

YVONNE SCHÖNAU

**WARUM DU
NOCH NICHT HAST,
WAS DU WILLST!**

Ein erfülltes Leben beginnt im Umgang mit dir





Yvonne Schönau
EL Emotional Leadership GmbH
Anfragen 030 23592931
yvonne@elc-germany.com
www.elc-germany.com



by Yvonne Schönau

Herzlich willkommen

Liebe Leserin,
lieber Leser,

herzlich willkommen.
Schön, dass du hier bist.

Kennst du Tage, an denen alles möglich ist? An denen sich dein Leben wundervoll anfühlt und du die ganze Welt umarmen könntest? Tage, an denen du mit einem breiten Lächeln durch die Gegend rennst?

Kennst du auch die anderen Tage? Die, an denen sich alles komisch anfühlt. Du schwer bist, dich einsam fühlst und sich das Leben überhaupt nicht lebenswert anfühlt, so als hätte sich die ganze Welt gegen dich verschworen?

Und genau darum geht es in diesem E-Book: Du erfährst, weshalb sich die Tage so unterschiedlich anfühlen und wie du mit den Tagen, die du nicht so toll findest, besser umgehen kannst.

Du verstehst, wie du dein Leben in vollen Zügen genießen kannst, wie du besser mit dir selbst und dadurch auch mit anderen umgehen kannst, um mehr du selbst zu werden.

Du wirst deine eigenen Muster aufdecken, die dich blockieren und dich schwächen und wirst dadurch vollkommen neue Energien anzapfen können. Du verstehst, welchen Einfluss deine Emotionen auf deine aktuelle Lebenssituation haben. Denn Emotionen beeinflussen mehr, als uns auf den ersten Blick bewusst ist.

Mich erreichen viele Nachrichten in Bezug auf den Umgang mit Emotionen.

Wunderschöne Nachrichten, von Menschen, die durch das Lösen ihrer emotionalen Blockaden wieder echte Beziehungen aufbauen. Von Teilnehmern aus meinen Seminaren, die ihr Leben wieder mit mehr Leichtigkeit leben, besseren Sex haben und sich trauen, für ihre Meinung einzustehen.

Mich erreichen tiefgründige Kommentare zu meinen Videos und Geschichten. Bei manchen bekomme ich Gänsehaut und manchmal möchte ich die Menschen einfach nur packen und schütteln, damit sie endlich merken, welche Stärke in ihnen steckt.

In vielen Nachrichten steckt die Frage: „Warum habe ich noch nicht das erreicht, was ich möchte?“ Oder auch: „Was möchte ich überhaupt?“

All dies berührt mein Herz jeden Tag und hat dazu geführt, dass du heute dieses E-Book durchblättest oder ausgedruckt in deinen Händen hältst.

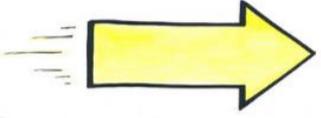
Ich verstehe, dass du nun ganz schön viel Erwartung an das E-Book hast.

Na, dann lass uns doch mal anfangen. Danke, dass du dir die Zeit für dich nimmst und dich weiterentwickelst.

In Liebe,
deine Yvonne



entdecke
etwas
NEUES



WWW.YVONNESCHOENAU.COM



INHALT

- 07 YVONNE SCHÖNAU
- 08 EIN ERFÜLLTES LEBEN BEGINNT IM UMGANG MIT DIR
- 09 DAS AUF UND AB DES LEBENS
- 11 MACHE DIR DEINE ERWARTUNGEN BEWUSST
- 14 DURCHSCHAU DIE STANDARDS IN DEINEM KOPF UND WERDE MASTER OF SELF
- 16 VON DER RECHTHABER-MASCHINE ZUR ENTDECKUNG DES LEBENS
- 19 EIN ERFÜLLTES LEBEN – VOLL EMOTIONALER FÜLLE
- 22 DU GEHST AB SOFORT IN DEIN PRÄSENZ-MUSKEL-TRAINING
- 26 MEIN GESCHENK:
EMOTIONEN ENTDECKER TOUR

Yvonne Schönau

Expertin für Emotional Leadership



Yvonne Schönau ist Sprecherin und Trainerin für das Thema Emotional Leadership.

Als Dozentin und emTrace® Lehrtrainerin bildet sie Führungskräfte und Emotionscoaches der Zukunft aus und verbindet dabei Wissenschaft und Spiritualität.

Auf einzigartige Weise verbindet sie Business Development und Personal Development miteinander, um Wissenschaft, persönliche Erlebnisse und Spiritualität nachhaltig erlebbar für jeden Coach, jede Führungskraft und jeden Menschen zu gestalten.

Seit fast 20 Jahren unterstützt sie Menschen, das Potenzial ihrer Emotionen als Energiequelle für beruflichen und privaten Erfolg zu nutzen.

Gemeinsam mit ihrem Team der emotional leadership company lebt sie das Motto:

Wir glauben an die Kraft der Emotionen.

WARUM DU NOCH NICHT HAST, WAS DU WILLST!

by Yvonne Schönau

EIN ERFÜLLTES LEBEN BEGINNT IM UMGANG MIT DIR

Kennst du Tage, an denen alles möglich ist? An denen sich dein Leben wundervoll anfühlt und du die ganze Welt umarmen könntest? Tage, an denen du mit einem breiten Lächeln durch die Gegend rennst?

