

Beseitige deine

*Umsetzungs-Blocker !*

Du kannst nicht alles auf einmal machen

## **ES WIRD ZEIT, DASS WIR UNS UNSERER INNEREN STÄRKE ERINNERN...**

Die Zeiten ändern sich in einem rasanten Tempo. Das Internet nimmt aktuell so richtig Fahrt auf, viele Lebens- und Arbeitsmodelle werden grundsätzlich neu gedacht, Normen und Prinzipien in Frage gestellt.

Mehr denn je brauchen wir starke Persönlichkeiten wie dich, die in Zeiten des Umbruchs mutig vorneweg gehen und für ihr ganz persönliches Lebens- und Arbeitsmodell stehen.

### **Die Wahrheit ist: nicht jede schafft das.**

Mütter geben sich mit trostlosen Teilzeit-Assistenz-Jobs zufrieden, weil es zu schwer ist, einen guten Job zu ergattern, der auch noch auf ihre Lebenssituation zugeschnitten ist.

Trotz Einführung der Frauenquote gibt es keinen wesentlichen Anstieg des Anteils an weiblichen Führungskräften.

Hinzu kommt, dass Familien-Konstellationen heutzutage kaum noch Mehrgenerationen-Haushalte beinhalten, weshalb die Last der Kinderbetreuung einzig auf den Schultern der Eltern lastet, oftmals sogar einzig auf denen von Müttern.

Doch das alleinige Setzen auf einen Hauptverdiener in der Familie, egal ob Mann oder Frau ist in zweierlei Hinsicht fahrlässig: im Falle eines krankheitsbedingten Ausfalls des Hauptverdieners droht der Familie eine existenzbedrohende Situation. Ebenfalls kann man sich nicht darauf verlassen, dass die Ehe ein Leben lang halten wird. In Zeiten von Scheidungsraten von nahezu 50% ist dies eines der größten Risiken, sich allein auf das eheliche Versprechen zu verlassen. Ein soziales Abrutschen ist bei solchen statistischen Zahlen ein enormes finanzielles Risiko.

### **Lass es nicht soweit kommen und Sorge für dich vor. Heute ist dein Moment gekommen, eine Entscheidung zu treffen.**

Wirst DU eine derjenigen sein, die es wagt?

Du kannst dir ein Lebens- und Arbeitsmodell gestalten, dass zu dir und deiner Familie passt. Eins, dass dir finanzielle Sicherheit gibt und dennoch den Freiraum und die Flexibilität bietet, die für dich wichtig ist.

Dies erfordert eine bewusste Entscheidung sowie ein paar grundlegende Veränderungen in deinem bisherigen Lebens- und Arbeitsmodell.

Ich habe schon viele arbeitende Mütter dabei unterstützt genau diese Veränderungen zu tun. In diesem Workbook stelle ich dir die 3 wichtigsten Stellschrauben vor, damit du das auch schaffst.

**Deutschlandweit arbeite ich mit ambitionierten Frauen, die Zeit investieren, um eine der wichtigsten Fähigkeiten als arbeitende Mutter zu entwickeln – die UMSETZUNGS-STÄRKE.**

Mit dabei sind Frauen aus zahlreichen Berufszweigen und Herkunftsorten: Grafikerinnen, Gründerinnen, Ingenieurinnen und noch so einige weitere mehr.



Neben meiner super Morgen- und Mittagsroutine, die ich mir mit Ewa erarbeitet habe und die mir sehr hilft, habe ich zusätzlich gelernt wie ich ganz einfach ein Konzept eine Planung für mein Projekt erstellen kann!!!

(Daniela Eisenbürger  
<https://www.sauerteigbrot-backen.de>)

Liebe Ewa, durch deine Unterstützung habe ich es geschafft, einen Meilenstein weiterzukommen. Sämtliche Hindernisse, die mir bei der Realisierung dieses Projekts begegnet sind, konnte ich überwinden - sei es zeitlicher, technischer oder organisatorischer Art. Die Strategiemeetings mit dir waren wirklich eine perfekte Vorbereitung für die nächsten Schritte.

(Monika Bodenstein)



All diese Mütter gestalten Ihren Berufs- und Lebensweg selbstbestimmt und nach eigenen Prioritäten, und das liegt nicht daran, dass sie besonders außergewöhnlich talentiert oder wohlhabend sind.

