreib alles auf, was dir dazu einfällt, und finde Begriffe, die dich persönlich ansprechen.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN, DIE DIR GUTTUN

Es fällt uns oft schwer, Entscheidungen zu treffen, weil wir Angst vor den Konsequenzen haben oder uns nicht sicher sind, was das Beste für uns ist. Vor allem COAs sind häufig daran gewöhnt, sich nach den Bedürfnissen anderer zu richten und Verantwortung für das Wohl ihrer Mitmenschen zu übernehmen, was sie von ihren eigenen Bedürfnissen entfremdet. Entscheidungen zu treffen bedeutet, Verantwortung zu übernehmen, was Unsicherheit oder sogar das Gefühl von Kontrollverlust auslösen kann.

Doch selbstbestimmt zu leben bedeutet, endlich für sich selbst einzustehen. Es bedeutet, Entscheidungen zu treffen, die dir guttun und die dein Wohlbefinden stärken. Das heißt nicht, dass jede Entscheidung groß und bedeutend sein muss - oft sind es die kleinen Schritte, die den Unterschied machen.

### **Aufgabe:**

**Notiere dir drei kleine Entscheidungen, die du in deinem Alltag treffen möchtest, um dein Wohlbefinden zu steigern. Diese Schritte können einfach sein, aber sie sollten für dich einen Unterschied machen.**



---



---



---

Diese Entscheidungen helfen dir, das Gefühl der Selbstbestimmung zu stärken und deinen eigenen Bedürfnissen Raum zu geben.

## ÜBUNG

### “Meine nächsten 3 Entscheidungen”

Diese Übung unterstützt dich dabei, erste Schritte in Richtung Selbstbestimmung zu gehen. Indem du kleine, bewusste Entscheidungen triffst, stärkst du nicht nur dein Wohlbefinden, sondern auch dein Vertrauen in dich selbst.

**Aufgabe: Schreibe deine drei persönlichen Entscheidungen hier auf:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Wie wird sich dein Leben durch diese Entscheidungen positiv verändern? Nimm dir einen Moment Zeit, darüber nachzudenken und es aufzuschreiben.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beispiele für positive Veränderungen:

- „Ich werde mich weniger gestresst fühlen.“
- „Ich habe mehr Energie und Zeit für Dinge, die mir wichtig sind.“
- „Ich fühle mich sicherer und selbstbewusster, wenn ich für mich einstehe.“

## INNERE STÄRKE AKTIVIEREN

Innere Stärke ist eine Ressource, die in jedem von uns steckt, doch besonders COAs haben oft Schwierigkeiten, diese Kraft wahrzunehmen, da sie sich oft als hilflos oder fremdbestimmt empfinden. Doch in jedem Moment, in dem du für dich eingestanden bist, hast du gezeigt, dass du stark bist. Diese Stärke ist der Schlüssel, um in der Gegenwart bewusste Entscheidungen zu treffen, die dir guttun.

### Visualisierungsübung: „Verbinde dich mit deiner inneren Kraft“

- **Schließe deine Augen und denke an einen Moment in deinem Leben, in dem du besonders stark gehandelt hast.** Dieser Moment kann klein oder groß gewesen sein, es zählt nur, dass du dich stark und selbstbewusst gefühlt hast.
- **Spüre in diesen Moment hinein:** Wie hat sich dein Körper angefühlt? Welche Emotionen sind in dir aufgestiegen? Gab es etwas Bestimmtes, das dir dieses Gefühl von Stärke gegeben hat?
- **Stell dir vor, wie dieses Gefühl von Stärke sich in deinem ganzen Körper ausbreitet.** Wie eine wärmende Energie, die dich von innen erfüllt und dir das Vertrauen gibt, dass du jede Situation meistern kannst.

### Wann hast du dich besonders stark & selbstbewusst gefühlt?

- Denke an Situationen, in denen du mutig gehandelt hast oder für dich eingestanden bist.
- Notiere 3 bis 5 solcher Momente, um dir bewusst zu machen, wie oft du bereits auf deine innere Stärke zurückgegriffen hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## INNERE STÄRKE BEWUSST WAHRNEHMEN

Du hast bereits in unserer Meditation deine innere Kraft entdeckt und gespürt. Diese Stärke ist eine unsichtbare Ressource, die immer in dir vorhanden ist. Sie gibt dir das Vertrauen, um Entscheidungen zu treffen, die dir guttun, und sie stärkt dich auf deinem Weg zu mehr Selbstbestimmung

**Deine innere Kraft ist immer da - du kannst jederzeit darauf zugreifen. Sie gibt dir die Energie, um für dich selbst einzustehen, Grenzen zu setzen und deinen Weg selbstbestimmt zu gehen.**

### ÜBUNG: „Momente der Stärke“

- Notiere 3 bis 5 Momente aus deinem Leben, in denen du dich stark gefühlt hast.
- Erwinnere dich daran, wie es war, in diesen Momenten auf deine innere Kraft zu vertrauen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ABSCHLUSSGEDANKE:

Wann immer du dich schwach fühlst oder unsicher bist, erwinnere dich an diese Momente. Du hast bereits viele Herausforderungen gemeistert und bist stärker, als du denkst. Diese innere Stärke ist Teil von dir, und du kannst jederzeit darauf zurückgreifen, um deine Selbstbestimmung zu fördern und dich mit dir selbst zu verbinden.

## GRUPPENHAUSAUFGABE TAG 5

### **Mein Plan für die Zukunft: „Schritt für Schritt zu mehr Selbstbestimmung“**

Jetzt ist es Zeit, das Gelernte in dein Leben zu integrieren. Beginne mit kleinen, aber kraftvollen Schritten, um das Fundament für deine Zukunft zu legen.

#### **Frage:**

- Was ist der erste kleine Schritt, den du morgen machen kannst, um mehr Selbstbestimmung zu leben?

#### **Aufgabe:**

- Notiere dir 3 konkrete Schritte, die du ab morgen in deinem Alltag umsetzen möchtest. Sie dürfen klein und machbar sein – jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt.

### **Vision-Board-Erstellung: Meine Zukunft gestalten**

Ein Vision-Board hilft dir, deine Ziele und Visionen visuell zu gestalten. Es gibt dir eine klare Ausrichtung für die kommenden Monate.

#### **Vision-Board erstellen**

- Gestalte ein Vision-Board, das deine nächsten Ziele und Visionen zeigt. Verwende Wörter, Symbole oder Bilder, die deine Wünsche und Vorhaben repräsentieren.

#### **Frage:**

- Welche Ziele möchtest du in den nächsten Monaten erreichen?  
Was ist dir wichtig für deine Zukunft?

✦ Tag 5 26.9.2024 19Uhr Dein Leben, Deine Entscheidung

## 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/)

