



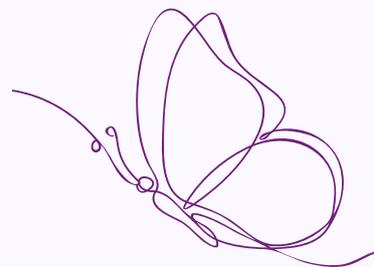
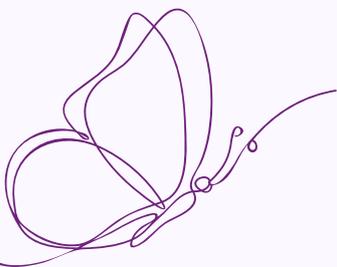
SEI GLÜCKLICH UND GESUND!

TIPPS FÜR SELBSTERMÄCHTIGUNG



Für bestehende und zukünftige
Führungskräfte im Gesundheitswesen, leitende
ÄrztInnen und freiberufliche Pflegekräfte

VON ELVIRA KÖLBL-CATIC



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

Dieses E-Book richtet sich an bestehende und zukünftige Führungskräfte im Gesundheitswesen sowie an freiberufliche Pflegekräfte, die Lebendigkeit und Freude in sich spüren wollen. Es ist für alle gedacht, die unter Ängsten, Unzufriedenheit, Schwere, Leid sowie physischen und psychischen Belastungen leiden und nicht wissen, wie sie aus diesem Hamsterrad ausbrechen können. Ebenso richtet es sich an diejenigen, die sich in Beziehungen zu ihrem Team, ihrer Familie oder ihrem Partner nicht wohlfühlen oder Schwierigkeiten haben, Vertrauen aufzubauen.

Kurz gesagt, dieses E-Book ist für alle, die ihr Leben eigenverantwortlich in die Hand nehmen wollen!

Das E-Book soll dich motivieren, inspirieren und Möglichkeiten aufzeigen, dass auch du ein glückliches und gesundes Leben leben kannst. Es soll dich dazu ermutigen in die Eigenverantwortung zu kommen und das Leben zu wählen, welches deinem Herzen entspricht und dir Freude bringt. Dadurch wirst du lebendig, gesund und glücklich sein und auch dein Team inspirieren und Ihnen ein Vorbild sein.

Ich verspreche dir, dass dieses E-Book dich inspirieren und innerlich berühren wird, sodass du am Ende ein JA zu dir selbst sagst. Du wirst dich in diesem E-Book wiedererkennen und eine Energie entwickeln, die dich dazu motiviert, deinen eigenen Weg zu einem glücklichen und gesunden Leben zu gehen. So wirst du als Führungskraft erfolgreich und gelassen sein oder den Mut haben, einen Lebensweg zu wählen, auf dem du frei und glücklich sein kannst. In diesem E-Book werden dir Schritte aufgezeigt, wie du wirksam deinen eigenen Weg starten kannst.

Die Inhalte basieren teilweise auf dem Buch „Shaolin - Das Geheimnis der inneren Stärke“ von Thomas Späth, Shi Yan Bao und Petra Kunze. Gleichzeitig spiegeln die Inhalte des E-Books in ihrer Essenz hauptsächlich meine persönlichen Erfahrungen und die meiner Coachees wider. Wir können uns von alten Prägungen befreien, aufhören, nur zu funktionieren, nicht bewusst zu sein und ausschließlich Leistung erbringen zu wollen. Stattdessen können wir wieder unsere ureigene Lebendigkeit und Lebensfreude erlangen.

Ich bin überzeugt, dass dieses E-Book für dich ein wertvoller Impulsgeber und Begleiter auf deinem Weg zu einem glücklichen und gesunden Leben sein wird.

Herzliche Grüße

Deine Elvira

Inhaltsverzeichnis

- 01** Gesundheitswesen - Ein Platz ohne Liebe? S. 1
- 02** Die 5 Liebespunkte, die im Gesundheitswesen von Bedeutung sind und die du entwickeln kannst. S. 2
- 03** Meine persönliche Story S. 3
- 04** Lernerfahrungen aus meiner beruflichen Geschichte S. 5
- 05** Die Top 6 Probleme von Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten S. 7
- 06** Erfolge nicht nur erleben, sondern auch genießen lernen S. 8
- 07** KundInnen Erfolgsstorys S. 9

Inhaltsverzeichnis

- 08** „Ärzte sind besser als Pflegepersonal!“ – echt jetzt? S. 11
- 09** Welche Lösungen gibt es für Führungskräfte oder diejenigen, die es werden wollen, Ärztinnen sowie freiberufliche Pflegepersonen? S. 13
- 10** 3 Geheimnisse, wie du ein glückliches und gesundes Leben führen kannst S. 17
- 11** Mit der ELVIRA Methode wirksam, glücklich und gesund leben und führen lernen S. 23
- 12** Was sind die nächsten Schritte? S. 24



Gesundheitswesen - Ein Platz ohne Liebe?

Liebe ist allumfassend. Sie ist zart und zugleich die größte verbindende Kraft, die durch uns Menschen wirkt. Was hat Liebe im Gesundheitswesen und allgemein in der Arbeit verloren? Es bringt niemandem etwas, wenn du dich ständig nur für andere aufopferst.

Ohne Liebe und Verbindung zu dir selbst und deinem Team handelst du nicht wirklich menschlich und von innen heraus. Dein Handeln wird lediglich eine Reaktion auf äußere Umstände und alte Prägungen sein, die dir seit deiner Kindheit eingetrichtert wurden. Doch wie echt bist du dabei? Spürst du dich selbst? Bist du glücklich? Erreichst du deine Ziele?

Der erste Schritt ist, die Liebe in dir wieder zu spüren und dich selbst zu verbinden, um persönliches Wachstum zu fördern. Diese beiden Kernressourcen – Verbundenheit und persönliches Wachstum – kombiniert mit dem Loslassen alter Muster bringen dich in deine Lebendigkeit. Sie entfachen das Feuer in dir, gesund und glücklich zu leben und ein Vorbild für dein Team und deine Familie zu sein. Der nächste Schritt ist automatisch die Verbindung zu deinem Team und deinem Umfeld. Daraus entsteht Erfolg in Freude und Leichtigkeit, indem Einzelintelligenz zur Gruppenintelligenz wird.



Die 5 Liebespunkte, die im Gesundheitswesen von Bedeutung sind und die du entwickeln kannst:

1. Liebe zu dir selbst:

Entscheide dich, dein inneres Leben zu erkunden. Erkenne deine Werte, inneren Antriebe und Überzeugungen. Finde heraus, was dir im Leben wichtig ist, warum es dir wichtig ist, wer du bist und wie du leben möchtest. Überlege, was du Sinnvolles in dieser Welt bewirken willst.

