

GOODBYE INNERE KRITIKERIN



by Christine Münch

GOODBYE INNERE KRITIKERIN

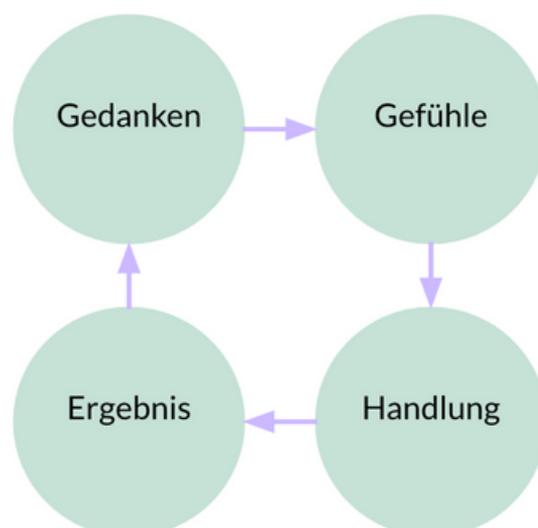
Wenn du eine innere Stimme hörst, die sagt:
"Du kannst nicht malen", dann male auf jeden
Fall, damit diese Stimme zum Schweigen
gebracht wird.

- VINCENT VAN GOGH

VOM GEDANKEN ZUR HANDLUNG

Unsere Gedanken - insbesondere wie du über dich selbst und deine Umstände denkst, - bestimmen deine Gefühle, dein Verhalten und die Ergebnisse, die du erzielst.

Ändere deine Gedanken, ändere deine Realität!



DREH DEINE INNERE KRITIKERIN LEISER - IN 3 SCHRITTEN

1

ANNEHMEN

Hör deiner inneren Kritikerin zu. Was sagt sie dir? Welche Kommentare lässt sie oft fallen?

Umarme deine innere Kritikerin statt sie zu verurteilen.
Erkenne ihre Angst und verstehe, dass sie in Wahrheit
versucht, dich vor Schmerz zu schützen."

Welche Ängste und Sorgen verstecken sich dahinter? Übergib deiner inneren Kritikerin den Stift und lass sie diese Frage beantworten. Bitte sie ehrlich mit dir zu sein.

Zeige Mitgefühl mit deiner inneren Kritikerin. Gehe auf ihre Ängste ein, äußere Verständnis. Welche Botschaft möchtest du unbedingt einmal an sie loswerden?

2

UNTERBRECHEN

Im zweiten Schritt entscheidest du dich nicht mehr jeden deiner Gedanken zu glauben. Statt in negative Gedankenspiralen abzurutschen, sagst du STOP - und unterbrichst damit deine alten, dir nicht mehr dienenden Muster.

Du musst nicht all deinen Gedanken glauben. Du musst den Geschichten, die du dir über dich selbst erzählst nicht glauben. Statt passiv zuzuhören, gestalte deine Gedanken aktiv.

Schreibe dir hier dein Stoppschild-Satz auf, den du dir sagst, um gedankliche Muster zu durchbrechen. Keep it simple!

3

STÄRKEN

Betrachte die übliche Kritik deiner inneren Kritikerin. Ist sie wirklich wahr? Ist sie immer wahr? Suche aktiv nach Gegenbeispielen aus deiner Vergangenheit, die diese Aussagen widerlegen. Bitte deine Freunde und Familie um Hilfe!

Wenn du dieses Jahr zu dem Jahr machen willst, indem du dich entscheidest, DEINE Ziele und DEINE Zufriedenheit zu priorisieren, wirst du meine Academy LIEBEN...

WE LOVE MONDAYS

Die Akademie hilft dir nachweislich dabei dein Selbstvertrauen zu stärken, bessere Grenzen zu setzen, Zweifel zu überwinden und deine Ziele mit mehr Leichtigkeit zu verfolgen. Frag diese Absolventinnen...

**Früher war mein Standard 'Perfektion'.
Heute treffe ich mutige Entscheidungen,
lasse unwichtige Dinge liegen und habe so
mehr Zeit für's wirklich wichtige!**

„Niemand ist perfekt – auch wenn ich das vorher rational wusste, hatte ich doch den Anspruch an mich selbst. Diese hohen Erwartungen haben mich extrem unter Druck gesetzt. Durch WE LOVE MONDAYS habe ich diesen Anspruch losgelassen. Ich bin mutiger, kommuniziere meine Bedürfnisse und fühle mich gut dabei!“

- Susanne Franke, Director HR



**Seit der Akademie bin ich viel klarer.
Ich sage, was ich denke und zweifle weniger.
Ich nehme mir mehr Raum für mich und
genieße es auch mal nichts zu tun!**

“Früher habe ich mich über meinen Fleiß definiert. Ich habe immer allen geholfen und alles möglich gemacht. Dabei habe ich mich oft selbst vergessen. Dank der Akademie kenne ich meine Stärken und setze bessere Grenzen. Ich fühle mich klarer, selbstsicherer, nehme mir Raum für mich und gehe mit Herausforderungen gelassener um!”

- Romy Warmo, HR Business Partner

**Seit der Akademie vertraue ich meinem
Bauchgefühl und habe die Zügel meines
Lebens in der Hand!**

“Seit langem fühle ich mich wieder frei. So wie damals in meiner Studentenzzeit – ohne Kinder und feste Partnerschaft. Weil ich weiß, dass nicht meine Umstände darüber entscheiden, wie es mir geht und wie ich mich fühle – sondern, dass ich das selbst tue. Das gibt mir ein ganz neues Lebensgefühl!”

- Marianne Maneta, CFO



Ich habe mich nie gut genug gefühlt - egal wie viel ich leistete. Endlich vertraue ich meinen Fähigkeiten und bin stolz auf mich!



“Ich bin sehr ehrgeizig und zielstrebig. Das führte zu hoher Arbeitsbelastung, wenig Pausen und dem Gefühl, nie genug zu tun. Heute weiß ich, was ich kann und priorisiere selbstbewusst meine Aufgaben. Es fühlt sich an als wäre eine Last von meinen Schultern genommen. Endlich weniger Druck und wieder mehr Drive! 150% Empfehlung”

- Katharina Ilgner, CMO

Meine Selbstzweifel sind wie weggeblasen und ich bekomme so viel gutes Feedback zu meiner Energie!

Es ist der Wahnsinn, was sich alles in den wenigen Wochen in meinem Leben verändert hat und schwer in Worte zu fassen. Mein innere Haltung hat sich verändert - und damit alles um mich herum.

Ich gehe anders mit meinen Kindern um, mein Mann macht mir täglich Komplimente und auf der Arbeit trete ich viel selbstbewusster auf. Ich kann WLM nur jeder Frau ans Herz legen, die mit Selbstzweifeln kämpft und sich endlich frei fühlen will!

- Melanie Münch, kaufm. Leitung



Gewinne an Selbstvertrauen und gestalte dir DEIN erfolgreiches (Berufs-)Leben!

We Love Mondays hilft dir dabei dich weniger zu stressen, und endlich deine Ziele mit Leichtigkeit zu erreichen!



Klicke hier, um mehr zu erfahren

(setz dich auf die Warteliste, wenn die Academy ausverkauft ist)

Lass dich nicht länger von Selbstzweifeln, Ängsten und zu viel Druck davon abhalten, dir ein Leben zu gestalten, dass sich so gut ANFÜHLT wie es aussieht!