

Täglich grüßt das Murmeltier. Kennst du das auch? Du stehst morgens auf, bist schon völlig genervt, weil du weißt, der Tag wird irgendwie schon wieder Mist. Du hast vielleicht noch nervende Kollegen, nervende Aufgaben, kriegst keine Anerkennung vom Chef und dann gehst du frustriert nach Hause.

Am nächsten Tag geht der selbe Rotz schon wieder los. Du weißt, du willst aber auch eine Veränderung, kannst sie aber nicht umsetzen und weißt nicht mal warum. Mir ging es einst so.

Und was ist das genau? Verhaltensmuster. Und genau darum geht es heute in der Folge Verhaltensmuster zum Überleben. Also nach einem kleinen Intro geht es weiter.

Erstmal schön, dass du wieder dabei bist. Ich freue mich riesig, dass du die Podcast-Folge hörst und bleib dran, es geht gleich sofort weiter.

FlowerPower-Podcast. Vom Ja-sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Verhaltensmuster zum täglichen Überleben. Was sind Verhaltensmuster? Ich mache eine kleine Wiederholung. Ich habe schon in einigen Podcast-Folgen schon darüber gesprochen.

Stell dir vor, dein Leben sei entgefließt. Das kann alles mögliche sein. Ein Teppich, ein Teller, eine Tasse, eine Vase, ein Smartphone vielleicht und du lädst alles in dich hinein.

Seit Geburt ist das so. Wie ein Rekorder werden Dinge in dich hineingelassen, denn du hast in den ersten drei Lebensjahren ja auch kein Bewusstsein, keinen Filter, wo du Dinge vielleicht rausschmeißen kannst. Und du bekommst alles umgefiltert in dein System.

Wie deine Eltern miteinander umgehen, ob sie liebevoll miteinander umgehen, wie sie eine Beziehung führen und leben, denken, wie sie über Geld sprechen, wie sie über Beruf sprechen, über Politik, über fast alle Lebensbereiche. Und das bekommst du umgefiltert in dein Leben. Es mag sein, dass da vielleicht irgendwas in den Jahren passiert ist an Traumata.

Und in deinem weiteren Verlauf des Wachsens hast du auch weitere Traumata erlitten und bekommen. Das sind unangenehme Emotionen. Es ist irgendein Ereignis, was dich schwer beschäftigt, runterzieht, traurig macht.

Und du willst die Emotionen wegdrücken. Und das ist das Fatale darin. Denn darin liegt nämlich die Krux.

Wenn du etwas wegdrückst, ist es nicht weg, es ist nicht mehr in deinem Bewusstsein. Denn du bestehst ja erstmal aus deinem Bewusstsein, aus deinem Unterbewusstsein und deinem Körper. Ich empfinde, der Unterbewusstsein ist dein Körper, weil in deinen Körperzellen, diesen Milliarden Körperzellen, Informationen gespeichert sind.

Die Zelle, die es vielleicht damals in der Kindheit oder wann auch immer betroffen hat, gibt es nicht mehr. Aber die Informationen, die werden ja immer weitergegeben. Eine Zelle stirbt ab und die Information wird weitergegeben.

Und diese Information des Traumatums wird immer weitergegeben und lädt durch dich hindurch. Und das ist wie eine Art Autopilot, wie ein Computerprogramm, wie ein Autopilot,



der dich durchs Leben führt und dich genau an entsprechenden Punkten genau diese Verhalten zeigen lässt. So, wie ich am Anfang schon gesagt habe, du willst etwas verändern.

Du willst in deiner Arbeitssituation oder in deiner Bürowelt, willst du etwas verändern, beißt aber um Gottes Willen nicht wie. Du versuchst irgendwas und verlierst die Lust wieder daran. Weißt aber nicht, warum.

Ja, weil dich irgendeine Emotion immer wieder zurückhält. Ich habe jahrelang die Situation im Büro erforscht und mir genauestens angeguckt, wie meine Kollegen agiert haben und wie ich darauf reagiert habe und was ich zum täglichen Überleben brauchte an Verhaltensmustern. Und ich habe bei anderen auch Verhaltensmuster gesehen, die gemerkt haben, ich fühle mich hier nicht mehr wohl.

Ich müsste ja mal etwas verändern, vielleicht neue Bewerbung schreiben. Aber man kommt einfach nicht in die Umsetzung. Warum ist das so? Weil irgendetwas beschützt werden will.

