

# 10

## VERÄNDERE DEIN *Selbstbild*



Du bist nicht, wer du denkst zu sein.  
Du bist, wer du denkst, dass andere denken, dass du bist.

# Modul zehn

Dein Selbstbild verändern

## Erkenne dich

durch deine Geschichte,  
doch lass nicht zu, dass du  
zu ihr wirst. Du bist nicht  
deine Erfahrungen, du  
hast Erfahrungen!



Wir alle sammeln in unserem Leben verschiedene Erfahrungen. Wir haben Entscheidungen getroffen, von denen wir einige so nicht mehr machen wollen, andere sind im Laufe der Zeit eine gewisse Art Fingerabdruck auf unserer Seele und in unserem day to day business geworden. Was auch immer du in deinem bisherigen Leben erlebt hast, wer auch immer du bisher gewesen bist, du hast hier und jetzt die Möglichkeit, alles zu verändern. DICH zu verändern. Vielleicht hast auch du schon von Menschen in deinem Umfeld den Satz gehört oder ihn selbst schon gesagt: "So bin ich halt. Das bin halt ich."

Mit dieser Überzeugung gibst du zum Einen die Verantwortung für dein selbstbestimmtes Leben ab und zum Anderen limitierst du damit auch dein eigenes Wachstum und im schlimmsten Fall das deines Umfelds.

Was du über dich selbst denkst, wie du dich selbst siehst, ist entscheidend dafür, wie du dein Leben führst, was für Jobs du anziehst, welche Beziehungen du führst, wie gesund du bist usw.! Dein Selbstbild ist entscheidend für die Frequenz, auf der du sendest. Dabei geht es nicht darum, dass dein Selbstbild auch exakt dem gleichen muss, was dein Fremdbild betrifft. Im Gegenteil: Jeder Vergleich im Aussen macht dich blind für das individuelle Original, das du bist. Es geht mehr darum zu erkennen, dass das was du erlebt hast und der Mensch, der du warst und geglaubt hast sein zu müssen, nicht zwangsweise der Mensch sein muss, der du sein willst.

Ich möchte mich mit dir in diesem Modul dem wichtigen Thema Veränderung widmen. Veränderungen finden immer statt, ob du sie willst oder nicht. Denn neben den Dingen, die du selbst in deinem Leben verändern möchtest, passiert auch immer wieder etwas im Aussen, das deine aktuellen Umstände verändert. Das kann sein, dass du deinen absoluten Traumjob bekommst, schwanger wirst, heiratest, in deine absolute Lieblingsstadt umziehst oder auch, dass du gekündigt oder von deinem Partner/deiner Partnerin verlassen wirst, dass dein Kind irgendwann ausziehen möchte oder dass du feststellst, dass irgendetwas doch nicht so ist, wie du es dir vorgestellt hattest.

Ganz egal, was der Grund für die Veränderung ist, das Wichtigste ist, wie du mit dieser Veränderung umgehst. Denn darin liegt deine Power, in der Kraft deiner Reaktion. Das Leben ist nichts, das dir einfach passiert. Das Leben ist etwas, das du aktiv gestalten kannst. Auf deinem Weg wird es Dinge geben, die du nicht geplant hast, die dich überraschen oder vielleicht auch verletzen oder verärgern. Aber du hast immer die Wahl, wie du damit umgehst. Als Schöpfer\*in deines Lebens hast du die Kraft, die Veränderungen in deinem Leben zu formen! Ich lade dich ein, bewusst hinzuschauen, was Veränderungen für dich bereithalten, wie du dich für Neues öffnen und kraftvolle Entscheidungen treffen kannst. Erlaube dir dabei, die Fülle wahrzunehmen, die das Universum für dich bereithält, damit du das Leben vollkommen erfahren kannst.



Du kannst dich  
nicht nicht  
verändern!

# Verändere dich & du veränderst alles!

Alles in diesem Universum ist in ständiger Bewegung - die Erde dreht sich, nach der Ebbe kommt die Flut, Tage werden zu Nächten und wieder zu Tagen, Energie schwingt, dein Herz schlägt, du atmest ein und aus. Das bedeutet auch: Alles ist in konstanter Veränderung. Das ist das Gesetz des Universums. Statt also zu versuchen, an etwas festzuhalten, darfst du mit ganzem Vertrauen in die Veränderung gehen, bewusste Entscheidungen treffen und dich dem Flow des Lebens hingeben.

Im ersten Schritt ist es elementar, dass du dir Klarheit verschaffst und dir die Veränderung bewusst machst.