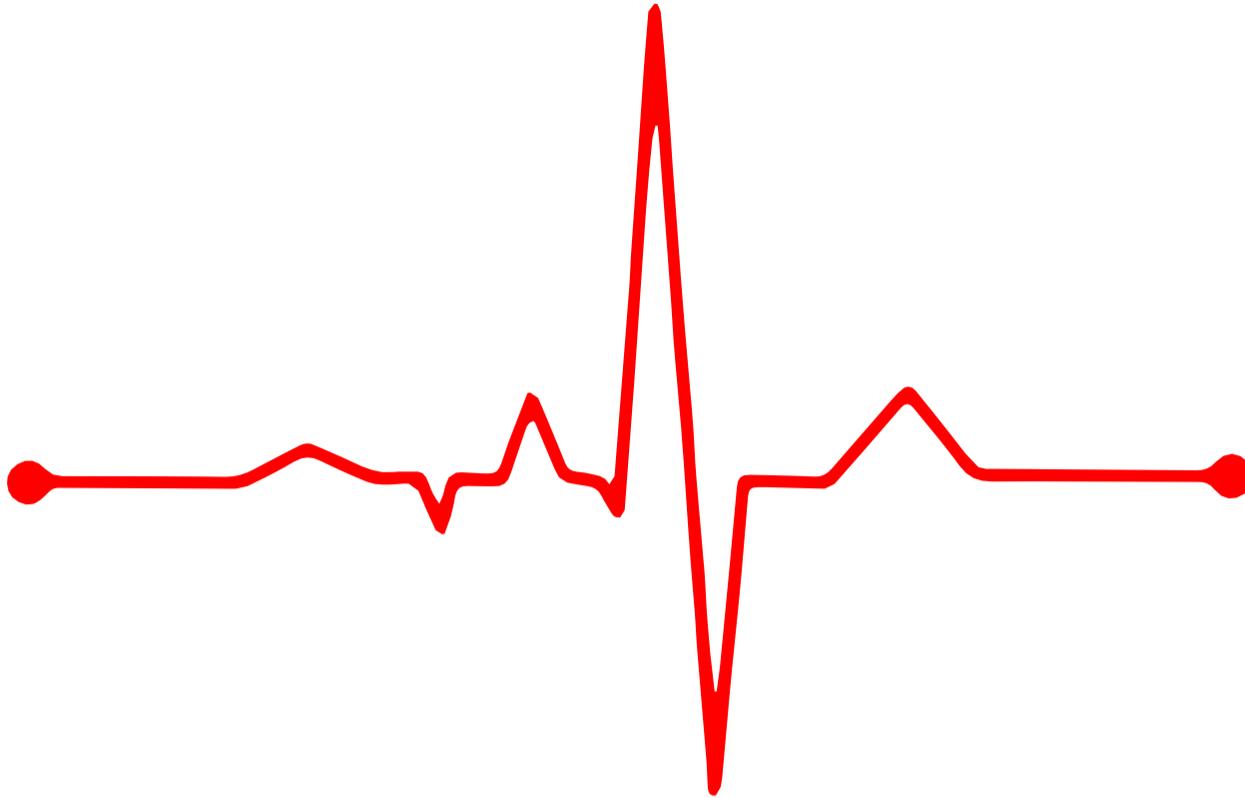
Kennst du auch die anderen Tage? Die, an denen sich alles komisch anfühlt? Du schwer bist, dich einsam fühlst und sich das Leben überhaupt nicht lebenswert anfühlt, so als hätte sich die ganze Welt gegen dich verschworen? Diese Tage scheinen endlos – als würde dieser Zustand für immer anhalten.

Dein Kopf kann sich nicht mal vorstellen, dass es je wieder anders werden kann. Rational weißt du zwar, dass das nicht stimmt, aber der Gedanke hilft dir nicht, dich an diesem Tag besser zu fühlen, geschweige denn aus diesem runterziehenden Gedankenkarussell auszusteigen.

Ich wünsche mir dann oft, dass es nur die „Alles-ist-möglich“-Tage gibt, an denen ich mich unbesiegbar, ruhig und in Balance fühle. Ich will den Schmerz nicht spüren, möchte gerne das Unangenehme vermeiden und es einfach nur schön haben.

Dann fällt mir ein, dass ich die guten Tage ja nur wertschätzen kann, weil es die "nicht-so-guten" Tage gibt. Ich kenne den Unterschied doch nur, weil es eben beide Arten von Tagen gibt. So wie es Tag und Nacht, Sonne und Mond, hell und dunkel, oben und unten, Sonne und Regen gibt – dieses duale Muster scheint sich schon sehr offensichtlich durchs Leben zu ziehen.

Zuerst die gute Nachricht. Wenn du auch beide Arten von Tagen kennst, dann bist du - ein Mensch. Willkommen im Club.



DAS AUF UND AB DES LEBENS

Dieses Auf und Ab – manchmal extremer, manchmal weniger extrem – ist vollkommen normal und zeichnet unser Mensch-Sein aus. Ob wir das nun mögen oder nicht. Das Problem ist nicht das Auf und Ab. Das Problem ist, dass wir das Auf und Ab nicht mögen.

Wenn du dir das EKG eines Herzschlages anschaust, siehst du viele Zacken, die rauf und runter gehen. Und das ist ein gutes Zeichen, denn es bedeutet, du lebst.

In welchem Zustand befinden wir uns denn, wenn der Herzschlag auf dem EKG nur noch eine gerade Linie ist? Die Abwesenheit vom Leben oder auch Tod?

Also, herzlichen Glückwunsch, denn wenn du solche Tage erlebst, bist du ein lebendiger Mensch, der das Leben voll auskostet, mit allem was dazugehört – auch wenn dir bestimmte Tage besser gefallen als andere.

Genau dafür ist dieses E-Book konzipiert: Damit es dir leichter fällt, dein Leben in vollen Zügen zu genießen und du Methoden an die Hand bekommst, die dir helfen, mit diesem Auf und Ab besser umzugehen.

Dadurch wirst du besser mit dir selbst umgehen und gleichzeitig werden sich die Beziehungen, die du mit anderen Menschen führst, ebenfalls verbessern.

Entdecke die Muster deines Denkens, die dich blockieren oder schwächen und sei mehr du selbst. Du wirst dadurch vollkommen neue Energien anzapfen können.