Diese Mütter setzen jeden Tag aufs Neue einzigartige Projekte um, weil sie grundlegende Entscheidungen getroffen und bestimmte Denkweisen verinnerlicht haben.

Einige Mütter erreichen großartige Ziele. Andere genießen es, sich frei und unabhängig zu fühlen. Jederzeit das Gefühl zu haben, Einfluss auf das eigene Leben und eine Wahl zu haben bei den Dingen, die ihnen wichtig sind.

Selbst wenn du denkst, dass du diese Freiheit erst haben kannst, wenn du viel Geld hast, einen Baby-Sitter für jedes Kind, einen 36 h Tag; du brauchst nichts von alledem um selbstbestimmt und unabhängig zu sein.

**Selbstbestimmt zu leben kannst du jederzeit, egal woher du kommst, was deine Ausgangsbasis ist oder wie du dich gerade innerlich fühlst.**



Das Beste was du tun kannst, um **selbstbestimmt und unabhängig zu leben**, ist an deiner Umsetzungs-Stärke zu arbeiten.

Ist das die einzige Sache? Ja, die Einzige, die du wirklich brauchst.

Wenn du erst einmal dein Mindset auf Umsetzung programmiert hast, dann wird sich der Rest zu deinen Gunsten fügen.

Jeder kann sich Strategien ausdenken, mit Checklisten, Kalendaren und To-Do-Listen arbeiten, aber ohne einen starken Umsetzungs-Mindset wirst du deine Energien dafür verwenden, um die Ziele anderer zu erreichen anstatt an deinen eigenen Träumen zu arbeiten.

Es ist völlig egal, von wo aus du startest. Ob du noch zu Hause bist und deine kleinen Kinder versorgst oder Teil- bzw. Vollzeit arbeitest und nach mehr Gestaltungsfreiraum in deinem Leben suchst oder mit deinem Hamsterrad in der Selbstständigkeit zu kämpfen hast. Meine Beobachtungen zahlreicher Mütter in den letzten 10 Jahren bestätigen, dass Umsetzungs-Stärke eine zentrale Rolle dabei spielt auf dem Weg zu einem erfüllten und vor allem selbstbestimmten Leben.

In dem Moment, wo du verstanden hast, was deine Rolle ist in Bezug auf deine ganz persönliche Umsetzungs-Stärke, verändert sich alles.

Früher bin ich an meine persönlichen Grenzen gegangen, weil ich dachte, dass dies so sein soll. Für die Ziele anderer habe ich nicht nur meine Gesundheit aufs Spiel gesetzt, ich habe auch viele Abstriche gemacht um mein Leben um die Arbeit herum zu gestalten.

Eines Nachmittags bemerkte ich in der Tiefgarage meines Arbeitgebers, dass mein Auto einen Platten hatte.



Vor meinen Augen brach eine Welt zusammen: Wie würde ich rechtzeitig nach Hause kommen können, um meine Kinder aus der Krippe und Kita zu holen? Panik stieg in mir auf, Schweiß schoss mir aus allen Poren heraus, ich konnte nicht einen klaren Gedanken fassen!

Mit Müh und Not und ganz viel Herumtelefoniererei konnte ich meine Kids von halbfremden Nachbarn abholen lassen und selbst mit der Bahn nach Hause fahren. Ich kam 1 ½ Stunden zu spät zu Hause an.

An jenem Abend lag ich noch lange wach im Bett und schwor mir, dass es nie wieder soweit kommen würde. Ich würde alles daransetzen, meinem Leben und dem Leben meiner Familie oberste Priorität zu geben und alles andere drumherum zu gestalten.

Ich hielt mein Wort.

Heute lebe ich mein Versprechen und unterstütze viele arbeitende Mütter, ihren Alltag selbstbestimmt und aktiv nach eigenen Prioritäten zu gestalten. Ziel ist ambitionierten Müttern das notwendige Wissen, die Werkzeuge und das richtige Mindset an die Hand zu geben, welches sie beim Aufbau einer selbstbestimmten und individuellen Lebensgestaltung brauchen werden. All dies wirst du zukünftig auf [www.liwork.de](http://www.liwork.de) finden. LIWORK steht übrigens für „life & work“, weil ich überzeugt bin, dass das Leben und Arbeiten eine Einheit bilden und es auch sollten.