Das ist eine völlig normale Reaktion eigentlich. Denn dieses Computerprogramm oder dieser Autopilot ist ja quasi aktiv. Es ist nicht in deinem Bewusstsein, weil es dir nicht bewusst ist.

Du merkst zwar, ich komme nicht in die Umsetzung. Es wird oft salopp gesagt, ja, dann musst du mal mit dem inneren Schweinehund sprechen. Es ist viel zu oberflächlich, finde ich.

Im Prinzip ist der Gedanke nicht schlecht, weil du ja auch einen Dialog mit dir innerlich fühlst. Denn der innere Schweinehund, der Name sagt es ja schon, ist ja quasi in dir drin. Warum nennst du überhaupt den inneren Schweinehund den Schweinehund? Es ist doch schon wieder eine Art Negativität, die dahinter steckt.

Eine Negation. Schweinehund. Es ist irgendwas Abwertendes.

Und das ist schon mal wieder eine Krux. Man versucht irgendwas zu kommunizieren und unterhält sich mit deinem inneren Schweinehund und zwingst dich dazu, aber es wird dann doch irgendwie nicht klappen oder es gibt unglaublich fette, große Herausforderungen. Warum ist es da nicht schlauer, sich gezieltere Fragen zu stellen und wie man aus diesen Verhaltensmustern herauskommt? Und das ist genau der innere Dialog.

Also wir haben erst mal festgestellt, Verhaltensmuster halten dich zurück wie ein Autopilot. Tagtäglich. Du brauchst jeden Tag immer wieder dieselbe Schleife.

Ich bleibe noch mal einen Moment in dieser Schleife. Vielleicht kommt auch einiges bekannt vor aus dieser Bürosituation. Ich habe es ja ganz lange Zeit miterlebt, wenn Kollegen solche Sätze sagen.

Oh, ich muss noch zwei Stunden und 37 Minuten arbeiten. Dann ist ja Feierabend. Oh, es sind ja noch drei Tage bis zum Wochenende.

Und ja, der wohlberüchtigte Montag. Warum ist denn Montag ein schlechter Tag? Montag ist doch ein wundervoller Tag, um neu anzufangen. Ja, aber das liegt ja dem Verhaltensmuster, weil man ja zu etwas geht, wozu man ja eigentlich gar keine Lust hat.

Es kommt vielleicht daher, wenn du etwas tust, nur um des Geldes wegen. Das ist ein wunderschönes Beispiel mit dem Beruf, denn da sitze ich ja schon sehr lange und arbeite

daran, um daraus zu kommen, meine Berufung zu leben. Ich bin zwar zahlenaffin, ich bin ein Buchhalter, aber ich mag diese Arbeit nicht wirklich sonderlich.

Sie erfüllt mich nicht, dass ich sage, das mache ich bis zu meinem Lebensende. Das ist meine Leidenschaft. Ich bin zwar zahlenaffin und ich kann damit gut umgehen und ich bin gut in dem, was ich tue.

Und meine Kollegen wertschätzen es auch zum Teilen. Es gab auch eine Zeit, wo ich überhaupt gar keine Wertschätzung erfahren habe. Oder Kollegen haben auch keine Wertschätzung erhalten.

Es wird ganz viel über den Chef oder die Chefin gesprochen und gemeckert und gemotzt. Der blöde Chef und dies und das und jenes. Warum hat er das so gemacht und warum verlangt er das jetzt von uns und dies und das und jenes.

Und das geschieht jeden Tag. Tag ein, Tag aus, Woche für Woche, Monat für Monat, Jahr für Jahr. Und nichts passiert.

Und dir rennt die Lebenszeit davon. Das ist eine ganz schöne Zwickmühle und das ist genau dieses tägliche Überleben. Da ich ja gerade von Überleben spreche und Leben, da steckt ja auch das Wort Leben drin, da hört man doch von außen gleich ein lebendiges Beispiel.

Kinder spielen draußen auf der Straße. Und das ist doch ein wunderschönes Gefühl, wenn Kinder so frei auf der Straße herumspielen können. Es ist ein weiteres Thema, aber da es hier jetzt gerade mit in der Aufnahme ist, wollte ich es nochmal kurz nennen.

Wo wollen wir denn überhaupt hin? Ich finde, das ist das Beispiel gerade exakt wunderbar. Denn wir wollen ja leben. Wir wollen ein Lebendigkeitsgefühl haben.