Be water my friend.

Wasser fließt einfach den Fluss entlang – und wenn ein Stein oder ein Felsen auftaucht, was tut Wasser dann?

Richtig, es fließt einfach weiter.

Wasser sagt nicht „Warum liegt denn jetzt der Felsen hier? Warum passiert mir das immer? Ich bin doch schon um 20 andere Felsen geflossen, ich dachte jetzt hört das mal auf...“

Wasser fließt einfach. Ohne Drama.

Be water my friend.

MACHE DIR DEINE ERWARTUNGEN BEWUSST

Das klingt gut oder? Ich weiß, dass ein Teil in dir „JA“ sagt und ein anderer Teil in dir sagt „Da bin ich aber mal gespannt, ob dieses E-Book auch leisten kann, was es verspricht“. Deine Erwartungen an dieses E-Book sind gesetzt und hoch.

Das ist der perfekte Ort, um zu beginnen. Nämlich genau da. Bei den Erwartungen.

Um wessen Erwartungen geht es in den nächsten Minuten? Genau um DEINE.

**Meine Erwartungen an das E-Book
(schreibe mind. 3 Erwartungen auf):**

1. _____

2. _____

3. _____



Na los. Was tust du jetzt? Schreibst du was auf oder überspringst du diesen Part einfach, weil du schnell das Ergebnis dieses E-Books serviert bekommen möchtest?

I am sorry. Gäbe es eine Abkürzung, würde ich sie dir mitgeben. Du entscheidest.

Der Vorteil, wenn du deine Erwartungen aufschreibst, ist, dass du dir deine Gedanken bewusst machst. Mit dem Bewusstmachen deiner Gedanken oder Erwartungen bist du einen Schritt näher, dein Leben so gestalten zu können, wie du es willst. Denn das ist der Startpunkt, um überhaupt etwas zu verändern. BEWUSSTWERDUNG.

Oder du entscheidest dich, es nicht zu tun. Auch gut. Hauptsache du entscheidest dich und du bist dir deiner Entscheidung bewusst. Du siehst, beide Handlungen führen dich dazu, dich besser kennen zu lernen. Während du den Text liest, hast du wahrscheinlich einige Reaktionen. Du gleichst das, was du liest, mit dem ab, was du schon kennst und über dich zu wissen glaubst. Du merkst, ob dir gefällt, was du liest, ob du dich damit identifizieren kannst oder ob dich der Text triggert. Einige LeserInnen fühlen sich an dieser Stelle angegriffen. Obwohl keinerlei Angriff in den letzten Zeilen steckt. Einige finden sich darin wieder und werden zum Nachdenken über sich selbst angeregt.

Spannend, oder? All das findet gleichzeitig statt. Ob du nun Erwartungen aufgeschrieben hast oder nicht, macht für mich keinen Unterschied – denn keine Handlung macht dich besser oder schlechter. Es ist wie es ist.

Für mich entscheidend ist der Prozess, den du gerade durchmachst, während du liest. Den Prozess des Dich-Kennenlernens.

Damit erfülle ich schon ein oben im Text erwähntes Versprechen „Entdecke die Muster deines Denkens...“ ganz beiläufig. Was mich am meisten daran begeistert, ist, dass du nicht mal etwas Großartiges dafür tun musstest, denn du hast bereits alles in dir.

Ein bisschen funktioniert das wie beim Versteck-Spielen. Stell dir vor, dein wahres Ich versteckt sich im Wust deiner Gedanken. Je mehr Gedanken du aufdeckst, je mehr Gedanken du als solche identifizierst und sie nimmst als das, was sie sind, nämlich nur Gedanken, desto mehr entdeckst du dich selbst wieder und kannst ein erfülltes Leben führen.

Wer du bist? Du bist, wer die Gedanken hat. Du bist, wer die Erwartungshaltung hat. Aber du bist nicht deine Gedanken.

Read that again! Du bist nicht deine Gedanken.

Jetzt sagen einige deiner Gedanken gerade vielleicht „Aber einige Gedanken fühlen sich so echt an. Wenn ich es fühle, dann muss es doch echt sein?!“ Nope. Nur weil sich etwas in einer bestimmten Art und Weise anfühlt, muss es weder wahr noch echt sein.

Nehmen wir den Gedanken „Ich bin nicht gut genug.“ Wenn der Gedanke bei dir eine innere Reaktion auslöst - eine Emotion - dann hast du es mit einem Glaubenssatz zu tun. Denn ein Glaubenssatz ist ein Gedanke, der mit einer Emotion in Resonanz geht. Das macht ihn nicht mehr wahr.

Die Herausforderung ist jetzt, dass durch die Emotion dein Handeln beeinflusst wird und du dir jetzt dadurch im Weg stehst.

Die Lösung beginnt auch wieder hier: Du bist nicht, was du fühlst. Du bist nicht deine Emotion und du bist deinen Emotionen auch nicht ausgeliefert. Du bist, wer die Emotion hat.

Von diesem Standpunkt aus kommend, kannst du alles in deinem Leben verändern – klar, dir fehlt Übung und ich sage nicht, dass es leicht ist, aber

DU KANNST ETWAS VERÄNDERN!

Du bist weder dir selbst, noch anderen, noch dem Leben ausgeliefert. Werde MeisterIn im Umgang mit dir selbst. Und so sind wir mittendrin in der inneren Arbeit.

Das war schon ein ganz schöner Brocken. Gratuliere, dass du bis hierhin durchgehalten hast und nicht aufgegeben hast, dich zu verstehen. Gib dir selbst ein „Hi 5“!

(Ich weiß, dass einige LeserInnen das jetzt bescheuert finden und sich fragen, ob sie sich jetzt wirklich ein „Hi 5“ geben sollen.