**Also lass uns damit beginnen, die Dinge zu deinen Gunsten aktiv umzugestalten, so dass du auch in den Genuss kommst, ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben zu führen.**



## Umsetzungs-Blocker Nr. 1:

### **AUF ALLEN HOCHZEITEN TANZEN WOLLEN**

Wenn du versuchst auf allen Hochzeiten zu tanzen, dann tanzt du auf keiner. Das ist Fakt. Lass uns diesen Umsetzungs-Blocker einmal genauer anschauen.

Meist erkennst du den Blocker ganz gut daran, wenn du deine Zeitgestaltung im Alltag jemand anderen regeln lässt: deinen Chef, deine Kunden, deine Kinder.

Ich verstehe dich sehr gut, dass es manchmal mühselig ist, die Hoheit über die eigene Zeit zu haben.

Aber viele arbeitende Mütter geben zu schnell auf, setzen den Kopf in den Sand und geben sich keine Chance, sich selbst zu ermächtigen und Herrin über die eigene Zeit zu werden.

Es geht nicht darum, das perfekte Zeitmanagement zu studieren und sich selbst in ein neues Korsett zu zwängen, sondern schlichtweg um das Trainieren des Bewusstseins um die eigenen Möglichkeiten.

Es ist der feine Unterschied einschätzen zu können, wann Dinge unabrückbar sind, und wann du einen individuellen und gestalterischen Spielraum hast.

Das ist ein immenser Unterschied!

Denk kurz über diesen feinen Unterschied nach. Wie viele arbeitende Mütter ackern sich von morgens bis abends ab, nur um wieder einmal festzustellen, dass sie zwar viel gemacht haben, aber nichts von dem, was sie eigentlich tun wollten.

Was passiert in dem Moment, wo du den Zielen anderer, höhere Priorität gibst, als deinen eigenen?

Du gibst ihnen die Macht, über deine Zeit zu bestimmen.

Lass es nicht so weit kommen, meine Liebe.

Sich selbstbewusst der Fremdbestimmung entgegenstellen und ab jetzt eigenmächtig über die eigene Zeit zu bestimmen ist etwas, wobei ich dich definitiv unterstützen kann. Es gibt Möglichkeiten, die eigene Zeit selbstbestimmt zu gestalten, ohne dass du dein Familien- oder Berufsleben auf den Kopf stellen musst.

Das ist aber auch der Grund, warum die Umsetzung im Alltag so schwierig ist. Viele Faktoren müssen berücksichtigt und strategisch bedacht werden.

Deshalb ist es so wichtig, dass du dir Unterstützung suchst sowohl beim Steine-aus-dem-Weg-Räumen als auch bei der Umsetzung.

### Umsetzungs-Schritt

Schreibe dir die Antwort zu folgender Frage in ein Notizbuch auf:  
Wo überall im Alltag versuche ich alles Mögliche zu tun und springe wahllos von einer Aufgabe zur nächsten?

Wer hindert mich daran, an meinen wirklich wichtigen Aufgaben zu arbeiten?

Sind es deine Kinder, dein Partner, dein Vorgesetzter, deine Eltern – oder ist es deine eigene Einstellung, die eine Neuorientierung braucht?

Schreibe deine Gedanken hier auf.

Notiere, was du konkret dagegen tun kannst (vielleicht ist es einfach die Tatsache, sich etwas Zeit zu nehmen um zu überlegen, was heute die wichtigste Aufgabe für dich ist)

---

---

---

---



### Ein wichtiger Hinweis:

In dem Moment, wo du dich auf den Weg machst und Veränderungen in deinem Leben vornimmst, wirst du auf die Probe gestellt.

Deine Kinder, dein Partner oder deine Freunde werden deine Veränderungen wahrnehmen und es kann sein, dass sie zunächst skeptisch reagieren werden: „Warum machst du das? Wir haben das doch schon immer so gemacht. Warum müssen wir es ausgerechnet jetzt anders tun?“, oder „Schatz, meinst du nicht, dass du dir da ein wenig zu viel zumutest? Ich glaube nicht, dass das realistisch ist.“, oder „Meinst du wirklich, dass du das willst?“

Sei auf solche Reaktionen vorbereitet, denn sie werden kommen! Egal von welcher Seite oder Person.