Wo in deinem Leben hast du dich für deine aktuelle Situation entschieden? Ich habe ja auch einmal über die Gedankenformel gesprochen. Vielleicht hat man von dir in der Vergangenheit verlangt, etwas Solides zu lernen. Einen Beruf, der dir Sicherheit gibt, der dir Geld verschafft.

Beruf kommt ja von Berufung. Das heißt, du bringst auch eine Form von Leidenschaft mit. Aber wenn du jetzt in irgendeine Sache reingeboxt wirst und reingeschoben wirst, was du eigentlich gar nicht wolltest oder willst, und du musst es trotzdem machen und brauchst es nur wegen des Geldes, dann ist es eine sehr negative und sehr konstruktive Art des Lebens.

Denn du sitzt ja tagtäglich und verbringst die meiste Zeit deines Lebens mit deinem Beruf. Und da komme ich gleich mit zur Lösung. Ich finde eine Lösung, die die Liebe uns bietet.

Es heißt ja, die Liebe kann alles überwinden. Warum auch nicht genau diese Situation? Was ist denn überhaupt die Liebe? Die Liebe ist ja nicht nur ein unsichtbares Gefüge im Universum, das alles erschafft, sondern es passiert ja auch etwas in uns. Physisch, rein physisch und biologisch.

Denn wenn wir anfangen zu lieben, schüttet unser Gehirn Dopamin aus. Ein Glücksgefühl, ein Belohnungsgefühl, die Belohnungsdopamin oder Chemie, die dann ausgestoßen wird. Und das Oxytocin, das wird ausgestoßen um die Bindung zwischen menschlicher Beziehung oder zu deinem Haustier vielleicht auch, verstärkt.



Das sind beides Hormone, die in unserem Körper ausgeschüttet werden und sich breit machen. Du stellst dir jetzt vielleicht einmal vor, wie es ist, verliebt zu sein. Alles ist wahnsinnig leicht.

Oder stell dir das auch mit dem Beruf vor. Ich finde, das ist auch eine zutreffende Metapher. Wenn ich mir die Augen zumache und mir einfach vorstelle, wie es ist, wenn ich eine Aufgabe tue, die mir richtig Freude bereitet.

Innerliche Freude und mich tagtäglich erfüllt. Und das ist schon ein Aspekt von Liebe. Sieh, du wirst merken, es kommt ein Gefühl von Erleichterung, wenn du dir genau vorstellst, was du tun willst und was dich erfüllt.

Und das ist ein Aspekt von Liebe. Du bist quasi schon auf dem Pfad der Liebe. Oft ist es ja in der Liebe so, dass wir im Außen nach Liebe suchen.

Wir suchen nach Liebe und Anerkennung. People Pleaser und Ja-Sager ja sowieso. People Pleaser sind ja eher darauf aus, Anerkennung von außen zu bekommen.

Deshalb tun sie auch alles dafür, um dieses zu bekommen. Was, wenn sie diese nicht bekommen? Mir ging es alles genauso. Ich war ein People Pleaser schlechthin in allen Lebensbereichen, sei es in der Sexualität, im Beruf, egal wo.

Bis ich begriffen habe, dem Pfad der Liebe zu folgen und dass ich mir diese Liebe und Anerkennung auch selber geben darf. Und zwar nach innen heraus. Ich mache es mit meinen Gedanken.

Ich stelle es mir vor, wie würde ich mir selber Mut machen, eine Veränderung herbeizuführen. Es war ein ziemlich langer Weg. Erstmal durfte ich meine Emotionen annehmen und verstehen und nach den Emotionen genau zu handeln.

Jetzt gerade heute auch bei dieser Aufnahme ist etwas passiert, wo ich noch einmal in mein altes Muster hineingeworfen worden bin, um herauszufinden, was kann ich jetzt gerade tun. Es ist was ganz Banales passiert. Nämlich ein Glas, das ich zerbrochen habe und ich habe mich sehr stark verurteilt.

Und mir ging es einige Minuten wirklich ziemlich mies dabei. Was habe ich dann getan? Ich habe überlegt, was kann ich jetzt tun, um diese Aufnahme zu gewährleisten. Um diese Aufnahme wirklich machen zu können, weil mir die Aufnahme wirklich Freude bereitet.

Selbst dieses kleine Studio hier um mich herum, was du jetzt hier auch gar nicht siehst und hörst. Du hörst es ja quasi nur. Das alleine aufzubauen, das bereitet mir schon Freude.