Ich empfehle es einfach zu tun, denn es gibt Nichts zu verlieren. Sondern nur zu gewinnen, denn durch ein Hi5 mit dir selbst signalisierst du deinem Gehirn einen Erfolg. Und das darf sich gern in dir verankern.

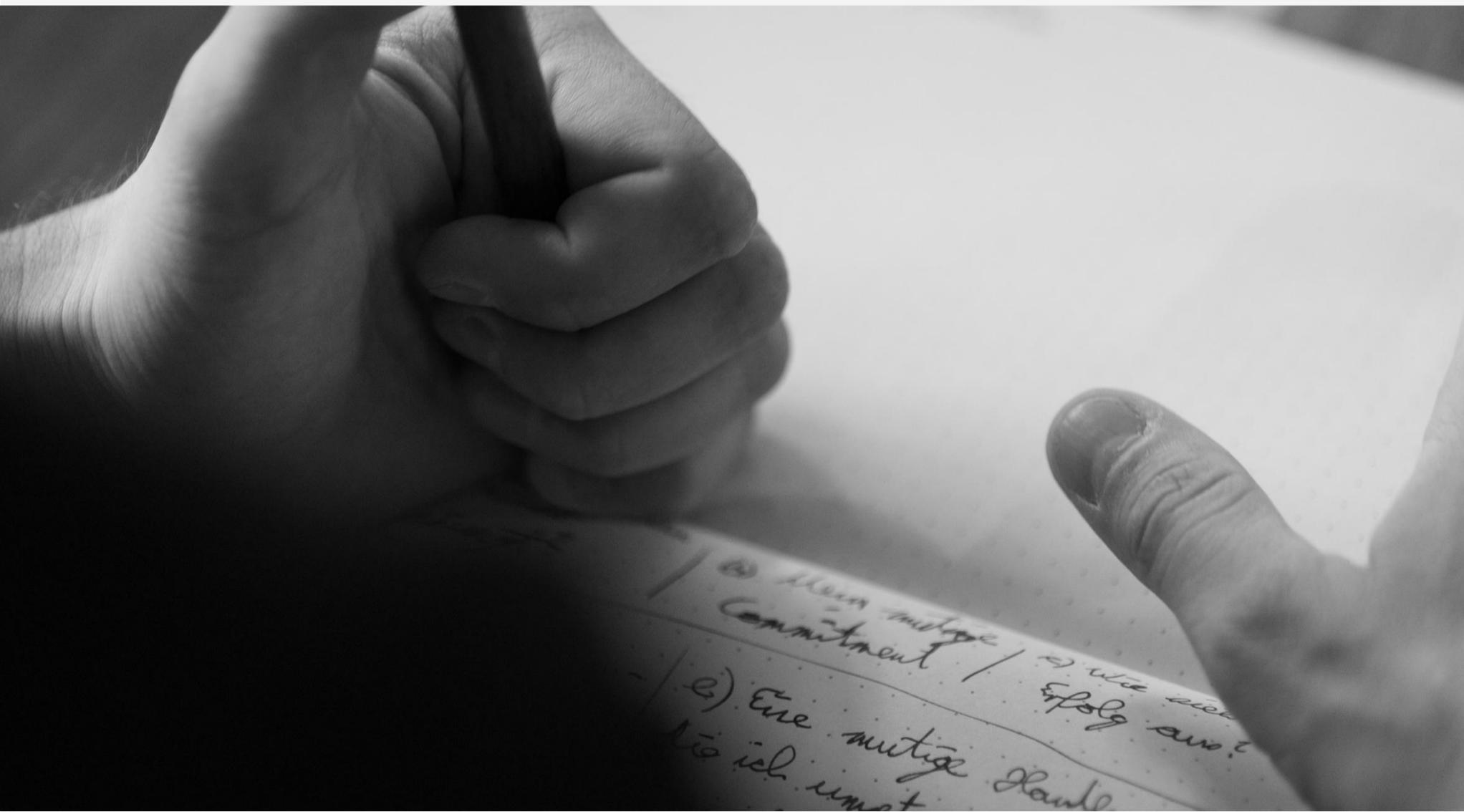
Außerdem feiern wir uns selbst viel zu selten. Dazu an dieser Stelle aber genug, denn das könnte das Thema eines komplett neuen E-Books werden.)

Zurück zu den Erwartungen.

Was passiert, wenn du etwas erwartest?

Bist du dann offen, etwas Neues zu entdecken?

Oder geht es darum, dass du gerne Recht behalten willst in Bezug auf deine Erwartungen?



DURCHSCHAUE DIE STANDARDS IN DEINEM KOPF UND WERDE MASTER OF SELF

Die meisten Menschen haben gewisse Standards im Kopf. Das ist vollkommen normal. Wir erwarten ständig, wie etwas zu sein hat.

Angefangen beim Wetter. Wenn wir abends eine Wetter-App für den nächsten Tag checken, erwarten wir, dass Morgen ein bestimmtes Wetter ist. Und was ist, wenn das Wetter dann anders ist, als die App es uns gesagt hat?

Kennst du Menschen, die dann sagen „Aber meine App hat gesagt, heute soll es doch regnen und jetzt scheint die Sonne.“? Statt sich mit der Aussage der App und dem wirklichen Wetter aufzuhalten, könnte man schon längst in der Sonne liegen, oder nicht?

Wetter ist ein einfaches Beispiel. Nehmen wir ein viel komplizierteres Beispiel: eine Suppe. Tomatensuppe.

Stell dir vor, deine Mutter hat immer eine bestimmte Tomatensuppe gemacht. Bestimmte Gewürze, vielleicht etwas scharf. Herrlich. Sie schmeckte dir immer ausgezeichnet. Du magst Tomatensuppe sehr gerne.

Jetzt gehst du in ein Restaurant und bestellst - na klar - Tomatensuppe. Während du das Menü liest, erscheint in deinem Kopf automatisch das Bild der Tomatensuppe deiner Mutter.

