

DAS WORKBOOK III

# Wohlfühl Kompass

# S

LISA SCHULZE COACHING



# Selbstentwicklung

Neugier und Offenheit sind einer der wichtigsten Bestandteile, um deine Gedanken und deinen Blick auf das Leben zu verändern, um dich Schritt für Schritt wohlfühlen, ganz egal welche Körperform du gerade hast. Die ersten beiden Themen waren die Grundlage, um überhaupt Veränderung in deinem Leben einzuläuten; jetzt begeben wir uns in das nächste Level in Richtung Wohlfühlen. Heute geht es um das, was eine essenzielle Rolle auf deiner Reise spielt: die Selbstentwicklung. Ohne deinen aktiven Beitrag, dein aktives Üben und dich immer wieder dafür zu entscheiden, geistig etwas verändern zu wollen, kann wenig Veränderung im Leben stattfinden.

Um Selbstentwicklung zu leben, müssen wir sie verstehen. Alles, was wir in unserem Leben verändern wollen, dürfen wir erst im IST-Zustand erkennen, hinterfragen und dann verstehen, was es braucht, um das zu leben, was uns wichtig ist. Dir wird das Wort vielleicht zu den Ohren raushängen, aber ja, es ist ein Prozess. So wie alles im Leben ein Prozess war, nur rückblickend kommt dir das alles so normal vor. Hast du mal darüber nachgedacht, wie viel Disziplin du hattest, als du Laufen gelernt hast? Nur weil du dich nicht erinnern kannst, heißt das nicht, dass du es nicht irre anstrengend fandest und manchmal vielleicht sogar völlig frustriert warst. Du hast dich selbst entwickelt, als du gerade mal wenige Monate auf dieser Erde warst. Es mag dir normal erscheinen, weil es alle machen, aber stell dir schon zu Beginn eine wichtige Frage:

**Wie kann es sein**, dass ich als kleines Wesen so etwas lernen kann, aber im höheren Alter denke, unfähig zu sein?

Dein Gehirn ist heute deutlich weiter, als es das damals war. Es ist Zeit, die volle Gehirnleistung zu nutzen und die Selbstentwicklung im Kern zu verstehen. Nachzuvollziehen, was dazugehört. Um sich zu verändern, um dann genau diese Dinge anzuwenden, um dich wohlfühlen. Keine Diät der Welt wird dir das geben, was du dir geben kannst, wenn du dich mit dir verbündest und dich bedingungslos akzeptierst. Du bist auf dem besten Weg. Lass uns weitermachen. Schön, dass du dabei bist.

In Liebe, Deine Lisa 

# Hinter dem Vorhang

Hinter dem Vorhang unserer Wünsche versteckt sich immer die Vorstellung eines Gefühls. Wir sind in der Erwartung, dass wir ein bestimmtes Gefühl fühlen, wenn wir erreichen, was wir uns erträumen. Wir machen alles für Gefühle, denn was sonst sollte uns in diesem Leben berühren? Das Auto schenkt uns Freiheit, die Wohnung das Gefühl von Geborgenheit, die Familie die Liebe, die Freunde die Unterstützung – ein ganzes Leben für Gefühle. Die Frage ist also nicht, was du in diesem Leben haben willst, sondern was du fühlen willst. Und das tiefe Verständnis dafür, dass das Gefühl selbst auch ohne eine bestimmte Sache in dir erzeugt werden kann. Und wenn das Gefühl erschaffen ist, zieht es genau die Dinge in dein Leben, die das Gefühl widerspiegeln.

**Selbstenwicklung** bedeutet zu verstehen, dass du mit deinen Gedanken, deiner inneren Haltung die Richtung in deine Gefühlswelt weist. Wir machen hier den Test zum tieferen Verständnis. Trage hinter jedem Satz ein, wie du dich fühlst, wenn du ihn liest. Schreibe, ohne groß nachzudenken, das Gefühl auf, es gibt kein Richtig oder Falsch ;).

**Wohlfühlen dürfen sich nur die, die etwas geleistet haben!** .....

**Du kannst dich nur mit einem bestimmten Körper wohlfühlen!** .....

**Wohlfühlen dürfen sich nur die, die etwas geleistet haben!** .....

**Wohlfühlen bedeutet, dem zu entsprechen, was sich andere wünschen** .....

**Wohlfühlen ist für jeden möglich, der angenehme Gedanken denkt** .....

**Wir besitzen faktisch die Fähigkeit unseren Geist zu unserem besten zu verändern** .....

**Was anderen möglich ist, könnte vielleicht tatsächlich auch für mich funktionieren** .....

**Ich lasse mich ein, weil ich nichts verlieren kann!** .....

# Reflexionsfragen

Nachdem du die erste Aufgabe gemacht und gewiss das Video angesehen hast, ist es nun wieder Zeit, dich noch besser zu verstehen. Beantworte wie immer so ehrlich wie möglich die kommenden Fragen. Falls in dir die leise Ungeduld aufkommt und du dir denkst „Ja toll, aber das alles klappt ja nicht bei mir, ich kann mir das gar nicht vorstellen“, dann bitte ich dich nicht beleidigt alles hinzuwerfen, sondern weiterzulesen, um dich besser zu verstehen.

## Unsere Bockigkeit und Ungeduld sind manchmal verzweifelter Selbstschutz!

Sobald du beginnst neu zu denken, dem Leben und dir selbst plötzlich andere Fragen zu stellen, wirst du feststellen, dass etwas in dir beginnt, wie ein kleines Kind dagegen zu reden, aufzustampfen und versichern zu wollen, dass das vielleicht bei anderen funktioniert, aber gewiss nicht bei uns. Unsere Abwehrhaltung, unsere Selbstzweifel und unser Selbstmitleid und das Beteuern, wie unfähig wir seien, etwas zu verändern, lässt uns selbst ein wenig Sicherheit fühlen.