Und wenn Dinge einfach fallen lassen, wie gerade eben dieses Geräusch, dann ist es auch ein gutes Zeichen, dass Dinge losgelassen werden. Nämlich ein altes Verhaltensmuster wird gerade aktuell losgelassen. Du bist gerade Zeuge dessen.

Denn ich habe mich oft, sehr oft für Dinge selbst verurteilt. Ich war mir selbst nicht der beste Freund. Was wäre, wenn du jetzt tatsächlich der beste Freund bist.

Zu schauen, was kann ich tun, um mein Leben zu verändern, damit es mir gut geht. Um diese Verhaltensmuster tatsächlich loszulassen. Erstmal braucht es den Mut, die Emotionen anzunehmen.



Dann den nächsten Schritt, in diese Dialoge zu gehen mit dem Untergruß zu sein. Es ist wie eine innere Stimme. Man sagt ja auch oft, was sagt deine tiefe, innere Stimme dazu.

Oder auch das Bauchgefühl, kann man auch dazu sagen. Aber was meint denn jetzt diese tiefe, innere Stimme. Die kommt nämlich genau vom Unterbewusstsein.

Das, was du ja nicht sehen kannst. Ich empfinde das Unterbewusstsein als großes Schatz, als eine große Schatzkiste. Und wenn ich mich immer frage, was gerade in der Situation das Geschenk ist.

Zum Beispiel habe ich gerade das Glas fallen lassen, habe mich dafür verurteilt und habe mich ganz schlecht gefühlt. Das Geschenk darin ist, sich genau in diesem Moment, weil ich ja schon sehr fortgeschritten bin in meinem Training der Selbstliebe, mir zu sagen, was kann ich jetzt tun, um meine Emotionen wieder zu besänftigen und wieder gute Energie auszustrahlen, um diese Aufnahme zu machen. Und das sind bessere Fragen.

Stell dir bessere Fragen. Ich habe auch kürzlich wieder einen Dialog mit einer Freundin gehabt, die sagte, ja warum muss ich das immer so erleben. Und da habe ich dann auch mal wieder gesagt, wenn du dir immer genau diese Frage stellst, warum muss ich mir das immer so erleben, warum muss mir das immer passieren.

Und ich kann es ja nie erleben. Ja, da steckt schon wieder eines drin. Nicht zwei Wörter, nämlich immer und nie.

Immer. Wenn du diese Frage immer so stellst, muss dein Unterbewusstsein genau immer wieder antworten und gibt dir genau immer wieder diese Situation zum Anschauen vor die Nase. Und da sind wir auch schon wieder täglich grüßt das Murmeltier.

Warum erlebst du tagtäglich immer wieder die gleiche Situation? Warum erntest du keine Anerkennung? Selbstliebe. Selbstliebe ist die Basis. Liebe erstmal als solches zu verstehen, dass Liebe auch nicht verurteilen kann.

Liebe ist etwas Unsichtbares, aber auch was Messbares. Die kann im Körper nachgemessen werden. Wenn du dir etwas Positives vorstellst, dann hast du auch gleich positive Gefühle.

Und wenn du dir jetzt eine Arbeit vorstellst, die dich erfüllt, gibt es ja gleich wieder positive Emotionen. Aber gut, wie kommst du jetzt von dieser Information zu deinem Ziel, zu der Umsetzung? Denn die Umsetzung ist ja das Eigentliche, was du ja brauchst. Und genau diese Verhaltensmuster zu verstehen, geh in den innerlichen Dialog mit dir selber.

Stell dir bessere Fragen. Was hat das jetzt mit mir zu tun? Woher kenne ich das? Was ist das Geschenk in dieser Situation XY? Die Antwort, die wird kommen. Sie wird nicht sofort kommen.

Sie wird nicht gleich in der Sekunde kommen. Sie kann in ein paar Stunden kommen. Oder auch vielleicht in ein paar Tagen.

Aber lass dich auf diesen Dialog mal ein mit deiner inneren Stimme. Spreche mit dir. Das ist auch ein Aspekt von Selbstlieben.



In meinem E-Book spreche ich davon, sich vor dem Spiegel zu stellen. Viele Coaches sprechen auch darüber, sich vor dem Spiegel zu stellen und sich zu sagen, was für ein toller Hecht man das sei. Ich finde, das ist eher kontraproduktiv.

