

WORKBOOK

1

@Fokus.Lebensfreude



LEBENSFREUDE
ERREICHEN
SCHRITT
FÜR
SCHRITT

Schon als Kind träumte ich davon, LKW-Fahrerin zu werden – die Freiheit der Straße hat mich fasziniert. Dieser Drang nach Freiheit begleitet mich bis heute. Mein Vater sagt immer: „Antje macht nur das, was sie wirklich will.“ Und ja, das stimmt.

Meine Karriere ist alles andere als gradlinig. Ich habe die Wellen des Lebens mitgenommen und mich oft ins kalte Wasser geworfen – und es hat sich gelohnt.

Ich bin Mutter, Pädagogin, Radiofrau und leidenschaftlich im Lebensfreude-Business. Jede dieser Rollen hat mich bereichert und geprägt.

Als zertifizierte Coachin für Integrierte Lösungsorientierte Psychologie mit über 15 Jahren Erfahrung unterstütze ich dich dabei, deine Ziele zu erreichen, Hindernisse zu überwinden und dein Selbstbewusstsein zu stärken. Ich zeige dir, wie du deine inneren Stärken erkennst und dein Leben positiv veränderst.

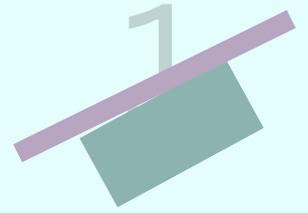
Mein Ansatz: Einfühlsam, lösungsorientiert, immer auf Augenhöhe. Ich glaube fest daran, dass du das Potenzial hast, dein Leben in eine positive Richtung zu lenken. Und ich bin leidenschaftlich dabei, dich auf diesem Weg zu begleiten.

deine antje



@Fokus.Lebensfreude

JEDEN TAG EINEN SCHRITT WEITER



Schritt 1: Verzeihe anderen

Vergebung befreit dich. Wenn du anderen verzeihst, machst du Platz für Neues:

Deine Gedanken kreisen nicht mehr ständig um das Negative. Du schaffst Raum für das Hier und Jetzt. Der körperliche Druck in Magen oder Brust löst sich. Deine Energie fließt wieder.

Wut und Kränkung weichen Gelassenheit und innerer Ruhe. Du siehst wieder die positiven Seiten am anderen und kannst Nähe und Liebe spüren.

Beim Gedanken an die Person fühlst du dich offen und frei.

Verzeihen bedeutet nicht, dass du das Verhalten gutheißt. Du tust es vor allem für deinen Seelenfrieden – um deinetwillen, nicht weil der andere es verdient hat. Nutze die Kraft der Vergebung, um mehr Lebensfreude zu spüren.

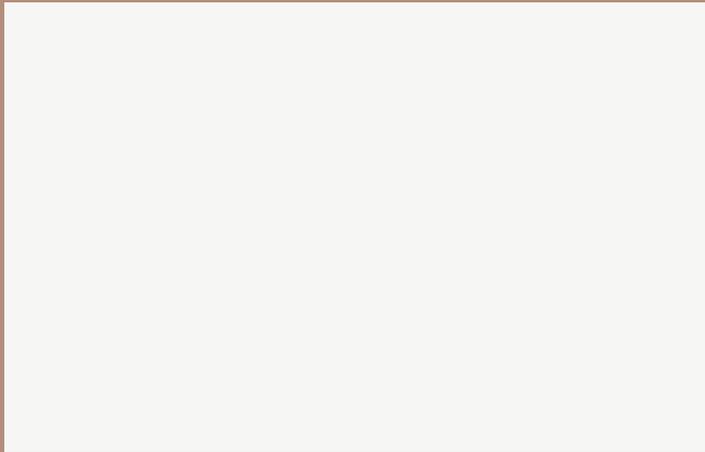


@Fokus.Lebensfreude

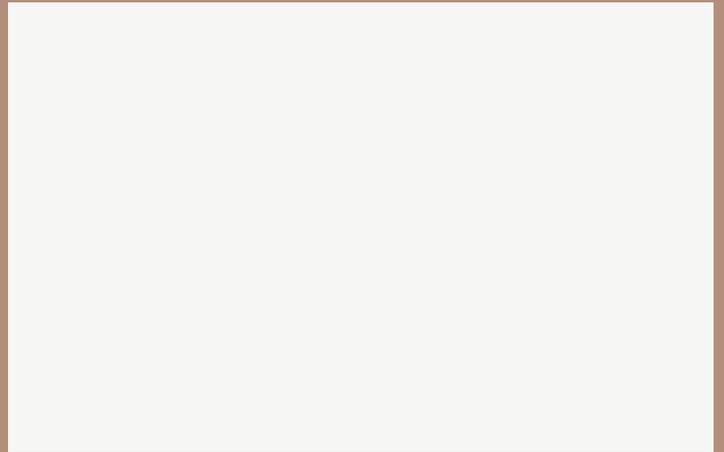
FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

1

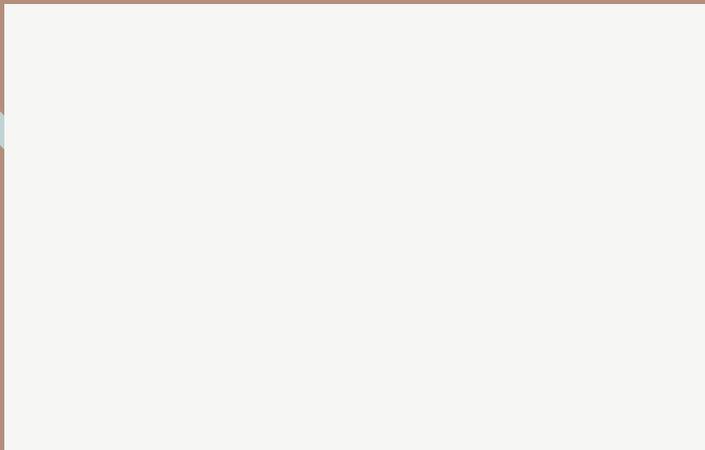
1. An wen denkst du, wenn es ums Verzeihen geht? Schreibe auf, was genau dich verletzt hat und wie es dich belastet.