Du könntest ganz locker antworten: „Ich weiß und ich gehe diesen Weg bewusst.“, oder ganz knapp einfach „Ja, ich schaffe das.“

Mach dir ein paar Notizen, wie du auf solche Widerstände reagieren möchtest, es wird dir im entscheidenden Moment Fokussierung und Bestärkung schenken:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

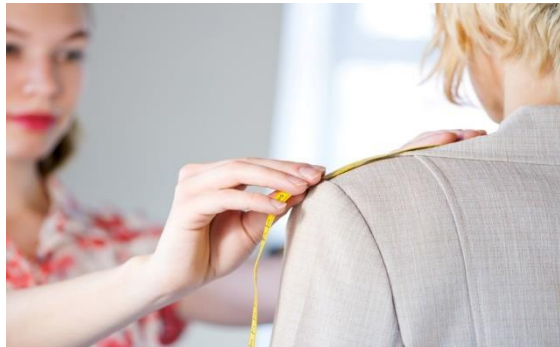
Beseitige deine

*Umsetzungs-Blocker !*

Trainiere deine Wahrnehmung

## Umsetzungs-Blocker Nr. 2:

### **EIGENE SEHNSÜCHTE UNTERGRABEN**



Es ist wirklich erstaunlich, wie viele von uns Frauen uns selbst in diesem Punkt verleugnen.

Vielleicht kommt dir eines der Punkte bekannt vor:

- ❖ Sobald dich jemand um Hilfe bittet, bist du zur Stelle, doch manchmal gerätst du dadurch in Zeitbedrängnis mit deinen eigenen Dingen.
- ❖ Deine Kinder haben vielfältige Hobbies und Beschäftigungen, während du dich nicht mehr daran erinnern kannst, wann du das letzte Mal in deiner Lieblingsbeschäftigung versunken bist.
- ❖ Deine bessere Hälfte schraubt in jeder freien Sekunde an seinem neuen Hobby im Keller herum, während du vielleicht einmal im Jahr die Zeit findest, um mit einer Freundin einen Nachmittag im Wellness-Spa zu verbringen.

Jeden Tag sehe ich Mütter, die die Wünsche und Bedürfnisse anderer an vorderste Front stellen. Sie haben das Gefühl, nicht gut genug zu sein oder zumindest nur Mittelmaß zu sein im Vergleich zu all den erfolgreichen Personen, oftmals sogar im Vergleich zum eigenen Partner. Ob es eine Hausfrau ist, eine Mutter, die Teilzeit arbeitet oder die Besserverdienerin in der Familie ist, dieses Gefühl nagt an vielen Frauen.

## Was hat dies mit Zielerreichung zu tun?

Wenn du dich nicht wohl dabei fühlst, für eigene Wünsche und Bedürfnisse einzustehen, dann wird es immer eine innere Hemmschwelle geben, die dich an deiner Zielumsetzung hindern wird. Immer wieder wirst du dich in Situationen dabei ertappen, wie du ein schlechtes Gewissen hast oder es unangebracht findest, deinen Wunsch in aller Deutlichkeit auszusprechen.

### Umsetzungs-Schritt

Wenn du dich in der Beschreibung wiederfindest, dann habe ich ein Angebot für dich, und es hat etwas mit Empfangen zu tun.

**Lerne JA zu sagen zu den Geschenken, die das Leben dir gibt.**

Vielleicht ist es für dich ungewöhnlich oder sogar unangenehm, Hilfe und Unterstützung anzunehmen. Übe es trotzdem.

Wenn dich ein Freund oder eine Freundin zu einem Kaffee oder Essen einlädt oder dein Partner dir ein Kompliment macht, dann sag danke und nimm das Geschenk an. Möglicherweise hast du dich an das Geben so sehr gewöhnt, dass du dich unwohl fühlst zu Empfangen.

Empfange die kleinen Geschenke im Leben und du wirst die großen Geschenke wie Freiheit, Selbstbestimmung und Zielerreichung annehmen können, wenn es soweit ist.