Nun kommt der Kellner und bringt dir eine Tomatensuppe. Gleiche Farbe, aber etwas andere Konsistenz. Du probierst und ... sie schmeckt nicht wie die Suppe deiner Mutter. Du magst sie nicht, weil sie nicht so schmeckt wie die Tomatensuppe deiner Mutter.

Was hat diese Tomatensuppen-Geschichte mit Erwartungen, Standards und damit zu tun, dass du noch nicht all das im Leben hast, was du willst?

Sehr viel. Denn durch die Erwartungen und Standards, die in unserem Kopf sind, sind wir blind für die Schönheit der Realität.

Alles was wir sehen – oder in dem Fall schmecken – findet immer im Vergleich mit unseren Erwartungen statt. Wir sind blind durch den Vergleich und können nicht mehr sehen, was IST. Dadurch programmieren wir uns selbst die schlechte Laune ein.

Im Wort „Erwartung“ steckt schon das Warten drin. Wir werden reaktiv, das heißt, das Leben passiert und wir reagieren. Dadurch kommt das Gefühl auf, fremdbestimmt zu werden. Also hör auf zu warten. Proaktiv statt reaktiv!

Im Restaurant bist du nicht in der Lage zu schmecken, dass dir eine ausgezeichnete Tomatensuppe serviert wird. Du kannst nicht schmecken, wie sie wirklich schmeckt, denn dein Kopf vergleicht. Du bist in deinem Kopf.

Das ist stark, oder? Und ich habe hier nur von Suppe gesprochen. In welchen anderen Situationen deines Lebens erwartest du, vergleichst du, bist nicht wirklich präsent?

Was kannst du nicht sehen, weil du in deinem Kopf - also in deinem Vergleich - bist?

- Dich in deiner Größe und Schönheit?
- Die Menschen, an deiner Seite, die auf ihre Art wundervoll sind?
- Andere Kulturen und ihre Vielfalt?
- Andere Arten, Leben zu führen?
- ...

Was dir alles entgeht...

Komm raus aus deinem Kopf und lebe voll wach und klar von Augenblick zu Augenblick.

SO KOMMST DU RAUS AUS DEINEM KOPF, REIN IN DEIN HERZ UND DAMIT MITTEN INS LEBEN

Mache dir klar, dass du gerade eine Erwartungshaltung hast und im Vergleich bist. Es geht also wieder ums Bewusstwerden.

Mit diesen einfachen Sätzen kannst du überprüfen, ob du in deinem Kopf bist.

1. Wo bin ich gerade?
2. Was sehe ich?
3. Was denke ich?
4. Was fühle ich?

Durch diese genaue Abgrenzung von Fakten, Gedanken und Emotionen wirst du MeisterIn des Selbst und kannst dich in jeder Situation überprüfen und dir selbst neuen Handlungsspielraum erschaffen. Wenn du mehr Handlungsspielraum hast, kannst du mit dem Auf und Ab des Lebens besser umgehen.

Gesellschaftlicher Exkurs:

Wir sind nicht nur in unserem Kopf, sondern wenn du dich gesellschaftlich umschaust, sind wir auch in unserem Handy oder Laptop, welche mittlerweile unseren „Kopf“ ersetzen. Statt in die physische Welt hinaus, geht es tiefer in die virtuelle Welt hinein.

Also noch tiefer in die Erwartungshaltungen, denn diese können dort wunderbar per Klick sofort bedient werden. Weil wir dort Emotionen und Rollen anders ausleben können als im Hier und Jetzt.

Wie frei bin ich dann?

Meistere ich mein Selbst oder nur mein virtuelles Selbst?

Oder meistert die künstliche Intelligenz mich?

Achte einfach darauf, wie du dich nach Online-Konsum fühlst. Hast du mehr Energie oder weniger?

VON DER RECHTHABER-MASCHINE ZUR ENTDECKUNG DES LEBENS.

Erwartungen führen auch dazu, dass wir Rechthaber-Maschinen werden.

Unser Gehirn will so sehr, dass wir Recht behalten, dass wir dadurch nicht mehr erleben können, dass wir nicht mehr sehen können, dass eine Sache ist, was sie ist. Dadurch können wir die Schönheit in der Realität, in dem tatsächlichen Augenblick gar nicht erkennen, weil wir permanent damit beschäftigt sind, die Realität mit unserer Vorstellung abzugleichen.

Dann sind wir in unserem Kopf. Dann sind wir nicht präsent. Dann sind wir nicht achtsam. Bei der Tomatensuppe will das Gehirn recht behalten, dass Mama die beste Suppe der Welt macht. Und dadurch verpassen wir großartige Dinge in unserem Leben: Traumjob, Traumfrau, Traummann, Traumurlaub, Traumkinder, Traumfreunde, Traumhaus.

Du willst das alles nicht verpassen? Gut, ich auch nicht! Vor allem will ich nicht, dass du dein Leben verpasst, weil du in deinem Kopf bist.

Daher teile ich jetzt mit dir meine top Tipps, die mir mein Mentor beigebracht hat, damit ich raus aus meinem Kopf komme. Damit Du ab sofort auch raus aus deinem Kopf kommst und du neue, wundervolle Dinge entdecken kannst.

Doch bevor ich dir die Tipps verrate, kommt noch ein Disclaimer:

Das braucht Übung. Von Sekunde zu Sekunde. Von Minute zu Minute. Unser Gehirn ist stark und versucht uns immer wieder zurückzuziehen. Nimm es ihm nicht übel, denn es will dich nur beschützen und tut das, was es kann und kennt.

Jetzt ist der passende Moment, deinem Gehirn Danke zu sagen. Leg den Text hier kurz beiseite, schließe die Augen

und fühle dein Gehirn. Wie es in deinem Kopf ist. Fühle dein Gehirn und stell dir die ganze Arbeit vor, die es leistet. Beachtlich, oder? Und jetzt bedanke dich einfach bei ihm.