2. Liebe zum Patienten/Bewohner/Klienten:

Reflektiere darüber, warum du diesen Job gewählt hast. Was motiviert dich, und was ist dein Ziel, täglich qualitativ hochwertige Ergebnisse für diese Zielgruppe zu erzielen?

3. Liebe zu MitarbeiterInnen:

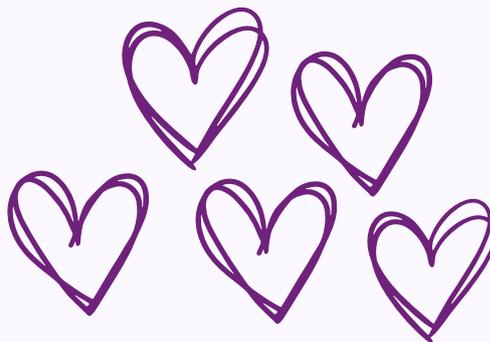
Die Liebe zu dir selbst ist die Grundlage für die Liebe zu deinen MitarbeiterInnen. Nur wenn du dich selbst führen, erkennen und ermächtigen kannst, bist du in der Lage, als großartige Führungskraft aus dem Herzen zu agieren. Du kannst deine MitarbeiterInnen in ihrer Einzigartigkeit wertschätzen, ihre Talente fördern und gezielt einsetzen.

4. Liebe zu KollegInnen:

Auch hier ist die Liebe zu dir selbst eine Voraussetzung. Es geht um gute Beziehungen, wertschätzende Kommunikation und echtes Interesse an deinem Gegenüber. Überlege, wie ihr euch gegenseitig unterstützen und gemeinsam wachsen könnt.

5. Liebe zu den Angehörigen:

Durch die Entwicklung deiner Selbstliebe bist du mit dir selbst verbunden und selbstsicher. Unabhängig von äußeren Umständen kannst du in deiner inneren Ruhe bleiben und bist für jede Situation bestmöglich gerüstet.



Meine persönliche Story



Ich bin eine von drei Schwestern und hatte als Kind das Gefühl, nicht geliebt zu werden. Ich dachte, dass weder meine Mutter noch mein Vater mich lieben würden, sondern nur meine Schwestern ihnen wichtig seien. Ich spürte nur meinen Mangel. In meiner Jugend ging es so weit, dass ich, immer wenn ich bei meinen Eltern war, danach traurig wurde und weinen musste. Mit etwa 24 Jahren wurde mein Schmerz so groß, dass ich mich auf eine Reise nach innen begab. Dabei erfuhr ich erstmals, dass vor mir ein Kind abgetrieben wurde und dass auch ich abgetrieben werden sollte. Die Beziehung zu meinen Eltern habe ich dann geheilt, dies dauerte jedoch einige Zeit und war ein ganz natürlicher Prozess. Heute bin ich meinen Eltern in Liebe verbunden, auch wenn ihr System noch im Mangel besteht. Ich konnte mich davon lösen.

In diesem Prozess habe ich so viel für mein Leben gelernt und mich selbst auf eine Reise begeben:

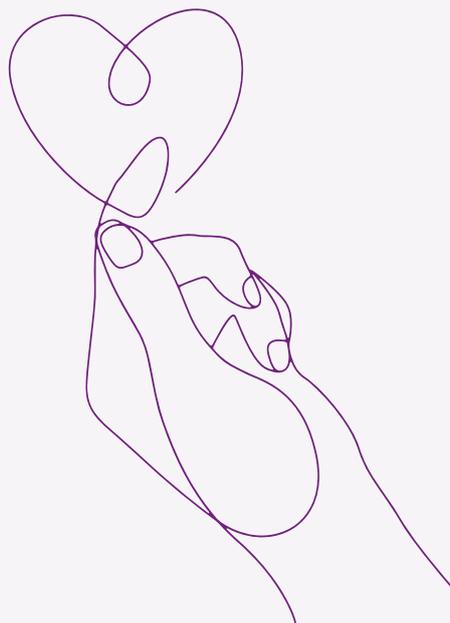
- Ich habe gelernt auf meine Bedürfnisse zu achten und mich um meine Selfcare zu kümmern.
- Ich habe gelernt meine Gefühle wahrzunehmen und diesen Raum zu geben.
- Ich habe gelernt mit mir selbst in Verbindung zu bleiben, egal welche Herausforderungen es im Außen gibt.
- Ich habe gelernt loszulassen

**„Nur wer Altes loslässt, annimmt und heilt, kann Neues spüren und in die Kraft kommen
- voller Energie und Liebe“**

Meine Urwunde, meine unbewussten Überzeugungen waren: „Mich liebt keiner, ich bin nicht gewollt, ich werde nicht gesehen. Ich muss was leisten, um geliebt zu werden ...“ Jedoch musste ich mir bewusst werden, dass es nicht darum geht, die Urwunde zu nähren, sondern die Verantwortung für mich und mein Leben zu übernehmen.

Erst wenn du dich selbst siehst, dich selbst liebst und dich wirklich mit deiner Geschichte sowie all deinen Schwächen und Stärken annimmst, und wenn du dich für diese tiefe Verbindung entscheidest sowie für persönliches Wachstum und Lernen – nur dann gelangst du zu einem glücklichen und gesunden Leben. Erst dann bist du authentisch als Frau, Führungspersönlichkeit, Mutter, Partnerin oder in welcher Rolle auch immer, und erreichst wahrhaftig und wirksam deine Ziele.

Solange wir nicht die Verantwortung für uns als erwachsene Menschen übernehmen, selbst nach innen schauen, diese Verbindung aufbauen und uns nicht auf den Weg des persönlichen Wachstums begeben, werden wir überfordert sein, im Schmerz, in der Leere, uns unfair behandelt fühlen, bewerten, negative Gefühle haben, keine Ziele erreichen, unzufrieden sein, körperliche oder psychische Symptome erfahren uvm.



Lernerfahrungen aus meiner beruflichen Geschichte

Im Jahr 1998 habe ich mein Gesundheits- und Krankenpflege Diplom im Krankenhaus Amstetten erhalten. Bereits damals spürte ich, dass ich nicht lange in der direkten Patientenversorgung arbeiten würde. Ein innerer Antrieb trieb mich voran, auch wenn ich damals noch nicht klar benennen konnte, was es genau war und warum ich so fühlte. Heute weiß ich, dass mein Bedürfnis nach Einfluss und Verantwortung hoch ist – ich möchte nicht nur für mich selbst Verantwortung übernehmen, sondern auch einen positiven Impact auf die Menschen um mich herum und in der Welt haben.