Übe in den nächsten 3 Tagen zu Empfangen und dich darüber zu freuen. Wenn du später deinen Alltag nach eigenen Prioritäten und Bedürfnissen gestaltest, wirst du dich schließlich auch darüber freuen und kein schlechtes Gewissen haben wollen.

**Schreibe deine Gedanken hier auf, wie du ab jetzt verhindern wirst, dass du deine eigenen Sehnsüchte untergräbst:**

---

---

Beseitige deine

*Umsetzungs-Blocker !*

Wenn Energie verloren geht

### Umsetzungs-Blocker Nr. 3:

## ENERGIEFRESSERN MACHT GEBEN

Ich habe bewusst, diesen Punkt zum Schluss aufgehoben, weil er einer der wichtigsten Gründe dafür ist, warum einige wenige Menschen Ihr Traumleben leben und andere nicht.

Energiefressern Macht geben heißt, es zu zulassen, dass negative Umstände oder Personen dich herunterziehen und dir Energie rauben.



Die ewig nörgelnde Arbeitskollegin, der ständig meckernde Nachbar, ein schwieriger Kunde oder möglicherweise jemand aus deinem Freundes- oder Familienkreis.

Dich mich Menschen oder Situationen zu umgeben, die ihren Fokus auf Mangel oder Angst anstatt auf Fülle und Optimismus setzten wird dich immer wieder zurückhalten. Es ist unglaublich schwer wenn nicht gar unmöglich, für sich zu entscheiden anders zu denken und zu handeln, wenn der Rest deiner Umwelt versucht, dich vom Gegenteil zu überzeugen.

Wenn du zum Beispiel seit Jahren immer nur das gleiche Gehalt beziehst, dann könnte es einer DER Gründe für dich sein.

In Kürze teile ich mit dir, wie du Teil einer wundervollen, dynamischen Gemeinschaft werden kannst, die dich bei deiner Ziel-Umsetzung unterstützen und deiner Idee eines erfüllten, selbstbestimmten Lebens ein ganzes Stück näherbringen wird.

Lass uns noch einmal darauf konzentrieren, was DU jetzt und heute tun kannst, um endlich in die Umsetzung zu kommen.

## Umsetzungs-Schritt

Jedes Mal, wenn du Negatives hörst, eine Beschwerde, eine Lästerei oder eine Ausrede fürs Nicht-Handeln oder wenn du spürst, dass du dich selbst blockierst, dann hole dein Energie-Schild heraus.

Ich nenne es deswegen „Energie-Schild“, weil es gedanklich alles Negative wie ein Schutz-Schild abwehren kann. In dem Moment, wo du merkst, dass dich etwas Negatives erreicht, ob von außen oder innen, setzt dein Energie-Schild ein und wende das Negative von dir ab. Fokussier dich im nächsten Moment darauf, wo du hinmöchtest und lasse deine Taten für sich sprechen.

Es ist beschwerlich und wenig zielführend zu versuchen, andere Menschen zu ändern. Ändere stattdessen dich selbst und verpflichte dich, ab heute nichts Negatives mehr zuzulassen. Mache den Unterschied zuerst bei dir!

Schon sehr bald wirst du merken, dass die negativen Situationen oder Personen abnehmen werden, weil du ihnen keinen Raum mehr gibst, zu dir vorzudringen und du kannst dich ganz auf die Umsetzung konzentrieren.

Schreib dir jetzt auf, wie du zukünftig negativen Personen oder Situationen die Macht über dich nehmen wirst:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## WIE KOMMST DU IN DIE UMSETZUNG?

Diese drei Blocker – „Auf allen Hochzeiten tanzen wollen“, „Eigene Sehnsüchte untergraben“ und „Energiefressern Macht geben“ – lassen uns in der Sympathie-Falle verharren.

Sie sind deshalb so weit verbreitet, weil es uns Frauen und Müttern äußerst unangenehm ist, wenn wir als egoistisch und arrogant bezeichnet werden.

Wir wollen gemocht werden und machen uns viele Gedanken darüber, was andere über uns denken, unsere Familie, unsere Freunde und Arbeitskollegen.