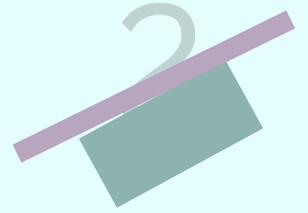
2. Was hält dich zurück, zu verzeihen? Identifiziere die Gedanken oder Gefühle, die dich davon abhalten, loszulassen.



3. Wie würdest du dich fühlen, wenn du vergibst? Stell dir vor, wie es wäre, wieder frei und offen zu sein. Notiere deine Gefühle dazu.



JEDEN TAG EINEN SCHRITT WEITER



Schritt 2: Akzeptiere den Moment

Kennst du das? Ärger zerstört sofort jede gute Laune. Das passiert, weil hinter dem Ärger oft die Vorstellung steckt, dass etwas unseren Selbstwert oder unsere Bedürfnisse bedroht. Doch meist geht es nicht um echte Bedrohungen, sondern um Kleinigkeiten, die uns aus der Fassung bringen. Und oft wundern wir uns später selbst, warum wir uns so sehr in etwas hineingesteigert haben.

Stell dir vor, du akzeptierst das Verhalten anderer einfach für den Moment, ohne sofort in die Verteidigung zu gehen. Du musst kein Opfer anderer Menschen sein. Deine Einstellung entscheidet, wie du dich fühlst, und diese kannst du jederzeit selbst wählen.

Du kannst den anderen als Feind sehen, der dich absichtlich verletzt.

Du kannst das Verhalten als Abwertung deiner Person verstehen und dich gekränkt fühlen.

Oder du akzeptierst es einfach für den Moment und überlegst dir, wie du dennoch dein Ziel erreichst.

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

2

1. Wann hast du dich zuletzt über etwas geärgert, das im Nachhinein nicht so wichtig war?

Beschreibe die Situation und wie du anders hättest reagieren können.

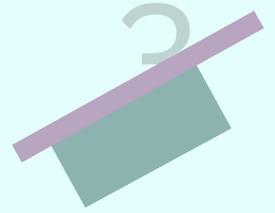
2. Welche Einstellung könntest du wählen, um dich weniger bedroht zu fühlen?

Notiere, wie du dich fühlen würdest, wenn du den Moment einfach akzeptierst.

3. Wie kannst du Akzeptanz in deinen Alltag integrieren? Überlege dir eine konkrete Situation, in der du bewusst Akzeptanz üben willst, und schreibe auf, wie du damit umgehen wirst.



JEDEN TAG EINEN SCHRITT WEITER



Schritt 3: Komm in Bewegung

Körperliche Bewegung baut Stress ab und ist ein echtes Antidepressivum. Wenn du zwei gesunde Beine hast, dann besitzt du bereits das perfekte Werkzeug, um deine Lebensfreude zu steigern.

Bewegung wie Gehen, Joggen oder Tanzen bringt nicht nur gute Laune, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile:

- **Endorphine freisetzen:** Diese körpereigenen Glückshormone helfen, Stress abzubauen und Depressionen zu lindern.
- **Kalorien verbrennen:** Bewegung steigert deinen Stoffwechsel, hilft beim Abnehmen und reduziert Körperfett.
- **Kreativität fördern:** Durch die bessere Sauerstoffversorgung des Gehirns wirst du kreativer und klarer im Kopf.

Falls du dich eher schwer zu Bewegung motivieren kannst, starte langsam. Beginne mit 10 Minuten schnellem Gehen an zwei bis drei Tagen pro Woche und steigere dich nach und nach. Finde heraus, was dir Spaß macht, sei es Tanzen, Radfahren oder sogar intensives Putzen. Hauptsache, du bleibst in Bewegung, denn das ist der Schlüssel zu mehr Lebensfreude.

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

3

1. Welche Art von Bewegung macht dir wirklich Spaß?
Notiere eine Aktivität, die du gerne ausprobierst oder wieder aufnimmst.

2. Wie kannst du Bewegung in deinen Alltag integrieren?
Überlege dir drei konkrete Situationen in deinem Alltag, in denen du mehr Bewegung einbauen kannst.

3. Wie fühlst du dich nach der Bewegung?
Schreibe auf, wie sich dein Körper und deine Stimmung nach einer Bewegungsaktivität verändert haben.



STARK!

Du hast es geschafft!
Feiere dich selbst dafür!

Verwende diese Übungen, um deine Lebensfreude jeden Tag zu steigern. Nutze die Gelegenheit, tiefer in das Thema einzutauchen und weitere Werkzeuge für ein energiegeladenes und erfülltes Leben zu entdecken.

Gemeinsam können wir den Weg zu mehr Lebensfreude gehen!

Sichere dir jetzt dein individuelles Programm oder schreibe mir via

Fokus.Lebensfreude@email.de

Ich freue mich auf dich
deine antje