So verlief mein Weg von der Stationsleitung bis zur Position als Pflegedirektorin. Über 10 Jahre lang habe ich Führungserfahrung in einem Pflegekrankenhaus gesammelt. Die MitarbeiterInnen waren mir immer wichtig – ich sah sie als Individuen, förderte ihre Entwicklung und unterstützte sie. Damals trieb mich der Schmerz, nicht geliebt zu werden, und das alte System zwang mich dazu, über meine Grenzen hinaus zu gehen und Höchstleistungen zu erbringen. Diese nicht aufgearbeiteten inneren Muster belasteten nicht nur mich, sondern auch einige meiner MitarbeiterInnen, die ebenfalls unter Druck gerieten, Leistung zu erbringen. Mir fehlte Geduld und Verständnis; ich war nur auf das Ergebnis fixiert, da darin meine Anerkennung und Bestätigung lag – ich handelte aus einem Gefühl des Mangels.

Ich erreichte viel, doch mein Glück war nicht von Dauer. Es fehlte mir an Liebe und Anerkennung. Ich erkannte, dass ich viel erreichen konnte, aber gleichzeitig riskierte, mich und andere zu überfordern und krank zu werden. Heute kombiniere ich meine Stärke in der Ergebnisorientierung mit Empathie und Verbundenheit für die Einzigartigkeit jedes Menschen.

Mit den Jahren wurde der innere Schmerz und die Leere so groß, dass ich 2013 die Entscheidung traf, das Krankenhaus-System und meine Führungsposition zu verlassen. Ich entschied mich dafür, tiefer in mich selbst zu schauen und wählte erstmalig den Weg in die Selbständigkeit.



Auf meiner erneuten Reise und Persönlichkeitsentwicklung kam ich zu neuen wertvollen Ergebnissen:

- a) Ich habe gelernt mich von jeglichen Abhängigkeiten, die mir nicht gut tun mich zu lösen.
- b) Ich habe gelernt mich zu entspannen und lebendig mein Leben zu leben, anstatt nur zu funktionieren.
- c) Ich habe gelernt, wer ich wirklich bin und wie ich mein Leben in allen Bereichen leben möchte.
- d) Speziell als Führung und Unternehmerin habe ich gelernt wertschätzend und mutig zu sein, keine Angst zu haben, nicht nur zu funktionieren, in Liebe zu mir und dem Team zu bleiben, wahrhaftig zu sein, fokussiert zu sein und Geduld zu haben.

Ich erkannte, dass ich mein eigenes Selbstbild entwickeln und an mich glauben muss, anstatt darauf zu warten, dass mir dies von anderen gegeben wird. Das war die verletzte kleine Elvira, nicht die erwachsene Frau, die ich heute bin. Der Flow kam, als ich mich selbst klar erkannte und mit mir selbst verbunden war.

Heute weiß ich, dass meine Rolle darin besteht, ein Vorbild zu sein und dich zu ermutigen, deine Freude und Lebendigkeit als Mutter, als Führungskraft im Gesundheitswesen oder als aufstrebende Führungsperson zu entdecken und zu leben. Ich unterstütze dich dabei, Eigenverantwortung für dein Glück und deine Gesundheit zu übernehmen, deine Authentizität zu leben, dich selbst zu verbinden und äußere Verbindungen zu fördern, um Wachstum in Freude zu ermöglichen und mehr in den Flow des Lebens zu kommen. Höre auf, nur für andere zu funktionieren, dich zu vergessen und über deine Grenzen zu gehen.

Ich helfe dir, Werte wie Eigenverantwortung, Ehrlichkeit, Vertrauen, Verbundenheit, Liebe, Lebendigkeit und innere Ruhe mehr in dein Leben zu integrieren. So lebst du deine wahre Einzigartigkeit authentisch und selbstbewusst und erfährst Sicherheit und Verbundenheit in dir selbst. Dadurch wirst du selbst zum Vorbild für dein Team, deine Kinder, Freunde und erzielst wirkungsvolle Ergebnisse, die deinen Sehnsüchten und Bedürfnissen entsprechen – in Freude, Leichtigkeit und Verbundenheit mit deinem Team.



**Die Entscheidung für DICH liegt bei dir.
Und wenn du willst und mich wählst, bin
ich gerne an deiner Seite!**

Die Top 6 Probleme von Menschen, die im Gesundheitsbereich arbeiten

Erfahre im Folgenden die Top 6 Probleme der Führungskräfte, MitarbeiterInnen, ÄrztInnen, TherapeutInnen im Gesundheitswesen:

1. Leistungsdruck im Beruf: Die Führungskraft steht in der Kluft zwischen der oberen Führung und dem Team. Sie streben danach, allen gerecht zu werden, fühlen jedoch oft, dass dies unmöglich ist.
2. Private Belastungen: Sie stehen unter persönlichem Stress, sei es durch Kinder, Familie oder in manchen Fällen durch eine ungesunde Ehe.
3. Ignorieren von eigenen Bedürfnissen: Sowohl Führungskräfte als auch MitarbeiterInnen nehmen ihre Gefühle, Körperreaktionen oft nicht ernst. Dies führt zu psychischen und physischen Problemen. Sie gehen über ihre Grenzen, behandeln das Symptom mit Medikamenten und funktionieren weiter.
4. Persönliche Belastung: Führungskräfte, wie auch MitarbeiterInnen nehmen Dinge persönlich, leiden darunter in ihrem Inneren und sprechen es nicht aktiv aus. Sie nehmen die Belastungen mit nach Hause und bewerten ggf. im Freundeskreis, welches ihre Energie weiter raubt.
5. Mangelndes Selbstbewusstsein: Führungskräfte und auch MitarbeiterInnen fühlen sich oft unsicher, auch im Auftreten im interdisziplinären Team, also zum Beispiel gegenüber ÄrztInnen und anderen KollegInnen. Neue Führungskräfte sind möglicherweise unsicher gegenüber ihren Teams oder Vorgesetzten.
6. Fehlende Authentizität: Führungskräfte, wie auch MitarbeiterInnen trauen sich nicht wahrhaftig zu handeln und authentisch zu sein. Sie fühlen sich gezwungen dem System anzupassen, um Anerkennung zu erhalten, oder leisten übermäßig viel, um gesehen zu werden.

Diese Herausforderungen sind die häufigsten Belastungen, mit denen Menschen aus dem Gesundheitsbereich konfrontiert sind.

Erfolge nicht nur erleben, sondern auch genießen lernen

Durch persönliche Entwicklung erreichst du nicht nur Ziele und sammelst Erfolge, sondern kannst diese auch genießen, stolz darauf sein und tiefe Dankbarkeit empfinden. Dies ist der Schlüssel zu einem gesunden und glücklichen Leben.