Die Wahrheit ist, dass du dich selbst blockierst, wenn du in diesen Überzeugungen verharrst. Du beraubst die Welt deiner fantastischen Fähigkeiten, Talente und Gaben, für die du geschaffen bist.

Mach den ersten Schritt heraus aus dieser Sympathie-Falle und werde dir deiner eigenen, inneren Blocker bewusst. Heute, hier und jetzt hast du bereits deinen Bewusstseinswandel begonnen.

Nimm dir einen Moment Zeit und frage dich:

Was ist der Preis, den ich zahle, wenn ich in der Sympathie-Falle verharre?  
Was versuche ich zu vermeiden/wovor möchte ich mich schützen?  
Gibt es eine Erinnerung in der Vergangenheit, die mich dazu veranlasste, dies zu glauben?

Schreib deine Antworten hier auf:

---

---

---

---

---

---

---

Der erste Schritt, dich von inneren Blockern zu lösen,  
ist sich derer **BEWUSST** zu werden.

Du hast nun deinen ganz persönlichen Bewusstseins-Prozess begonnen.

Was machst du nun?

Vielleicht denkst du, dass diese Blocker nicht auf dich zutreffen.

Und dennoch hast du dir dieses Workbook heruntergeladen. Geh tiefer in dich und sei ehrlich zu dir. Vielleicht ist einer der Blocker so tief verankert, dass er praktisch von deiner Selbstwahrnehmung verborgen bleibt.

Vielleicht hilfst du deinen Arbeitskollegen öfters, weil du denkst, dass sie maßlos überlastet sind und du sie unterstützen musst.

Oder du verbringst deine Zeit mit nörgelnden Familienmitgliedern nur, weil sie zur Familie gehören.

Sei brutal ehrlich zu dir und frage dich, ob du dir selbst etwas vormachst ohne es wahrzunehmen.

Jahr für Jahr bedauern Menschen, dass sie ihren Träumen und Sehnsüchten nicht nachgegangen und in die Umsetzung gekommen sind. Aber es gibt auch einen Anteil an Menschen, die Jahr für Jahr ein Ziel nach dem anderen erreichen und ihre Träume leben.

Die Wahrheit ist: ob du deine Ziele erreichst oder nicht hat nichts mit äußeren Faktoren zu tun. Ziele verfolgen und die notwendigen Schritte umzusetzen, das sind Faktoren, die im Inneren stattfinden.

Jeder von uns hat Gründe, warum er nicht in die Umsetzung kommt, doch ich bin fest davon überzeugt, dass der Unterschied darin besteht, seine Ziele TROTZ der vielen Gründe, die dagegensprechen, dennoch umzusetzen.

Ich lebe diese Überzeugung und ich bin jedes Mal begeistert zu sehen, wie meine Liworkerinnen dies für ihr eigenes Leben umsetzen und mit ihren Ergebnissen ihren eigenen Lebensstil bekräftigen.

Kerstin Verhufen:

„Im letzten halben Jahr war ich unglaublich unzufrieden. Unzufriedenheit meinem Job, unzufrieden mit einer bestimmten privaten Situation und unzufrieden mit mir selbst. Ich wusste, dass ich daran etwas ändern musste, hatte aber lange Zeit keine Idee, wie ich das machen wollte. Mein größter Erfolg in den letzten Wochen war die Entscheidung daran etwas zu ändern und vor allem an mir zu arbeiten. Und die Erkenntnis, dass ich selbst dafür verantwortlich bin, mein Leben in den Griff zu bekommen.“



Vielleicht fragst du dich jetzt, wann endlich der 5-Schritte Plan kommt und du sofort in die Umsetzung gehen kannst?

Wenn ich dir eine Frage stellen darf:

**Hast du jemals in dich selbst investiert, damit du besser in der Umsetzung deiner Ideen, Wünsche und Ziele wirst?**

Mir geht es nicht so sehr darum, ob du einen bestimmten finanziellen Betrag investiert hast – vielmehr interessiert mich, wieviel Zeit und Gedankengut du investiert hast, um deine Wünsche und Ziele besser umsetzen zu können?

Wenn ich ehrlich zu dir sein darf: die Fähigkeit, seine Wünsche und Ziele im Alltag umzusetzen saugen wir nicht mit der Muttermilch auf. Sie fällt auch nicht vom Himmel und wir sind plötzlich umsetzungsstark und fokussiert.