Sage deinem Gehirn:

„Danke, liebes Gehirn, dass du so großartige Arbeit leistest. Bisher habe ich dich einfach hingenommen, doch jetzt weiß ich, wie sehr du mir hilfst. Danke, für alles, was du tust. Ab jetzt gehe ich sorgfältig mit dir um, damit wir beide unser Traumleben führen können. Gemeinsam. Ich werde jetzt vom Gehirnräger zum Gehirnbenutzer.“

Wie fühlst du dich jetzt, nachdem du es getan hast? Übrigens machst du diese Übungen nicht für mich. – sondern für dich. Bist du bzw. dein Gehirn jetzt bereit, dass was es hier liest, offener aufzunehmen? Übrigens egal, ob du diese Übung für seltsam hältst oder nicht. Neues zu entdecken, gefällt dem Gehirn nicht so gut, denn das ist viel mehr Arbeit als sich mit dem Gewohnten zu beschäftigen. Unabhängig davon, ob das Gewohnte dir guttut oder dich dahin bringt, wo du hinmöchtest. Das Gehirn unterscheidet nicht in gut oder schlecht. Es tut nur Gewohntes und möchte sich möglichst schnell in Energiesparmodus bringen.

Kannst du dein Traumleben entdecken und erfüllt sein, wenn du schon bei solchen kleinen Übungen den inneren Kritiker oder Skeptiker unentwegt rausholst?

Ich habe einen Vorschlag für dich, falls du dich damit noch schwertust:

Wenn du so etwas noch nie getan hast, probiere es doch einfach aus. Was kann passieren? Du wirst etwas Neues entdecken. Und dadurch lernst du wieder eine neue Seite an dir kennen.

Du verdienst ein wunderbares Leben. Nur Achtung: vielleicht ist es nicht so wie Du es dir vorstellst.

Die erste Stufe, um raus aus deinem Kopf zu kommen ist:

7 VERSTEHE DIE BASIS-ERKENNTNISSE:

1. Ein Gedanke ist ein Gedanke.
2. Eine Erwartung ist ein Gedanke.
3. Es gibt keine guten Gedanken.
4. Es gibt keine schlechten Gedanken.
5. Es gibt Bewertungen über Gedanken.
6. Was sind Bewertungen?
7. Richtig, ebenfalls nur Gedanken.

Das Verinnerlichen dieser Erkenntnisse macht 50% des Weges zu deinem erfüllten Leben aus.





EIN ERFÜLLTES LEBEN – VOLL EMOTIONALER FÜLLE

Vielleicht ist dir aufgefallen, dass ich von einem erfüllten Leben spreche und nicht von einem glücklichen. Glück wird meiner Meinung nach überbewertet. Du hast richtig gelesen:

„Glück wird überbewertet.“

Als wäre glücklich sein eine bessere Emotion als andere Emotionen. Und da sind wir schon beim Thema: Wenn es keine guten und keine schlechten Gedanken gibt, gibt es dann gute und schlechte Emotionen?

Nein, natürlich nicht. Es gibt nur Emotionen. Und zwar jede Menge. Einige mögen wir nur lieber als andere. Das ist kulturell bedingt und darauf sind wir sozial geprägt. Zum Beispiel lernen wir als Kind, dass wir besser ruhig sind und andere nicht stören sollen. Daher finden Wut und Trauer wenig Platz, um zum Ausdruck zu kommen.

Aber das ändert nichts an der Tatsache, dass jede Emotion ihre Daseinsberechtigung hat. Jede. Denn nur wer traurig ist, kann sich auch freuen... etc.

Die gute Nachricht ist, die ersten 50% hast du jetzt gemeistert, da du diese 7 Erkenntnisse nun gehört hast.

Vielleicht schienen dir die 7 Erkenntnisse auch banal und du hast dir gedacht, wie das war es? Mehr nicht?

Good Job, sage ich, hier ist dein Gehirn gerade wieder in seiner vollen Leistung mit dem Erwartungsabgleich. Erst, wenn du das ausschalten kannst, bist du präsent. Wenn du also gedacht hast „Wie? Das war es schon?“ gerade dann kannst du die 7 Basis-Erkenntnisse nochmal auf dich wirken lassen.

Wenn du das nicht gedacht hast, sondern einfach nur neugierig gelesen hast und gespannt bist, wie es weitergeht, gratuliere ich dir, denn du bist schon einen Schritt weiter in deiner Selbsterkenntnis.

Kommen wir nun zur zweiten Stufe, um raus aus deinem Kopf zu kommen. Einige Teile davon hast du schon gemeistert, jetzt bringen wir sie nochmal zusammen in einen größeren Kontext. Je öfter du diesen Consciousness-Check in deinen Alltag integrieren kannst, desto klarer kannst du Entscheidungen zu deinem Wohl fällen, um zu bekommen, was du möchtest.

Checke in jeder Situation:

- Bin ich in meinem Kopf – bei meiner Vorstellung?
- Atme durch den offenen Mund ein und aus.
- Halte die Augen offen und schaue dich um.
- Sieh mit deinen Augen und nicht mit deinem Gehirn.
- Frage dich, ob dein Gehirn dir gerade eine Geschichte erzählt.
- Worum geht es? Will ich Recht haben oder bin ich bereit etwas Neues zu entdecken?
- Fühle. Bewerte nicht. Es fühlt sich an, wie es sich anfühlen muss. Es ist weder richtig noch falsch.
- Entdecke etwas Neues.

EXKURS EMOTIONEN

Bei Emotionen unterscheiden wir nicht in gut und schlecht, sondern in funktional und dysfunktional.

Emotion bedeutet: Energie in Bewegung.

Jede Emotion hat für dich eine Funktion, um dir zu zeigen, ob deine Bedürfnisse erfüllt sind oder eben nicht.