Hier sind einige meiner Erfolgsgeschichten, für die ich dankbar bin, welche auch deine sein könnten:

1. Typische Karriere von der Stationsleitung bis zur Pflegedirektorin, Preise gewonnen, publiziert, viele neue Projekte initiiert und auch an diversen Fachhochschulen, Universitäten unterrichtet und somit Spuren im System hinterlassen.
2. Business als Unternehmerin aufgebaut und somit 2018 als beste Franchise Partnerin in Österreich ausgezeichnet worden. Das schöne für mich ist, dass meine Sport Clubs noch immer von meinem aufgestellten Team geführt wird und auch die Covid Krise gut überstanden hat.
3. Tiefe Verbundenheit zu meinen beiden Kindern und zu meinem Freundeskreis.
4. In einer herzlichen liebevollen Partnerschaft leben.
5. Innerhalb eines Jahres als Experte im Gesundheitswesen gut etabliert.
6. Persönliches Wachstum ist meine Leidenschaft. Es gibt immer etwas zum Loslassen und es ist schön den Fokus nach vorne zu richten und das Jetzt genießen zu können. Mut ist ein schöner Begleiter.
7. Nicht nur auf die Rolle als Mutter und auf die Karriere zu fokussieren, sondern sich auch um Selfcare zu kümmern. Durch die Verbindung von Herz und Kopf erlebe ich beinahe einen permanenten Flow, der mir ermöglicht, Hindernisse leicht zu überwinden.
8. Ich liebe meinen Körper und weiß, dass ich vielen Frauen hier auch ein Vorbild bin. Täglich treibt mich die innere Motivation an, mich zu bewegen und etwas Gutes für meinen Körper zu tun.

KundInnen Erfolgsstorys



Die ELVIRA Methode unterstützt dich dabei, deine persönlichen Lebensziele und deine beruflichen Ziele besser zu erreichen und ein glückliches sowie gesundes Leben zu führen. Durch sie wirst du dich wohler fühlen, klarer darüber sein, welches Leben du führen möchtest und wie du als Führungskraft agieren möchtest. Du wirst mehr Selbstliebe und Selbstsicherheit entwickeln, täglich mit Freude und erhöhter Energie aufwachen und vieles mehr.

Wie das funktionieren kann, erfährst du in folgenden Erfolgsstorys dreier Kundinnen:

1. Isabella K., Pflegedienstleitung aus Deutschland, 38 Jahre

Sie kam mit folgenden Herausforderungen zu mir: Unsicherheit in ihrer Position, Angstzustände, Schwierigkeiten, sich zu Hause zu entspannen, ständiges Gedankenkarussell und das Gefühl, ihre Rolle als Mutter nicht ausreichend ausfüllen zu können, was ihr zusätzlich ein schlechtes Gewissen bereitete. Nach drei Monaten Zusammenarbeit mit mir gewann sie mehr Selbstsicherheit und übernahm die Position als Pflegedienstleitung (zuvor war sie nur in Vertretung tätig). Sie lernte, ihre Gedanken zu kontrollieren, war entspannter zu Hause und konnte die Zeit mit ihrer Tochter qualitativ und mit Freude gestalten.



.2. Nesica P., Haus- und Pflegedienstleitung in Niederösterreich, 44 Jahre

Sie kam wegen Unsicherheiten im Auftreten und in der Kommunikation zu mir. Innerhalb von drei Monaten entwickelte sie ein sehr selbstsicheres Auftreten und hatte keine Bedenken mehr, egal wo sie war. Sie veränderte ihre Selbstwahrnehmung und ihre Führungsansätze hin zu stärkenorientiertem Führen. Sie erkannte, dass Mitarbeiter durch Lob und Wertschätzung einfach zu motivieren sind.

Ich arbeitete weitere acht Monate mit ihren Stationsleitungen und dem gesamten interdisziplinären Team. Danach schrieb sie mir eine E-Mail, in der sie sich dafür bedankte, dass ihr Haus nun zu den besten im System zählt und sie die niedrigste Fluktuation und Krankenstandsrate aufweist. Dies verdankt sie unserer Zusammenarbeit.

3. Gudrun K., Vertriebsmitarbeiterin für Krankenhäuser in Wien und Niederösterreich, 55 Jahre

Ihre größte Herausforderung war ihr Sohn, der medikamentenabhängig war. Sie hatte Schwierigkeiten, sich abzugrenzen und litt unter Schuldgefühlen. Zusätzlich fehlte ihr innere Ruhe und sie hatte das Gefühl, dass alles Schlechte ihr im Leben widerfahren musste. Nach einem Jahr der Zusammenarbeit fand sie zurück zu ihrer Selbstliebe und inneren Ruhe. Sie konnte eine gesunde Beziehung zu ihrem Sohn aufbauen, in der klare Grenzen gesetzt wurden, gleichzeitig blieb die Liebe erhalten. Mittlerweile ist ihr Sohn gesund, absolviert eine Ausbildung und führt ein normales Leben mit seiner neuen Freundin.

Gudrun schrieb mir folgende Worte: „Liebe Elvira, du hast ein riesiges Herz, deine Menschlichkeit, dein Einfühlungsvermögen, deine Ehrlichkeit, deine Branchenkenntnis. Dies alles macht dich einzigartig. Du bist spontan, weißt für alles einen guten Rat. Bei dir habe ich das Gefühl bei einer guten Freundin zu sein, trotzdem verlierst du aber nie deinen professionellen Background. Du hast mir gezeigt, dass egal welche Prüfung das Leben bereithält, es immer wieder Wege gibt, diese Hürden zu nehmen. Dafür werde ich dir immer dankbar sein.“



„Ärzte sind besser als Pflegepersonal!“ – echt jetzt?

Im Folgenden stelle ich dir 6 Mythen aus dem Gesundheitssystem vor:

1. „Ärzte sind besser als Pflegepersonal!“

Einige Ärzte und Pflegekräfte glauben dies und arbeiten daher nicht auf Augenhöhe zusammen. Diese Einstellung hat geschichtliche Hintergründe. Es ist wichtig, dass wir unsere Haltung reflektieren und verstehen, dass jeder Mensch, unabhängig von seiner Qualifikation, eine einzigartige Persönlichkeit ist. Es geht darum, wie wir uns selbst wahrnehmen und wie wir mit anderen umgehen, egal ob es sich um Ärzte oder andere handelt.

2. „In der Pflege und im Gesundheitssystem wird sich nie was ändern!“

Es gibt viele Ansatzpunkte, um Veränderungen anzustoßen. Mein Hauptanliegen liegt beim Menschen, denn in der neuen Welt des Gesundheitswesens rückt dieser Faktor in den Vordergrund. Es geht um den Fokus auf den ethischen und kulturellen Wandel und um Werte wie Vertrauen, persönliche Entwicklung, Ehrlichkeit, Talente, Wertschätzung und das Zulassen von Gefühlen.