„Das Leben beginnt  
außerhalb Deiner  
Komfortzone.“

Neale Donald Walsch

Welche Veränderung findet gerade in deinem Leben statt, die du ab heute aktiv und bewusst gestalten möchtest?

# Bewusst durch den Veränderungsprozess

Für mich war es so kraftvoll zu erkennen: Wenn alles in ständiger Veränderung ist, dann verändert sich auch die Veränderung! Bei jeder Veränderung, egal ob positiv oder negativ, klein oder groß, durchläufst du 7 Phasen. Diese Phasen können unterschiedlich lang und intensiv sein, je nachdem, wie bedeutend die Veränderung für dich ist und wie du bisher mit solchen Situationen umgegangen bist. Es hilft so sehr, diese 7 Phasen der Veränderung zu kennen, um die eigenen Gedanken und Gefühle besser einordnen und annehmen zu können. So kannst du gezielter auf deine aktuellen Bedürfnisse eingehen und im Vertrauen sein, dass du auf dem richtigen Weg bist.

## Phase 1: Schock bzw. Überraschung

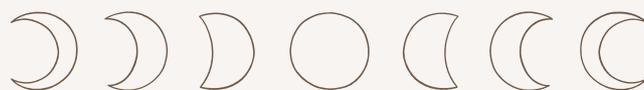
Zuerst bist du schockiert & überrascht, wenn eine Veränderung eintritt. Deine Welt, wie sie bis jetzt war, wird es so nicht mehr geben und du merkst, dass jetzt etwas Anderes, etwas Neues auf dich zukommt. Auch wenn du vielleicht eine leise Vorahnung hattest, bist du überwältigt und fühlst dich machtlos oder aber du bist positiv überrascht und voller Freude und Begeisterung.

## Phase 2: Negation (Ablehnung)

In der zweiten Phase willst du nicht wahrhaben, was passiert ist und lehnt die Veränderung ab (das betrifft vor allem als negativ empfundene neue Zustände). Dein Ego tobt sich hier total aus! Bei negativen Veränderungen rutschst du schnell in die Opferrolle und fühlst dich wütend oder ungerecht behandelt. Auch bei positiven Veränderungen durchläufst du diese zweite Phase, weil zum Beispiel dein innerer Angsthase auftaucht und du dich plötzlich mit der neuen Situation überfordert fühlst. Es ist dann für dich "zu schön, um wahr zu sein".

## Phase 3: Einsicht

Hier läufst du nicht weiter davon, sondern fängst an, dich mehr mit der Situation auseinanderzusetzen. Du erkennst dich als Schöpfer\*in deines Lebens an und verstehst rational die Gründe für die Veränderung (z.B. warum eine Beziehung auseinander gegangen ist oder warum du die beste Wahl für deinen Traumjob bist). Allerdings sind in dieser Phase die Gründe für die Veränderung noch nicht ganz in deinem Herzen angekommen.



# Bewusst durch den Veränderungsprozess

## Turning Point!

### Phase 4: Akzeptanz

In der vierten Phase nimmst du die Veränderung nicht nur mit dem Kopf an, sondern vor allem auch mit dem Herzen, also rational und emotional. Das ist ein großer Wendepunkt im Veränderungsprozess, denn du akzeptierst, dass sich nicht nur deine Welt geändert hat, sondern bist auch offen dafür, deine Denkmuster, Verhaltensweisen, deinen Alltag und vielleicht auch deine Fähigkeiten zu verändern. Das kann sich anfangs noch unsicher anfühlen und dir Angst machen, weil noch alles so neu und unbekannt ist.

### Phase 5: Ausprobieren

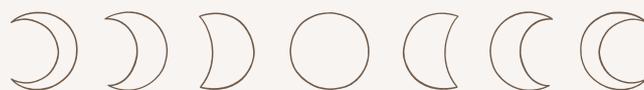
Jetzt, wo du die Veränderung voll akzeptiert hast, wirst du aktiv und probierst dich mit den neuen Umständen, Aufgaben und Möglichkeiten aus. Learning by doing! Du bist neugierig und offen und gehst nach dem Trial and Error-Prinzip vor. Wichtig hierbei: Erlaube dir zu experimentieren.

### Phase 6: Erkenntnis

Durch die Erfahrungen, die du in der fünften Phase gesammelt hast, weisst du, was für dich funktioniert und was nicht. Du bist selbstsicherer und positiver geworden. Wenn die Veränderung anfangs für dich negativ war, erkennst du jetzt spätestens auch das Gute in ihr. Du siehst deine Zukunft klarer und die neue Situation wird mehr und mehr ein Teil deines Alltags.