Ärger zum Beispiel will dir zeigen, dass dein Bedürfnis nach Durchsetzung und Einfluss gestört ist und will dir die nötige Handlungsenergie zur Verfügung stellen, damit du ins Handeln kommst und in die „Bewegung“ bzw. Veränderung, um wieder auf dein Leben Einfluss nehmen zu können.

Angst will dir sagen "Pass auf dich auf" – doch wenn die Angst zu viel wird und du nicht mehr agieren kannst, dann ist sie dysfunktional.

Wenn du noch mehr in den Umgang mit deinen Emotionen eintauchen willst, schaue dich doch mal auf unseren Seiten zur [Emotionscoaching-Ausbildung](#) um.



Wenn du dich so mehrmals täglich selbst überprüfst, wirst du schnell feststellen, dass dir das Leben viel mehr Möglichkeiten bietet. Du wirst besser Beziehungen zu den Menschen in deinem Umfeld aufbauen und Du wirst dadurch für viele Menschen attraktiver. Denn du bist viel klarer.

Um sicher zu gehen, dass das auch funktioniert, bitte ich dich, jetzt dein Handy rauszuholen.

Nimm es zu Hand und stelle dir einen Wecker oder eine Erinnerungsfunktion für mindestens die nächsten 5 Tage.

Lass dich von deinem Handy 3x am Tag an Folgendes erinnern:

1. Atme durch den Mund.
2. Entdecke etwas Neues.
3. Es ist NUR ein Gedanke.

Jetzt bist du an der Reihe. Mache eine Erfahrung.

Ich weiß, es klingt vielleicht verrückt, aber ob es klappt oder nicht, wirst du erst wissen, wenn du es tatsächlich mindestens die nächsten 5 Tage regelmäßig gemacht hast. Ich bin dann schließlich nicht da, um dich anzustoßen und dir zu sagen: „Hey, atmen.“

“Obwohl...doch! Ich kann dich daran erinnern: 3 Tage immer wieder am Stück. Bei der Mastery of Self Expression – einem 3-Tages-Intensiv-Seminar, bei dem du im Mittelpunkt stehst. Im Januar 2016 war ich selbst Teilnehmerin bei diesem Seminar und durfte erleben, was ich dir hier im Ansatz nun theoretisch mitgegeben habe. Allein die Erkenntnis, dass ein Gedanke nur ein Gedanke ist und eine Emotion nur eine Emotion, hat mein Leben verändert und die Art und Weise, wie ich durch die Welt gehe. Wenn du neugierig bist, kannst du auf [hier](#) mal reinschauen, denn hier teile ich was das Seminar für mich bedeutet hat und in mir bewirkt hat. Das wird ein Geschenk an dich selbst.“

DU GEHST AB SOFORT IN DEIN PRÄSENZ-MUSKEL-TRAINING

Präsenz kannst du trainieren wie einen Muskel. Hast du schon mal jemanden gesehen, der Muskeln bekommen hat, weil er ein Buch über Muskeln gelesen hat, weil er einen Fitness Podcast gehört hat oder weil er einen TED-Talk dazu gesehen hat?

Nein. Ich auch nicht. Muskeln kommen nur durch Training.

Genauso ist es mit dem Inhalt dieses E-Books.

Es nur zu lesen, wird gar nichts in deinem Leben ändern. Nur zum Zeitvertreib hast du dich doch nicht bis hier hin durchgelesen, oder?

Die Zeit hättest du auch anders nutzen können. Du willst doch mehr? Sonst hätte dich der Titel nicht angesprochen. Denn wenn du komplett erfüllt wärst und schon alles in deinem Leben hast, was du willst, würdest du dieses E-Book gar nicht lesen.

Also: Was sind die Dinge, die du gerne noch in deinem Leben hättest?

Schreib sie jetzt auf. Auf der nächsten Seite erfährst du, warum du für die Dinge, die du haben willst, unbedingt deinen Wecker stellen solltest.

**Das will ich in meinem Leben haben
(mind. 3 Dinge):**

1. _____

2. _____

3. _____

T U ♥ D I R
G U T E S ♥

Stell dir mal vor, wie du in einem Jahr an dich jetzt zurückdenkst. Und wie sich dein Leben verändert haben wird, nur weil du diese kleine Sache tatsächlich umgesetzt hast. Du wirst dir danken, dir den Ruck gegeben zu haben, der dich auf deinem Weg zum erfüllten Leben gebracht hat. Ist das nicht eine schöne Vorstellung? Lass sie wahr werden. Jetzt kannst du dich für dein Leben entscheiden!

Falls du noch überlegst, ob Du die nächsten 5 Tage tatsächlich den Wecker stellen sollst, dann sage ich dir: Wenn nicht jetzt, wann dann?

Worauf wartest du? Nimm dein Handy in die Hand, stell den Wecker und hol dir, was du willst in deinem Leben. Denn du hast es verdient.

Mach es dir leicht, erzähle einem Freund, einer Freundin oder deinem Partner von dieser neuen Gewohnheit. Vielleicht ermutigst du jemand anderen dazu, es mit dir gemeinsam zu tun und am Ende der ersten Woche tauscht ihr euch aus, was in der Woche passiert ist - was sich verändert hat.

Suche dir Unterstützung, wenn du magst. Niemand sagt, dass du das ganz allein für dich machen musst.

Wenn du sogar noch einen Schritt weiter gehen willst und dich in 21 Tagen näher mit dir und deinen Emotionen beschäftigen willst, dann könnte auch die [Emotionen Entdecker Tour](#) etwas für dich sein.

Als Dankeschön für dein Interesse an diesem E-Book erhältst du mit diesem Code: **IchWillMehr**



einen Rabatt von 50EUR. So kannst du an der Tour für 45EUR statt 95EUR teilnehmen.