3. „Die Jungen Pflegepersonen streben nach Work-Life-Balance und wollen nicht zu viel arbeiten!“

Diese Annahme führt zu Konflikten zwischen erfahrenen Mitarbeitern und Berufseinsteigern. Es ist wichtig, auch die Einzigartigkeit der jungen Generation anzuerkennen. Es geht darum, die eigenen Grenzen zu respektieren, sich selbst als wertvoll zu betrachten, Selbstliebe zu entwickeln und gesund zu leben. Dieser Weg ist genauso legitim, um ein erfülltes Berufsleben zu führen, ohne dabei krank aus dem System auszuscheiden.

4. „Mitarbeiter nutzen das System aus und sind ständig krank!“

Diese Verallgemeinerung trifft nicht immer zu. Oftmals liegt die Ursache für hohe Krankheitsraten und Fluktuation an mangelnder Wertschätzung, Anerkennung sowie fehlender Klarheit und Transparenz seitens der Führungskräfte.

5. „Erfahrene Stationsleitungen oder MitarbeiterInnen passen am besten in die nächste Führungsebene!“

Studien zeigen, dass diese Annahme häufig unterschätzt wird. Es wird zu wenig in die Vorbereitung und Entwicklung von Führungskräften investiert. Es ist wichtig, sich seiner eigenen Führungshaltung bewusst zu sein, die eigenen Stärken zu kennen und zu wissen, welche Fähigkeiten für eine neue Position benötigt werden. Eine klare Definition der Anforderungen sowie ein professionelles Onboarding sind entscheidend, um erfolgreiche Führungskräfte zu entwickeln und Ressourcen zu sparen.

6. „Das übertriebene Altruismus ist die einzige Aufgabe des Personals im Gesundheitswesen und das sollte als schön empfunden werden!“

Eine solche Einstellung führt häufig zu Langzeitkrankenständen und Burnout unter den Mitarbeitenden. Es ist wichtig, die individuelle Persönlichkeit jedes Teammitglieds zu fördern und zu unterstützen. Sie sollen lernen, sich selbst zu führen und zu dienen, um gesund und glücklich zu bleiben. Nur so können effektive Ergebnisse für Patienten und Bewohner erzielt werden.



Welche Lösungen gibt es für Führungskräfte oder diejenigen, die es werden wollen, Ärztinnen sowie freiberufliche Pflegepersonen?

Im Folgenden lernst du 2 Kernressourcen kennen: Verbundenheit und Loslassen und wie du diese für dein Leben wieder aktivieren kannst, um glücklich und gesund zu leben.

Unter diesen beiden Kernressourcen versteht man die grundlegend positiven Gefühle, die wir als Menschen zuerst in unserem Leben erfahren haben: die Verbundenheit zur Mutter im Mutterleib und das Loslassen auf dem Weg zu den ersten eigenen Wachstumsschritten. Dies sind natürliche Prozesse, die wir als erste positive Erfahrungen in unserem Leben gemacht haben und die in unserem Gehirn fest verankert sind. Daher haben wir Ressourcen in uns, die wir jetzt im Leben nutzen können.

Um gesund zu wachsen und in Fülle sowie im Flow zu leben, brauchen wir diese beiden Kernressourcen. Warum?

1. Das Gefühl, mit unserem Körper und mit der Welt verbunden zu sein, ermöglicht es uns tiefgründige Beziehungen mit anderen Menschen einzugehen. Erst durch diese Verbindung spüren wir ein Urvertrauen in uns und darauf folgt dann die Sicherheit für die Unabhängigkeit im Leben.

2. Darauf folgt das Loslassen. Dies ermöglicht es uns, diese Unabhängigkeit zu leben und zu wachsen. Wir lernen immer besser, was wir wirklich brauchen, welche Bedürfnisse wir haben und was uns im Leben Energie gibt und stärkt. Wir werden besser darin, "Nein" zu sagen und Grenzen zu setzen. Ohne Furcht können wir unsere Meinung wertschätzend äußern.

Die Gehirnforschung zeigt, dass das erste grundlegende Erlebnis, das unser menschliches Gehirn macht, das Gefühl der Verbundenheit ist. Bereits im Mutterleib erfahren wir diese Erfahrung, indem wir durch die Nabelschnur mit der Mutter verbunden sind und im geschützten Fruchtwasser liegen. Fast alle Menschen können daher aus dieser Quelle der Verbundenheit als Kernressource schöpfen. Auch wenn sie manchmal verschüttet ist, können wir diese Gefühle wiederentdecken und starke positive Energien erzeugen, die uns innerlich stärken und ins Gleichgewicht bringen.

Wie gelingt dir dies?



Mithilfe der Kraft von Gedanken und Vorstellungen können wir diese Verbundenheit immer wieder aktivieren und uns dadurch stärken. Stell es dir vor wie beim Lernen von Vokabeln: Durch wiederholtes Üben speichert unser Gehirn die Informationen ab. Der Lernerfolg ist umso größer, je klarer wir unser attraktives Ziel vor Augen haben und wie sinnvoll wir unsere Handlungen dafür erachten. Zum Beispiel, wenn wir unsere Sprachkenntnisse für eine lang ersehnte Reise im nächsten Jahr nutzen möchten, erzeugen wir positive Gefühle und gewinnen an innerer Stärke für diese Aufgabe.

Das bedeutet, dass Veränderungen in unserer inneren Welt gelingen, wenn wir starke Anreize haben und die Bedeutung unserer Bemühungen erkennen.

Übung um Verbundenheit zu spüren:

Erinnere dich an eine konkrete Situation, in der du dich besonders verbunden oder geborgen gefühlt hast. Oder überlege, was für dich Verbundenheit, Geborgenheit oder Zugehörigkeit bedeutet. Versuche, bei den ersten Bildern oder Gefühlen zu bleiben, die dir dabei einfallen könnten – vielleicht ein geliebter Mensch, deine eigenen Kinder oder eine Situation aus deiner Kindheit mit deinen Eltern. Vielleicht verbindest du auch ein Naturerlebnis, wie die wärmende Sonne in einer friedlichen Umgebung, damit. Lass deiner Vorstellungskraft freien Lauf und spüre diese Situation so intensiv wie möglich: Wie fühlt es sich in deinem Körper an, wenn du diese Erinnerung vor deinem inneren Auge lebendig werden lässt? Spürst du Weite in der Brust, Wärme im Bauch oder Offenheit im Herzen? Welche Signale sendet dir dein Körper über diese gespeicherte Verbundenheit?



Wenn wir Verbundenheit nicht loslassen können, wären wir nie vollständig abgenabelt. Daher ist das Loslassen die zweite Kernressource, die wir im Leben benötigen.