### Phase 7: Integration

In der letzten Phase des Veränderungsprozesses wird die Veränderung zu deiner neuen Normalität. Die neuen Denk- und Verhaltensweisen sind jetzt deine Gewohnheiten. Reminder: Du bist ein lebendiges Wesen, du darfst dich jederzeit proaktiv verändern, wenn sich etwas oder Jemand nicht mehr stimmig anfühlt!



# Reflexion & Erkenntnis

In welcher Phase befindest du dich gerade mit deiner Veränderung und warum?

Wie und womit kannst du dich bestmöglich selbst unterstützen und für dich sorgen in den Veränderungsphasen, die noch kommen werden?

Zum Beispiel:

Phase 2: Pausen gönnen und gut für dich sorgen

Phase 3: Freunde und Familie um Hilfe bitten und mit ihnen reden

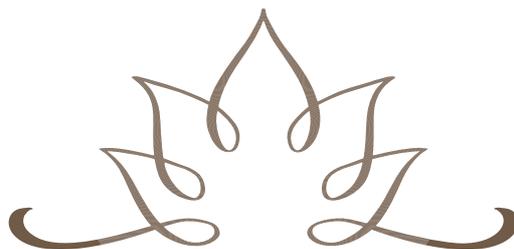
Phase 4: Journalen, um dir deine Gedanken und Gefühle bewusster zu machen

Phase 5: Bewusst Zeit für Abenteuer einplanen, um neue Möglichkeiten auszuprobieren

Phase 6: Vision Board erstellen: wie sieht das Leben aus, das du dir wünschst?!

Phase 7: Mit deinen Herzensmenschen das Leben feiern, gemeinsamer Abend oder Kurztrip.

Wenn sich etwas in deinem Leben verändert, fühlt sich das nicht immer gut an, auch wenn du anfangs vielleicht noch total begeistert warst. Das ist ganz normal und wir alle kennen das! Denn nicht nur dein Kopf und dein Herz müssen in die Veränderung reinkommen, auch dein Körper. Sei geduldig und mitfühlend mit dir - in jeder Phase deines Prozesses.



# Verändere dich & du veränderst alles!

Evolutionär bedingt ist es die wichtigste Aufgabe deines Gehirns, dafür zu sorgen, dass du überlebst. Solange dein Leben nicht in Gefahr ist, möchte dein Gehirn alles genau so lassen, wie es jetzt ist. Dein VerSTAND will buchstäblich verSTEHEN, sich also wenig flexibel zeigen. Dein Körper lebt dann biochemisch noch in deiner alten Realität. Bedeutet: Deine Zellen sind noch an deine alten Gedanken und Gefühle gewöhnt und deswegen fühlt es sich so komisch an, wenn ein neuer Gedanke per Transmitter aus dem Gehirn an die Zellen weitergegeben wird.

Es ist ganz normal, dass du einen gewissen Widerstand spürst. Das ist sogar gut so! In diesen Momenten verändert sich dein Körper und entwickelt sich allmählich in die neuen Gedanken und Gefühle und in deine neue Realität hinein. Nimm in solchen Situationen wahr, dass die Veränderung nicht falsch oder schlecht, sondern einfach nur ungewohnt ist. Und bleib dran!

Überlege dir mindestens 3 Erfolgsstrategien, wie du auch an Tagen, die sich anstrengend und schlecht anfühlen, liebevoll und konsistent, also stabil und beständig bleibst.

Was erleichtert dir die Übergänge von deiner alten Realität zu deiner neuen Realität?

# Schreibe deine *Geschichte neu!*

Bestimmt hast du schon von Menschen gehört / gelesen oder bist Jemandem begegnet, der sehr schlimme oder herausfordernde Dinge erlebt hat und trotzdem ein erfülltes & glückliches Leben führt. Wahrscheinlich dachtest du: Was für ein\*e Held\*in! Wie ist das möglich? Nun, das einzige, was dich und diese\*n Menschen unterscheidet, ist die Perspektive auf die eigene Geschichte. Ich möchte dir gern mit der folgenden Übung die Möglichkeit geben, einer von diesen Menschen zu werden. Schreib deine Geschichte neu. Du kannst sie nicht verändern, aber du kannst sie neu betrachten! Blicke auf all die Erlebnisse deines Lebens und sieh deinen Weg bis hier her vor deinem geistigen Auge.