Ich habe mich selbst vor dem Spiegel gestellt, jetzt auch wieder vor ein paar Tagen, und habe ganz viele neue Erkenntnisse gewonnen. Ich habe genau die Emotionen einfach kommen lassen. Ich stand sieben Minuten komplett nackt vor dem Spiegel.

Und es war sehr interessant, was dort an Informationen und Emotionen, vor allem Emotionen, hochkam. Ich war jahrelang in der Beziehung zu meiner Mutter gefangen. Es war eher eine narzisstische Beziehung.

Es ist eher unbewusst gehalten. Meine Mutter ist seit 2022 auf der anderen Seite. Sie hat das Leben hier auf diesem Planeten bereits absolviert.

Was mir wiederum sehr gut tut, weil ich viele Dinge loslassen kann und diese Energie ist ja gar nicht mehr da, die mich festhalten kann. Und da kam mir genau die folgende Erkenntnis. Ich konnte mich gar nicht verändern, denn ich lebte einen Glaubenssatz.

Ich finde diesen Glaubenssatz sehr zutreffend und er ist eigentlich auch ein sehr bestes Beispiel, wird auch immer gerne genommen. Ich bin nicht gut genug. Und ich hatte oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein.

Sie gab mir oft das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Auf eine unbewusste Art und Weise, weil wir einen Familienstreit hatten oder die hatten einen Familienstreit und meine Mutter versuchte, mich in diesem Streit auf ihre Seite zu ziehen. Und das wiederum gab mir das Gefühl, nicht gut genug zu sein, mein eigenes Leben zu fühlen und zu leben.

Sie sagte dann später, kurz vor ihrem Tod sogar noch, lebe endlich dein eigenes Leben. Aber sie war auch in ihren Verhaltensmustern gefangen und hat auch quasi noch in der Demenz immer versucht, nach mir zu greifen. Ich solle sie ja nicht vergessen.

Dann ist in mir wieder ein Autopilot angegangen. Verhaltensmuster. Ich muss für meine Mutter da sein.

Ich kann für alles andere gar nicht da sein. So und um da rauszukommen, genau das zu verstehen, diese Emotionen zu verstehen und durch genau diese Fragestellungen habe ich verstanden, woher das alles kam. Und deshalb finde ich es so wertvoll, sich diese Fragen zu stellen.

Was ist das Geschenk in dieser Situation? Woher kenne ich das? Und das Unterbewusstsein wird dir antworten. Entweder durch eine Situation im Außen mit einem Gelob, mit einem Bekannten oder mit einem anderen Menschen oder durch Bilder von innerlichen Bildern außen deiner Erinnerung oder ein Gedanke. Und es wird blitzartig da sein und du wirst ein quasi Aha-Erlebnis fühlen und sehen, ach, daher kenne ich das.

Wie ich dir gerade als Beispiel ja sagte, warum ich eine Emotion nochmal durchleben musste und mich genau deshalb vor dem Spiegel gestanden habe, sieben Minuten lang, um diese Emotionen hochkommen zu lassen, um herauszufinden, ja, genau deswegen, weil ich mir selber das Gefühl nie gegeben habe, genug zu sein, um mein eigenes Leben auf meine eigene Art und Weise zu gestalten. Und deshalb brauchte ich immer täglich diese Verhaltensmuster,

um da genau herauszukommen. Also du siehst, es lohnt sich schon mit der eigenen Persönlichkeit, sich zu beschäftigen.

Und das ist mein Ansinnen, auch mit dieser weiteren Folge, dir zu zeigen, Verhaltensmuster sind wie Autopiloten und du darfst innerlich dir Erlaubnis geben, nach diesem Schalter zu suchen. Und du wirst ihn finden. Quasi mach dich innerlich auf den Weg, finde heraus, wie du mit dir selber umgehst.

Als Hilfestellung kann ich dir ganz gerne anbieten, ein E-Book. Drei wirksame Übungen, drei wirksame Schlüssel, die dir helfen können, nämlich eine Übung zum Beispiel, sich vor den Spiegel zu stellen und Emotionen anzunehmen, ist eine Übung dessen. Die wirst du in meinem E-Book Drei Schlüssel zu Selbstliebe finden.