Bereits im Mutterleib werden die Weichen für unsere kommende Unabhängigkeit gestellt, indem wir in einem rasanten Tempo wachsen: Jede Sekunde entstehen Tausende von Gehirn- und Körperzellen. Irgendwann sind wir groß genug für den Mutterleib und müssen aus dieser Symbiose heraus. Um auch nach der Geburt weiter körperlich und geistig zu wachsen, müssen wir mehr und mehr von unserer Verbundenheit zu den Eltern und allem Vertrauten loslassen. Nur so können wir die Welt erkunden und uns wirklich entfalten. Dies erfordert Mut und das Überwinden von Ängsten, wenn wir die Welt erobern wollen. Die Erfahrung von Verbundenheit ist hierbei wichtig, denn nur innerhalb eines sicheren Rahmens können wir Ängste auf gesunde Weise überwinden.

Beispiel eines kleinen Kindes: Es entfernt sich ein paar Schritte von der Mutter und plötzlich steht ein Hund vor ihm. Das Kind erschrickt, weint und sucht sofort den Schutz der Mutter, um die Angst zu überwinden oder Mut zu erfahren.

Unser Gehirn muss diese wichtige Aufgabe meistern: Den Spagat zwischen Geborgenheit auf der einen Seite und dem Loslassen sowie dem Wachsen auf der anderen Seite. Je besser es uns gelingt, beide Ressourcen zusammenzuführen und das Paradoxon zwischen Verbundenheit und Loslassen aufzulösen, desto stärker, freudvoller und widerstandsfähiger werden wir im Leben. Hier liegt die Quelle unserer Selbstwirksamkeit!

Diese Erfahrung habe ich selbst gemacht und mache sie immer wieder. Deshalb appelliere ich an jeden Menschen, sich darum zu bemühen, eine Balance zwischen Verbundenheit und Loslassen herzustellen, um persönlich zu wachsen, innerlich kraftvoll und ausgeglichen zu sein und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln.

Hier eine Übung, um eine positive Grundhaltung für den Weg der Selbstwirksamkeit zum gesunden und glücklichen Leben zu entwickeln:

1. Wiederhole jeden Morgen den folgenden Satz fünf Minuten lang immer wieder, wie ein Mantra: „Möge ich glücklich und verbunden sein.“

2. Zur Stärkung des Loslassens, sage anschließend ebenfalls für fünf Minuten folgenden Satz: „Möge ich furchtlos sein und loslassen können“

Diese Sätze stammen aus dem Buch "Das Geheimnis der inneren Stärke". Du kannst aber auch einen eigenen Satz finden, der besser zu dir passt. Durch diese Übung programmierst du dein Gehirn und gestaltest dir selbst ein glückliches und gesundes Leben.

Meine individuellen Sätze sind:

1. Ich bin selbst meine Beschützerin und alles ist in mir.

2. Um meine Liebe und Authentizität zu leben habe ich Mut alles, was mir nicht guttut und Energie raubt und nicht in meiner Verantwortung liegt loszulassen.



3 Geheimnisse, wie du ein glückliches und gesundes Leben führen kannst

1. Eigenverantwortung und Entscheidung für deine Wünsche und Ziele

Es ist wichtig, dass du die Eigenverantwortung für dein Leben übernimmst und aktiv entscheidest, was du wirklich willst. Gestalte dein Leben proaktiv und absichtsvoll. Überlege dir: Was möchtest du erreichen? Viele Menschen, auch Führungskräfte im Pflegebereich, zögern oft, klar auszusprechen, was sie wirklich wollen, oder sie sind sich dessen nicht bewusst. Oft haben sie gelernt, sich dem System und der Hierarchie anzupassen, oft ohne es bewusst zu merken. Ich ermutige dich, dir den Raum zu nehmen, um herauszufinden, was dein Herz begehrt, was du in deinem privaten Leben und in deinem Team schaffen möchtest. Was möchtest du unabhängig davon, was deine Eltern, dein Partner, deine Kinder, das System oder die Gesellschaft von dir erwarten? Wenn du in dein Herz hineinfühlst, was ist deine tiefste Sehnsucht, dein innerer Ruf? Egal, ob es etwas Großes oder Kleines ist, fokussiere dich zunächst auf diese eine Sache. Es können mehrere Dinge sein, und das ist in Ordnung. Schreibe alles auf. Beginne dann Schritt für Schritt damit, dein Leben neu zu gestalten und zu genießen, immer mehr Glück, Freude und Energie in deinem Herzen zu spüren. Dies wird sich positiv auf deine physische und psychische Gesundheit auswirken. Es ist wichtig, dass du jetzt, nach möglicherweise 35-50 Jahren in alten Mustern, geduldig bist und dir erlaubst, dein Leben neu zu kreieren. Erlaube dir, ein klares Ja zu dir selbst zu sagen. Bisher hast du dich um alles andere gekümmert – um die Kinder, die Arbeit, die Eltern, die Freunde. Jetzt ist es Zeit, dich auf deine eigenen Bedürfnisse und das zu konzentrieren, was dich wirklich glücklich macht. Denn nur wenn du glücklich bist und in deinem Flow bist, wirst du auch als Führungskraft in dieser herausfordernden Zeit erfolgreich sein und zu denjenigen gehören, die wie ein Magnet wirken und gemeinsam mit ihrem Team wirksame Ergebnisse erzielen.

„Deine Energie folgt immer deiner Aufmerksamkeit. Daher entscheide dich und fokussiere dich auf eine Sache. Wenn du dir zu viel vornimmst, dann zerstreut sich auch deine Energie. Durch klare Fokussierung erreichst du Wirksamkeit und erschaffst dir selbst dein glückliches Leben.“

Schließe deine Augen und spüre in dich und dein Herz hinein. Was ist die eine Sache, die du jetzt in deinem Leben verwirklichen möchtest?

- ✓ vielleicht ist es etwas Berufliches
- ✓ vielleicht ist etwas in deiner Beziehung wichtig
- ✓ vielleicht geht es um die Finanzen
- ✓ vielleicht in deiner physischen oder psychischen Gesundheit
- ✓ vielleicht willst du etwas in der Welt oder deinem System beitragen

Erlaube dir, groß zu denken. Es darf ein Schritt aus deiner Komfortzone sein, auch wenn du noch nicht weißt, wie du dahin kommst. Im Moment ist das nicht wichtig. Es geht darum, dir überhaupt zu erlauben, diesen Gedanken zuzulassen und die Verantwortung zu übernehmen, den Schlüssel in die Hand zu nehmen, um das Tor zu deinem wahren, authentischen Selbst zu öffnen – für ein gesundes und glückliches Leben.

Schreibe dir das auf, als hättest du es bereits erreicht. Dein Herz hat eine hohe Frequenz und zieht das in dein Leben, was du jetzt auch fühlen kannst. Gehirnforscher haben herausgefunden, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob du etwas tatsächlich erlebst oder nur fühlst. Alles, was du fühlen kannst, als sei es bereits eingetreten, wird eher wirklich in deinem Leben eintreten. Schreibe es also so auf, zum Beispiel: „Ich wähle, bis zum 31.12.2024 in einer glücklichen Beziehung zu sein“ oder „Ich wähle, ein stabiles und glückliches Team zu haben trotz der Herausforderungen im Gesundheitswesen und bin Vorbild für viele andere“ oder „Ich wähle, in großartiger Gesundheit zu sein und täglich Energie zu spüren“ oder „Ich wähle, dass ich in drei Monaten ab jetzt selbstbewusst bin und mutig in jedes Gespräch im interdisziplinären Team auftrete“ usw.