---

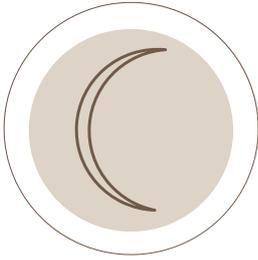
WENN DU DIE  
GESCHICHTE DEINES  
LEBENS SCHREIBST,  
SORGE DAFÜR, DASS  
NIEMAND ANDERES

*deinen Stift hält*

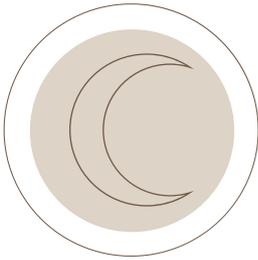
---

Schreibe jetzt dein Leben so auf, als wäre es deine ganz eigene Held\*innen-Geschichte! Dafür ist es nicht nötig, die Ereignisse zu verändern, denn das geht ja nicht. Es zählt nur deine Perspektive auf das Erlebte. Blicke liebevoll und mit Weisheit & Stärke auf deine Vergangenheit. Es hat einen Grund, warum du diese Erfahrungen machen durftest. Finde heraus wieso. Was hast du gelernt durch deine Geschichte, über dich als Mensch, über das Leben? Wo und wie bist du gewachsen? Selbst in der dunkelsten Nacht deiner Seele warst und bist du nicht allein. Lass dich von deinem Higher Self führen und schreibe deine Biografie aus der Sicht deiner inneren Weisheit. Lass das Gefühl von Stolz, Selbstvertrauen, Mut, Kraft und Liebe durch dich hindurch fließen, während du deine Zeilen liest. Du bist ein\*e Held\*in. Tob dich kreativ in der Rolle deines Lebens aus und hab vor allem einfach nur Spass & Freude!

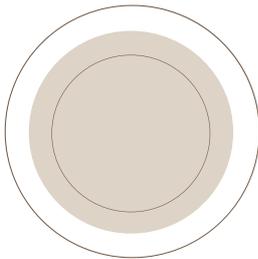
# Fragen zur *Inspiration*



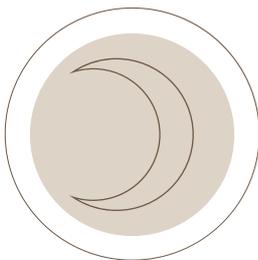
Wann war es in meinem Leben besonders herausfordernd und warum?



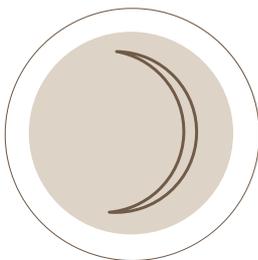
An welchen Erfahrungen bin ich gewachsen? Welche Herausforderungen haben meine Komfortzone gestreched oder mich sogar aus ihr heraus treten lassen?



Welche Menschen standen mir zu Seite / begegneten mir während meiner Reise? Wie kann ich heute durch meine Erfahrungen einen Unterschied in der Welt machen?