Heruntergebrochen ist es so logisch: Wir fühlen uns **lieber unzufrieden** als ängstlich. Die Unzufriedenheit kennen wir, sie ist wie ein alter Sessel, der ungemütlich ist, aber wir wissen, wie wir draufsitzen müssen, damit es irgendwie geht. Einen neuen Sessel zu kaufen würde bedeuten, dass wir gar nicht wissen, ob er gemütlich sein wird. Wir müssten es ausprobieren, haben oft aber zu große Angst, dass Enttäuschung einsetzt und lassen es dann lieber bleiben.

Lieber Unzufrieden und unwissend, als ängstlich ist das unbewusste Lebensmotto, was uns dann allerdings natürlich auch in Ketten gefangen hält, frustriert und dazu bringt zu jammern und zu klagen, wie blöd doch die Unzufriedenheit ist, die wir in Kauf nehmen, weil wir zu sehr Angst vor der Angst haben.

Selbstentwicklung beginnt da, wo du Verantwortung für deine Gefühlswelt und damit deine Realität übernimmst.

## Was wurde dir als Kind / junger Mensch über Träume und Wünsche erzählt?

.....

.....

.....

**Wie hat man über das Leben an sich gesprochen? Ein Kampf, oder ein spannendes Erlebnis?**

---

---

---

**Wenn du morgen deinen letzten Tag hättest, welches Gefühl wäre dir zu selten im Leben vorgekommen?**

---

---

---

**Wurdest du für Wünsche und Träume schon mal belächelt oder wurden dir Träume ausgeredet?**

---

---

---

**Hast du das Gefühl, dass du es verdient hast, die Dinge zu erleben, die du dir wünschst?**

---

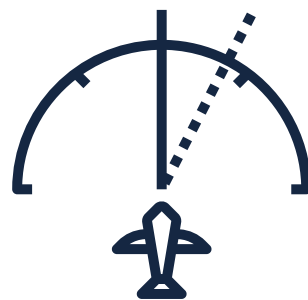
---

---

# Du sagst, wo's lang geht!

Uns weiterentwickeln zu wollen (Selbstentwicklung) ist die wichtigste, stärkste und klarste Entscheidung, die wir treffen können. Es ist die Entscheidung, Komfortzonen zu verlassen, trotz aller Ängste, die Entscheidung, sich selbst besser zu verstehen, zu hinterfragen und die klare Entscheidung zu üben, die eigenen Gedankengänge und Gehirnstrukturen zu überarbeiten. Es ist eine klare Wahl und ja, an manchen Tagen ist es anstrengend – aber das ist es ja auch schon jetzt. Mit dem Unterschied, dass bis jetzt nur Emotionen dabei herumgekommen sind, die dich trauriger gemacht haben, statt freier. Wenn wir uns entscheiden, in Kauf zu nehmen, dass Selbstentwicklung Kraft, **Mut**, Ausdauer und Zuversicht braucht, können wir wachsen und unser Leben bewusst mitgestalten.

Um wirklich greifen zu können, worauf es dir emotional in deinem Leben ankommt, bitte ich dich, hier einmal aufzuschreiben, was du dir an Gefühlen und Erfahrungen im Leben wünschst. Bitte fang nicht sofort an darüber nachzudenken, ob das vielleicht utopisch ist – schreib auf, was du fühlen und erleben willst, während du die Zeit auf dieser Erde hier verbringst.



Ich bin der Meister meines Los'.  
Ich bin der Käpt'n meiner Seel'

WILLIAM ERNEST HENLEY - INVICTUS -

**Welche dieser Gedanken sind nun vielleicht in dir? Höre gut in dich hinein und kreuze sie an.**

“Das Leben ist kein wünsch-dir-was!”

“So einfach kann es nicht sein!”

“Was glaubst du eigentlich, wer du bist?”

“Nimm dich nicht so wichtig, es dreht sich nicht alles um dich und deine Wünsche!”

“Das Leben ist eine harte Schule und wir sind hier nicht zum Spaß!”

“Erst, wenn ich genug geleistet habe, darf ich mich glücklich fühlen!”

**Wenn du dir deine Antworten durchliest, kannst du dann verstehen, warum du dich oft machtlos fühlst?**

---

---

---

**Bist du bereit, für dich und deine Lebenszeit zu wachsen, um dir deine Wunsch-Gefühle zu erschaffen?**

---

---

---



**Gibt es Wege in deinem Leben, die sehr anstrengend und steinig waren, die du gemeistert hast?**

---

---

---

**Was hält dich davon ab, zu glauben, dass du lernen kannst dich unbeschwerter und glücklicher zu fühlen?**

---

---

---

**Was wäre, wenn man dir an deinem letzten Tag sagen würde, dass du mit Geduld alles gekonnt hättest?**

---

---

---

**Was könnte Neues entstehen, wenn du bewusst den Weg der persönlichen Entwicklung wählst?**

---

---

---



This section of the page is a large, empty rectangular area enclosed by a solid black border. It is designed for writing and contains 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page. The lines are light gray and extend across the width of the page, providing a guide for handwriting or text entry.

# IMPRESSUM

Lisa Schulze

**Lisa Schulze Coaching**

Zeller Straße 16

77654 Offenburg

**Website** [www.durchdickundduenn.com](http://www.durchdickundduenn.com)

**Folge Lisa auf**

**Instagram** @less\_pommes\_liss

**TikTok** @less\_pommes\_liss

**Podcast** Durch Dick & Dünn

Amazon Music, Apple Podcasts, Spotify, Youtube, Deezer

**Texte und Inhalte**

Lisa Marie Schulze

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.