Etwas zu wählen bedeutet, dich innerlich vollständig darauf auszurichten. Etwas zu wählen bringt dich in Selbstführung und Selbstverantwortung. Etwas zu wünschen kann auch wie das Abgeben von Verantwortung wirken. Spüre bewusst den Unterschied zwischen Wählen und Wünschen. Dies sind bereits die ersten Quellen deiner inneren Kraft und Lebendigkeit! Du erschaffst aus dir heraus das, was du möchtest, und führst dich selbst in die Eigenverantwortung, ohne darauf zu warten, was andere sagen, wie dein Leben sein soll oder wie du dein Team führen sollst, um wirksame Ergebnisse zu erreichen.

Sei dir bewusst, dass du dich gleichzeitig freier fühlen wirst, weil eine Entscheidung oder eine Wahl auch deine Freiheit bedeutet.

Sei dir bewusst, dass du dich gleichzeitig freier fühlen wirst, weil eine Entscheidung oder eine Wahl auch deine Freiheit bedeutet.

Nun knüpfe ich an die Liebe und die Kernressourcen an, die am Anfang erwähnt wurden, und verbinde alles für dein glückliches Leben: Diese Freiheit und Liebe zu dir selbst, weil du dich für dich entscheidest und freiwillig wählst, was du willst, bringt dich in ein warmes Gefühl, das du wirklich fühlen darfst und sollst. Es verbindet dich mit deinem inneren Kern in deinem Herzen und löst die Kraft aus, mutig voranzugehen und manchmal alte Dinge, Situationen oder Menschen loszulassen, um wirklich wachsen und sich entwickeln zu können. Immer mehr wirst du deine innere Balance und die Aktivierung deiner Energie von innen heraus spüren.

Dies sind die ersten magischen Geheimnisse in diesem E-Book, die ich selbst erfahren habe und immer wieder erlebe. Sie haben mich dahin gebracht, zu wissen, wer ich bin und was ich tue. Diese kraftvolle Entscheidung von innen heraus und der fokussierte Wille, genau das zu wählen, mobilisieren deine Energien und Kraft. Gleichzeitig wirst du innere Ruhe und Freude spüren, weil du deinem Herzen folgst.

Habe den Mut, sei dir selbst deine Beschützerin. Du brauchst keine Angst zu haben, dass deine Entscheidung falsch ist. Das Schlimmste, was passieren kann, ist, dass du eine Erfahrung machst und feststellst, dass es vielleicht nicht das Richtige war. Dann wählst du etwas anderes. Auch hier kommt das Loslassen ins Spiel und der Mut, dadurch zu wachsen und deinem Herzen immer mehr zu folgen.

2. Heilung deines bisherigen Ballastes, um im Hier und Jetzt das SEIN zu können, was du in Punkt 1 gewählt hast:

Wenn du dich entscheidest, was du wirklich willst, und die Kraft findest, es dir zu erlauben und die Verantwortung dafür zu übernehmen, wirst du wahrscheinlich innerlich aufgewühlt sein. Gedanken wie "Bin ich gut genug?" oder "Kann ich das schaffen?" könnten auftauchen. Dies ist die Chance, deine grundlegenden Zweifel und hinderlichen Glaubenssätze zu erkennen und zu heilen, um deine wahre Authentizität zu leben.

Wir benötigen dafür wieder die beiden Kernressourcen: Verbundenheit und Loslassen. Es geht darum, sich bewusst zu werden, dass du jetzt erwachsen bist und keine Angst mehr haben musst. Verbinde dich mit deinen Gefühlen, um Sicherheit zu erfahren und Mut zu entwickeln, Dinge loszulassen und dem zu folgen, was du wirklich willst. Entdecke, wo du Mangel empfindest oder dich unvollständig fühlst. Durch die Wahl und Entscheidung, deinem Herzen zu folgen, wird eine innere Kraft mobilisiert. Heilung, Vertrauen und Geduld sind nötig, um dich mit Selbstmitgefühl und Selbstliebe zu verbinden und dir deiner Selbst immer bewusster zu werden.

Diese beiden Geheimnisse - Verbundenheit und Loslassen - ergänzen sich, um dich vollständig anzunehmen und dich gut zu fühlen. Heilung und die Entscheidung, Eigenverantwortung zu übernehmen, helfen dir, dein wahres Ich authentisch zu leben. Dies macht dich glücklich und stärkt Körper und Geist.

Du kannst dann immer mehr das, was du wirklich wählst, nicht nur wünschen, sondern es fühlen, als wärst du es schon. Du erreichst ein Urvertrauen in deine wahre Essenz. Denn du bist bereits das, was du haben willst. Dies ist die größte Herausforderung, da die meisten Menschen in ihren Verletzungen, Belastungen und Herausforderungen leben und sich dem Leben ausgeliefert fühlen, anstatt die Verantwortung zu übernehmen und ihr Leben selbst zu gestalten.

Nimm dir Zeit und spüre in dich hinein: Wo bist du noch emotional, energetisch oder physisch in deiner Vergangenheit verhaftet? Es geht um Heilung und das Loslassen von Ängsten und blockierenden Glaubenssätzen. Es geht darum, das wahre Ich zu leben und deine Einzigartigkeit zu entfalten. Vergib dir selbst und anderen, um gesund zu leben. Studien zeigen, dass Vergebung unsere Gesundheit positiv beeinflusst, da sie Spannungen löst und Energieblockaden verhindert.

Viele Menschen suchen Liebe, Sicherheit und Geborgenheit in der Vergangenheit oder im Außen. Der Weg zu einem glücklichen und gesunden Leben liegt jedoch in dir. Die Kraft dazu ist in deinem Herzen. Entscheide dich bewusst, diesen Weg zu gehen. Wenn du weißt, was du wählst, geht es im nächsten Schritt darum, zu heilen und loszulassen, um die Energie zu finden, das zu sein, was du sein möchtest. Schließe die Augen und erlebe das, was du wählst, als wäre es schon in deinem Leben. Durch innere Kind-Arbeit und das Aufarbeiten von Glaubenssätzen wirst du kraftvoll und lebendig, innerlich stabil und fokussiert.

Frage dich: Möchtest du zu den Führungskräften gehören, die die Verantwortung auf andere schieben und in Vorwürfen verharren? Oder möchtest du ehrlich zu dir selbst sein, nach deinen Werten leben und deine Bedürfnisse erfüllen? Nur so wirst du Frieden finden und wirksame Ergebnisse erzielen.