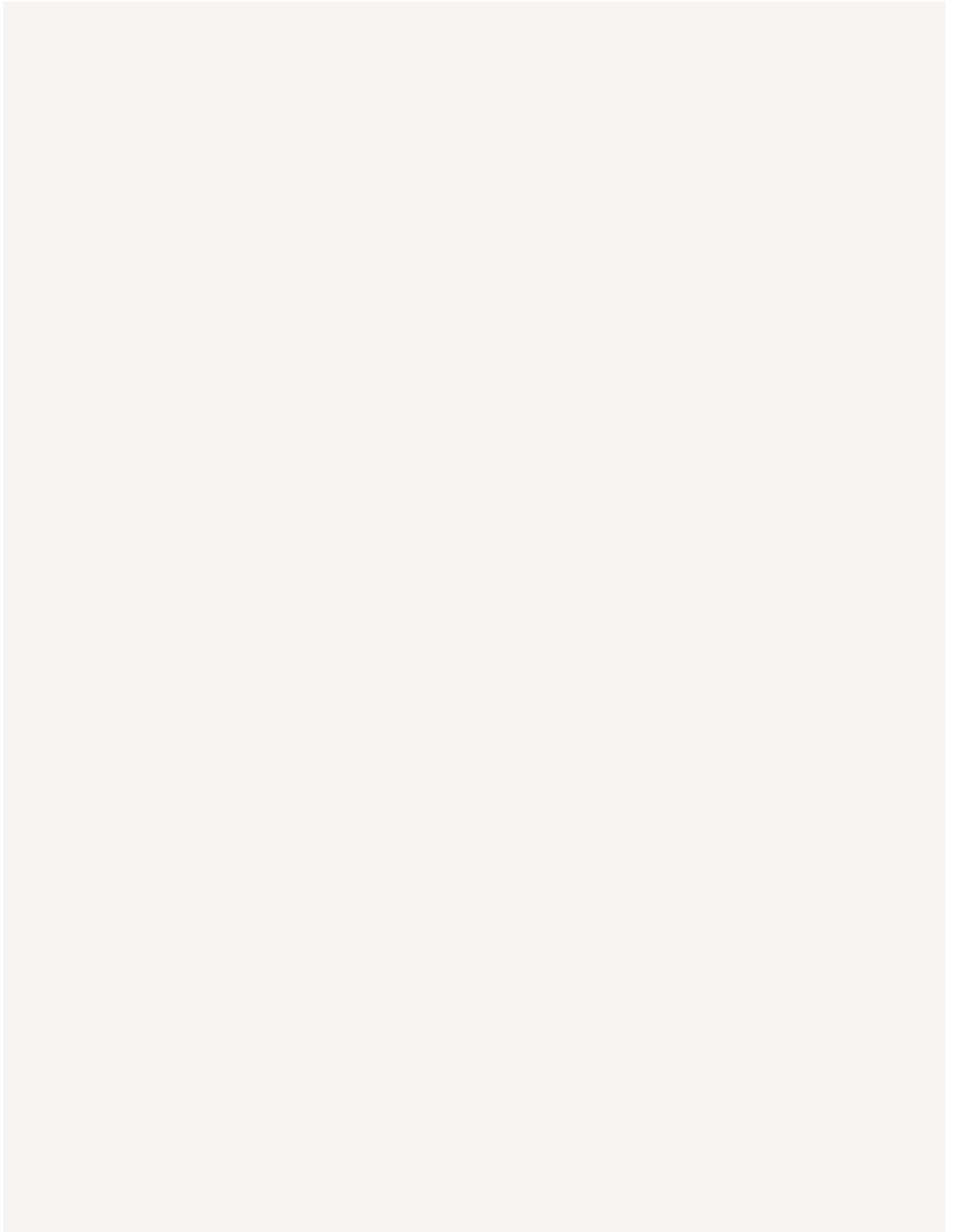


Wer profitiert durch meine Geschichte? Wem kann meine Geschichte dienen? Was nehme ich für mein eigenes Leben mit?



Wer will ich dadurch heute sein? Wer kann ich dadurch heute sein? Und wer und wie will ich durch meine Erfahrungen nicht (mehr) sein in meinem Leben?

# Deine Held\*enreise



# Deine Gedanken



A large, empty rectangular area with a light beige background, intended for writing thoughts or reflections.

# Deine Gedanken





# WOW!

Du bist am Ende der EMPOWERS Reise angekommen und stehst gleichzeitig vor der grössten Reise deines Lebens. Ich möchte mich von Herzen bei dir für dein Vertrauen und deinen Mut in den letzten Wochen bedanken. Und an der Stelle darfst du dir spätestens einmal selber auf die Schulter klopfen! Ich bin so stolz auf dich! Du bist wieder eine tiefere Verbindung mit dir eingegangen und hast dein Herz aufgemacht.

Galilei sagte eins: "Man kann einem Menschen nichts beibringen, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken." Und so ist es! Alles in deinem Leben beginnt immer bei dir. Jede Veränderung im Aussen beginnt mit einer Veränderung in deinem Innern. Und alles, was du für deine Veränderung, für dein Wachstum, für deinen persönlichen Weg brauchst, liegt bereits IN dir. Du hast eine Entscheidung getroffen, du hast dich endlich wieder für dich entschieden. Nun heisst es dran bleiben! Werde jeden Tag eine noch bessere Version von dir selbst. Inspire yourself und gehe deinen Weg, als würdest du mit deinen Füßen, den Boden küssen & mit deinem Herzen die Welt umarmen. Danke, dass ich dich auf deinem Weg ein Stück begleiten durfte. Es ist so schön, dass es dich gibt!

*In Liebe, Deine Antonella*

[WWW.ANTONELLA-PATITUCCI.COM](http://WWW.ANTONELLA-PATITUCCI.COM)

EMPOWERS

# Impressum

Lass uns in Verbindung bleiben  
Instagram @antonella\_patitucci  
Podcast Inspire Yourself  
[www.antonella-patitucci.com](http://www.antonella-patitucci.com)

Liegt dir etwas auf dem Herzen?  
Kontaktiere mich gerne über meine Internetseite oder schreibe mir  
direkt eine Nachricht auf [hello@inspireyourself.ch](mailto:hello@inspireyourself.ch)

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

Fotografien  
Olivia Tania Heermann  
[www.oliviatania.ch](http://www.oliviatania.ch)

Grafik & Illustrationen  
Sarah Katschewitz &

Textliche Unterstützung  
Sarah Katschewitz  
[www.sarahkatschewitz.com](http://www.sarahkatschewitz.com)