Wenn du ein starkes Verlangen verspürst, endlich aktiv in die Umsetzung gehen zu wollen, dann ist deine größte Herausforderung die, herauszubekommen, warum du es bisher nicht geschafft hast, deine Wünsche und Ziele anzugehen und welche inneren Blockaden der Grund dafür sein können.

Gehe nun zurück zu den Übungen und Hinweisen, die ich dir mitgegeben habe, und führe sie gewissenhaft durch, falls du dies noch nicht gemacht und nur gelesen hast. Schreibe dir deine Antworten in ein Notizbuch auf.

Jedes Mal, wenn du solche reflektierenden Übungen machst, erweiterst du dein Bewusstsein aufs Neue und bringst dich ein Stück weiter in deiner Umsetzungsstärke. Es ist vergleichbar mit einem Domino-Effekt.

Sobald du dein Bewusstsein erweiterst, legst du die Grundlage für Entscheidungen, die dir dienlicher sind als bisher. Wenn du auf dieser Grundlage deine Entscheidungen triffst und bewusst handelst, dann veränderst du dein Leben maßgeblich und Stück für Stück in die Richtung, die du dir wünschst.



In dem Moment, wo du dich bewusst entscheidest trotz Unbehagen und Angst zu handeln, setzt du Energien frei, die dich dabei unterstützen werden, dein Vorhaben durchzuführen. Du lernst Menschen kennen, die dich dabei unterstützen oder jemanden kennen, der dir weiterhelfen kann. Augenblicklich setzt ein Domino-Effekt an, den du vorher nicht für möglich gehalten hättest.

All dies beginnt mit der Überzeugung, sein Bewusstsein zu erweitern und den nächsten Schritt umzusetzen.

## Eine letzte Sache

Frauen, die erfolgreich und selbstbestimmt ihr Leben gestalten wissen um die Kraft einer sich unterstützenden, umsetzungsstarken Gemeinschaft.

Frauenetzwerke gibt es schon seit vielen Jahrhunderten. Sie alle prägt das Bewusstsein, sich gegenseitig zu unterstützen und Erfahrungen und Herausforderungen zu teilen. Jede Frau, die gelernt hat, ihr Leben aktiv und bewusst zu gestalten, baut auf ein unterstützendes System, in welchem Netzwerke eine große Rolle spielen.

Eine Gemeinschaft von Frauen, die das Leben und Arbeiten zelebrieren, Erfolge feiern und sich gegenseitig pushen ist eine MUSS für dich, wenn du neben Kind und Job noch weitere Projekte realisieren möchtest.

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Um ein Kind zu erziehen, benötigt es eines ganzen Dorfes.“

Eine Gemeinschaft ist wie ein Sicherheitsnetz, dass deine Höhen und Tiefen abfangen kann. Es ist eine Inspirationsquelle und Wissensbasis, aus der du dein Bewusstsein ständig erweitern und anhand anderer Beispiele selbst wachsen kannst.

Dies ist meine Mission, die ich mit LIWORK verfolge.

Ich begleite arbeitende Mütter dort, wo sie stehen und wir unterstützen uns alle gegenseitig bei der Umsetzung unserer Ziele und Träume. Auf dem Weg dahin räumen wir die heute besprochenen Blocker und andere Hindernisse zur Seite.

Werde Teil einer umsetzungsstarken Community und melde dich zum Newsletter an auf [www.liwork.de](http://www.liwork.de), dann erhältst du regelmäßig Impulse zur Umsetzung, die du sinnvoll in deinem Alltag umsetzen kannst. Denk daran, du bist nicht allein mit deinen Herausforderungen.

Jeder von uns hat innere Hindernisse und Denkgewohnheiten, auch ich habe sie.



Aber ich kann dir aus tiefster Überzeugung sagen, dass du deine Wünsche und Ziele erfolgreich umsetzen kannst, OBWOHL du innere Blockaden hast.

Dies wird eine fantastische Reise sein. Heute hast du den ersten, aber wichtigen Schritt in diese Richtung getan.

Sei mutig. Werde großartig und bleib einfach du selbst.

Bis bald,

Ewa