Ein tägliches Ritual, das ich dir empfehlen kann, ist, sich abends mal hinzusetzen und quasi mit einem Art Tagebuch sich auseinanderzusetzen mit sieben wertvollen Fragen. Mal den Tag wirklich Revue passieren zu lassen, diese Fragen tatsächlich handschriftlich zu beantworten. Du kannst es gerne erst mal als Download bei Etsy herunterladen und ausdrucken.

Und du kannst ja täglich mal vier Wochen lang immer dieses Ritual fortführen. Ein neues Verhaltensmuster quasi installieren, um herauszufinden und auch vielleicht deinen inneren Fokus damit zu verändern. Mir hat es unglaublich geholfen.

Ich habe schon nach drei Wochen, als ich das gemacht habe, eine Veränderung in mir wahrgenommen, wo ich dachte, wow, mir geht es schon quasi viel, viel besser, einen Riesenschritt viel besser. Als ich mich mit diesen Fragen auseinandersetzte und was war es denn das Geschenk überhaupt des Tages, über welche Erfolge habe ich überhaupt gefühlt, worauf habe ich mich am meisten gefreut, was sind meine größten Erfolge, mindestens drei Stück habe ich mir aufgeschrieben. Und wirklich aufgeschrieben, also wirklich auszudrucken, einen Stift zu nehmen und genau diese Sachen wirklich mal aufzuschreiben.

Denn durchs Aufschreiben oder durch diesen Prozess des Schreibens ist ja quasi auch schon eine Sichtbarkeit möglich, was du in deinem Kopf hast. Und somit sortierst du ja auch quasi schon deine Gedanken und du fühlst dich ja auch quasi schon selber. Du behandelst dich quasi auch schon damit besser, freundlicher, liebevoller, weil du dich damit beschäftigst, was du über den Tag überhaupt positiv erlebt hast.

Und das finde ich auch ein großer Aspekt von Selbstliebe. Denn wenn du dir diese Liebe nicht gibst, kannst du diese Veränderung auch gar nicht ermöglichen. Und deshalb wirst du immer wieder das Gleiche empfinden.

Genau die Verhaltensmuster, die du zum täglichen Überleben brauchst. Ich hoffe, es macht dich etwas nachdenklich und du kommst jetzt langsam in die Umsetzung. Ich empfehle es dir und ich wünsche es jedem, der sich diese Folge anhört, sich darüber nachzudenken.

Es geht nicht darum, dass man etwas Schlechtes tut. Es sind undeinhliche Dinge, die unbewusst geschehen. Und genau das, sich ins Bewusstsein zu rufen, sich das anzuschauen, den Mut zu finden, wirklich anzuschauen.

Und es kann nur besser dadurch werden. Ja, es ist mit Arbeit verbunden, aber wenn du auch eine Veränderung körperlich willst und du gehst nicht mal zum Fitnessstudio und hebst nicht mal irgendwelche Gewichte, um deine Muskeln zu trainieren, dann wird es auch keine Veränderung geben. Wahr oder wahr? Also deshalb der Wille und auch diese Disziplin als Ziel



zu haben, ich will eine Veränderung in meinem Leben, ich will eine Veränderung in meinem Berufsleben, sich wirklich mal hinzusetzen.

Was ist denn überhaupt meine Leidenschaft? Kann ich etwas verändern? Und wenn ja, was muss ich dafür tun? Was kann ich dafür tun? Stell dir bessere Fragen. Du kannst dir gerne diese Folge noch einmal anhören und genau dir diese Fragen nochmal aufschreiben und dir irgendwo in der Wohnung hinkleben. Und immer wenn du das Gefühl hast, es ist schon wieder eng, jetzt genau diese Frage zu stellen, mach es dir irgendwo sichtbar in der Hilfe, kann auch wirklich helfen.

Ich hoffe, dir hat diese Folge gefallen und du konntest einiges mitnehmen. Es ist schon wieder einige Zeit vergangen und es sind wertvolle Informationen. Ich liebe es, diese Podcast-Folgen aufzunehmen, um dir einen Mehrwert zu schaffen.

Ich hoffe, du wirst auch zur nächsten Folge wieder einschalten, um mehr über Persönlichkeitsentwicklung zu erfahren und wie du dein Leben verändern kannst. Folge mir auch gerne auf Instagram. Den Link findest du hier in der Beschreibung.

Und folge mir auch gerne auf diesen Kanälen und lass gerne mal einen Kommentar. Sei gewogen, mit dir ist nichts verkehrt, fühl dich geliebt und immer schön Nein diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesen Kanal und aktiviere die Glocke.