Übernimm die volle Verantwortung für dein Leben und deine Gefühle. Entscheide, wie du leben und arbeiten willst. Sage JA zu dir selbst und beginne, dich selbst zu sehen und zu lieben. Vergebung und das Aufgeben von Widerstand lassen deine Energie fließen. Kämpfen im System oder gegen Personen vergeudet nur deine Energie.

Seitdem ich die volle Verantwortung für mein Leben übernommen habe, lebe ich kraftvoller und in innerer Balance. Dies ist eine Reise, die immer wundervoller wird, je mehr man die alten Muster loslässt.

Du kannst jetzt entscheiden, das Leben für dich und das System, in dem du lebst, neu zu beginnen. Pflanze Blumen auf deinem Weg, statt ihn mit Vorwürfen zu vergiften. Fühle bewusst, was du loslassen musst, um wirklich wachsen und ein glückliches und gesundes Leben führen zu können.

Heilungsarbeit ist daher mein zweites Geheimnis für dich, wenn du die Verantwortung für dein Leben übernehmen und glücklich und gesund leben willst. Sei dir bewusst, dass du viel Einfluss auf dein Leben hast. Es liegt an dir, wie es dir jetzt geht und wo du stehst, nicht an deiner Vergangenheit oder äußeren Umständen.

Entscheide dich jetzt, dein Leben aktiv zu gestalten und sage JA zu dir selbst. Fange an, dich selbst zu sehen und zu lieben. Vergebung und das Loslassen von Widerstand werden deine Energie freisetzen und dir inneren Frieden bringen.

3. Handle im Einklang mit dem, was du möchtest:

Das bedeutet, Schritte und Strategien zu wählen und sich auf den Weg zu machen. Nach dem zweiten Schritt, dem SEIN, geht es darum, aktiv zu TUN, um das Gewählte tatsächlich zu HABEN und zu LEBEN. Dazu braucht es Disziplin, die Fähigkeit, den inneren Schweinehund zu überwinden, und neue Verhaltensweisen wie ein Leistungssportler zu trainieren.

Es geht darum, täglich zu wählen, was der nächste richtige Schritt zu deiner Wahl ist, den Fokus und die Disziplin zu bewahren und entsprechend zu handeln. Wenn wir uns auf die Reise begeben, uns mit uns selbst und der Welt verbinden, unseren Fokus und unsere Wahl gesetzt haben, das SEIN fühlen, als wäre es schon da, und dann die täglichen Schritte tun, kommen die Impulse aus dem Herzen. Plötzlich begegnen uns Menschen, die uns auf unserem Weg begleiten, und es geschehen manchmal Dinge, die wie Wunder erscheinen.

Diese Wunder und die Reise der Wirksamkeit dürfen genossen und gefeiert werden. In tiefer Dankbarkeit und Verbundenheit mit sich selbst und der Umgebung sollte man weiter in diesem Flow leben und eigenverantwortlich das Leben gestalten, um glücklich und gesund zu sein. Das ist der Sinn des Lebens, und es braucht nur noch ein klares JA von dir!



Mit der ELVIRA Methode wirksam, glücklich und gesund leben und führen lernen

Die Elvira Methode bezieht sich aus Elementen des Zen Buddhismus, der Shaolin Lehre und Grundsätzen aus dem NLP, sowie aus eigenen persönlichen Erfahrungen. Die Inhalte oben wie die 3 Geheimnisse und auch die 2 Kernressourcen sind ein Teil davon, welche eine große Wirksamkeit zeigen und daher hier oben explizit dargestellt wurden.

Dabei verbinde ich 4 Energieebenen, um dich zu einem glücklichen und gesunden Menschen zu bringen:

1.Auf mentaler Ebene - bringe ich dich dazu fokussiert und konzentriert zu sein und selbst Boss der eigenen Gedanken zu werden.

2.Auf der spirituellen Ebene - bringe ich dich in die Verbindung zu dir selbst und du erweiterst dein Bewusstsein.

3.Auf der emotionalen Ebene - bringe ich dich dazu deine Gefühle wahrzunehmen und mit ihnen gesund umzugehen. Dadurch wächst du persönlich stets weiter.

4.Auf der körperlichen Ebene - ins Tun zu kommen, Ergebnisse zu erzielen und sich auch physisch wohler zu fühlen.

Dadurch erreiche ich gemeinsam mit dir eine ganzheitliche Transformation deiner Persönlichkeit bzw. durch deine Transformation dann auch wirksame Ergebnisse in deiner beruflichen Rolle.

In ELVIRA stecken viele Werte:

E – Ehrlichkeit, Eigenverantwortung, Ergebnisse

L – Liebe, Lebendigkeit, Lösungsorientierung

V – Vertrauen, Verbundenheit

I – Innere Ruhe

A – Authentizität

Genau diese Werte wirst du wahrhaftig spüren, wenn du einmal persönlich mit Elvira zusammenarbeitest. Daher entscheide dich schnell, ihr deine Innenwelt zu zeigen. Es wird ganz natürlich geschehen, da ein Raum der tiefen Verbundenheit und des Vertrauens von Anfang an spürbar sein wird. Elvira verbindet Herz und Ergebnis/Erfolg auf einzigartige Weise.

Was sind die nächsten Schritte



Nimm dir jetzt Zeit, und lasse bewusst das E-Book und dessen Themen in deinem Herzen wirken.

Frage dich dann: Was machen manche der Inhalte mit mir? Lösen diese etwas in mir aus? ... eventuell spürst du auch jetzt schon Emotionen ... lasse diese zu!

Anschließend frage dich wahrhaftig, ob du dein Leben so weiterführen möchtest oder ob du in dem einen oder anderen Lebensbereich JA zur Transformation sagst.

Wenn du für deine persönliche Situation einen Klarheitscheck möchtest, melde dich liebend gerne bei mir. In einem 30-minütigen Gespräch können wir herausfinden, was der beste Weg für dich ist. Auf meiner Website findest du die Möglichkeit, dich für das Gespräch einzutragen:

<https://elvirakoelblcatic.com/>

Nachdem du den Termin gebucht hast, genieße es, sei dankbar, freue dich darüber, dass du ein JA aus deinem Herzen zu dir selbst gesagt hast. Schreibe dir bis zu unserem Termin bitte deine 3 größten Belastungen auf und wofür du im Moment am meisten dankbar bist. Wenn ich eine Fee wäre welchen einen Wunsch würdest du gerne sofort erfüllt haben wollen? Mache dir auch darüber Gedanken!

Bitte bringe diese Notizen zu unserem Gespräch mit oder sende sie mir vorab per E-Mail.

Ich freue mich auf Dich!

Deine Elvira