Bei mir haben diese kleinen Veränderungen viel bewirkt. Da ich neugierig bin, was sich bei dir tun wird, bleib mit mir verbunden. Ich freue mich auch auf eine Nachricht von dir auf Instagram.

Ich weiß, dass sich ab jetzt einiges in deinem Leben ändern wird. Teile mit uns, was du in den nächsten 5 Tagen erleben wirst. Von jeder Kleinigkeit, die du anders wahrnimmst bis hin zum veränderten Umgang mit dir selbst. Deine Erlebnisse werden Andere inspirieren. Auch wenn du denkst, dass es doch keine große Sache ist.

Das ist nur ein Gedanke. Du weißt nie, wie du andere mit deiner Geschichte beeinflussen kannst. Hätte ich so gedacht, hättest du jetzt nichts zum Lesen gehabt 😊

Deine Yvonne

**„Falls du glaubst,
dass du zu klein bist, um
etwas zu bewirken,
dann versuche mal zu schlafen,
wenn eine Mücke im Raum ist.“**

Dalai Lama

EMOTIONEN ENTDECKER TOUR

Bereise die Welt deiner Emotionen

Dein Onlinekurs für innere Stärke, Stabilität, Balance und Leichtigkeit

Entwickle emotionale Souveränität in Zeiten von Veränderung.

Wie wäre es, wenn du in Zeiten des Wandels völlig bei dir bleiben kannst?! Emotionen prägen unser Privat- und Berufsleben. **Emotionen sind Treiber unseres Handelns.**

Um Souveränität zu fühlen und auszustrahlen, ist es unumgänglich, sich der eigenen Schlüsselementen bewusst zu sein. In einigen dieser Emotionen steckt das Potenzial, zukunftsorientierte Visionen und damit Veränderung voranzutreiben.

Um für die Zukunft fit zu sein, braucht es zum Beispiel eine gesunde Selbstreflexion und das Bewusstsein über die eigene Wirksamkeit. So können Potenziale entfaltet und der Antrieb für Veränderung geschaffen werden.

Woher kommen Lustlosigkeit, eine Nicht-tun-Wollen Einstellung, Schockstarre, zu viel Grübeleien oder auch Selbstzweifel?" Durch fehlende emotionale Ressourcen! Diese halten uns davon ab, in unsere Stärke zu kommen.

In den kommenden 21 Tagen kannst du deine emotionalen Ressourcen stärken und dank der erfolgreichen und wissenschaftlichen belegten Tools nachhaltig in deinem (beruflichen) Alltag integrieren. So entwickelst du deine eigene Strategie, um jederzeit souverän und in deiner Stärke zu sein. Du kannst deine Familie, deine Freunde oder auch deine Arbeitskollegen ebenfalls mit auf die Reise nehmen. Denn: Wenn du wächst, kann auch dein Umfeld in seine Stärke kommen.

Komme in Aktion, denn du bist der Motor und die treibende Kraft deines Lebens!

Behalte die Kontrolle, inmitten des Chaos, das in Zeiten von Veränderungen entstehen kann.

Finde die Balance zwischen Aktion und Ruhe - DU entscheidest!

Genieße! Dein Leben, deine Momente, diene Verbindungen!

Du fragst dich, ob du dabei sein solltest?!

Entscheide selbst! Hast du Lust?

Eine neue Reisegruppe startet immer zum 14.ten eines Monats



YVONNE
SCHÖNAU

Was du erleben wirst:

- **Neue Orte** entdecken
- mit **spielerischer Leichtigkeit** durch die Welt deiner Emotionen reisen
- **Schritt für Schritt** deine emotionale Intelligenz (EQ) steigern, denn 80% deines Erfolgs hängt von deinem EQ ab
- verstehen, wie du funktionierst, damit du **in jeder Situation einen klaren Kopf** behältst
- **in die Sichtbarkeit kommen**, deine wahre Größe entdecken und auch zeigen
- deine **Kamerapräsenz** ausbauen, um für die Zukunft vorbereitet zu sein
- deine **emotionale und mentale Stärke** trainieren
- Neueste Entwicklungen aus der Emotionsforschung erfahren
- **Neue Freundschaften** knüpfen
- 21 Tage lang ca. 30 Minuten in dich investieren
- **JA zu dir selbst** sagen



**„Raus aus deinem Kopf. Rein in deine Emotion.“
Bist du bereit für die Reise zu dir selbst?**

WWW.YVONNESCHOENAU.COM

KONTAKT

Ich freue mich auf dein Feedback zu diesem E-Book.
Was hat es bei dir bewirkt?

Nimm Kontakt über die unten genannten Kanäle auf.

FACEBOOK: facebook.com/YvonneSchoenau.Training

INSTAGRAM: [@Yvoneschoenau](https://instagram.com/Yvoneschoenau)

Deine Yvonne

IMPRESSUM

Alle Rechte sind vorbehalten.

Der Nachdruck oder die Vervielfältigung, auch auszugsweise, ohne vorherige schriftliche Zustimmung von Yvonne Schönau ist verboten.

Herausgeber

Yvonne Schönau
EL Emotional Leadership GmbH
Großgörschenstrasse 15
10829 Berlin
Anfragen 030 23592931
yvonne@elc-germany.com
www.elc-germany.com

Fotocredits

Collage – Markus Bronold
Collage - Momentesammler Patrick Reymann, Collage –
Ronny Barthel
Collage – Greator
Illustration – Agnetha Chirico

Seite 07 – Yvonne Schönau
Seite 12 – Jan Randy
Seite 13 – Markus Bronold
Seite 17 – Markus Bronold
Seite 18 – Momentesammler Patrick Reymann
Seite 21 – Jan Randy
Seite 23 – Adina Bitterlich

**Dein
Moment
ist jetzt.**



Yvonne Schönau

EL Emotional Leadership GmbH

Anfragen 030/23592931

yvonne@elc-germany.com

www.elc-germany.com