

*Nina Binzel*

# 5 Life Hacks,

die sofort für mehr ohlala  
in Deinem Leben sorgen.



*Bist Du  
mehr*

so Desperate  
Housewife  
oder kannst Du  
Dich noch an  
Sex & the City  
erinnern?



*Dann lass uns*

das in wenigen Schritten herausfinden:

- Finde mit einem kurzen **Test** heraus, wo Du gerade stehst.
- Erfahre, was Du jetzt **ändern** kannst, um das ohlälà-Leben zu bekommen, das Du verdienst.
- Setze mit meinen Tipps sofort **5 Maßnahmen** um und gestalte Dein Leben selbst, ganz ohne Holzhammer-Methode.

Raus aus dem Desperate Housewife-Dasein, rein in Dein persönliches Sex & the City-Leben.

*Alles Liebe, Nina*

# Schritt 1: MACH DEN TEST

## 1. Dein Alltag:

Du stehst morgens startklar in der Tür und wahlweise: spuckt Dir das Baby auf die Bluse / Dein Großer hat mal wieder den Hinterreifen vom Fahrrad geschrottet/ Deine Kollegin hat Dich hängenlassen, und Du musst nochmal schnell die dringende Mail rausschicken.

A. Das ist der ganz normale Wahnsinn. Das kann mich nicht aus der Ruhe bringen. Ich erledige eins nach dem anderen.

B. Du meckerst die Kinder an, kannst Dich hinterher selbst nicht dafür leiden. Und auf die Kollegin hast Du sowieso einen Hals... Aber es nützt ja nichts. Morgen ist ein besserer Tag.

C. So ist es gefühlt jeden Tag bei mir. Immer passiert irgendein Sch...

## 2. Deine Happiness

A. Ich bin erfüllt, beruflich und persönlich. Mein persönliches Wachstum ist mir wichtig.

B. Meistens bin ich ganz happy mit meinem Leben. Nur manchmal frage ich mich, wie ich meine (Lebens)Zeit noch sinnhafter einsetzen kann.

C. Ehrlich gesagt habe ich gar keine Zeit, mir darüber Gedanken zu machen. Es ist immer soviel los.

## 3. Deine Selbstfürsorge

In den letzten 3 Monaten habe mir mehr als ein Mal etwas Zeit für mich gegönnt, zB. war ich mit einer Freundin aus, hatte einen Termin bei der Kosmetikerin, mache Yoga oder Meditation, habe mir ein richtig schickes Teil geshoppt.

A. Ja, ich achte auf mich und nehme mir bewusst Auszeiten. Ich brauche das für meine Balance.

B. Ich mache manchmal morgens schnell ein paar Morgengrüße bevor die Anderen aufstehen.

C. Ich bin zufrieden, wenn es meiner Familie gutgeht.

#### 4. Deine Lebensfreude

Ich kann Dir aus dem Stehgreif mindestens 10 Tätigkeiten auflisten, die mich richtig glücklich machen. Nein, das Lachen Deiner Kinder lasse ich an dieser Stelle nicht gelten 😊 – ich meine Dinge, die DU für Dich tust.

A. Logo, ich bin vielseitig interessiert und nehme mir Zeit für meine Hobbies. ich probiere gerne Neues aus.

B. Spontan fallen mir 3 Sachen ein, die mir wirklich Spaß machen. Gib' mir ein paar Minuten Zeit, da muß mir doch mehr einfallen.

C. Ach herrje, das letzte Mal, dass ich mir mal richtig Zeit für mich genommen habe, ist schon ewig her. Eigene Hobbies und Interessen? Da komme ich im Alltag gar nicht dazu.

#### 5. Deine Ziele

A. Das Leben passiert mir nicht, ich gestalte es mit. Ja, manches kann ich nicht beeinflussen, aber ich will kein Opfer sein sondern packe es selbst an.

B. Im Großen und Ganzen lebe ich das Leben, daß ich mir gewünscht habe. Nur manchmal keimt in mir der Gedanke, daß da noch mehr geht.

C. Ich bin nicht so die Macherin, ich warte lieber ab anstatt mich proaktiv meinen Herausforderungen zu stellen. Ich passe mich an.

#### Nun werte aus:

Hauptsächlich A's: Ich gratuliere Dir! Du bist die Unternehmerin Deines Lebens. Du weißt, was Du willst und gestaltest Dir Dein Lieblingsleben. Lust auf ein paar neue Impulse? Dann spring gleich auf die nächste Seite.

Hauptsächlich B's: Du bist schon ganz gut unterwegs, aber im Alltag geht eben doch manches unter, was Dir eigentlich gut tun würde. Wenn Du herausfinden möchtest, wie Du konstanter mehr ohlàlà in Dein Leben ziehst, lies weiter.

Hauptsächlich C's: Ich kann mir vorstellen, dass sich die aktuelle Situation nicht so gut anfühlt. Lust was dagegen zu unternehmen? Ich habe gleich ein paar Tipps, wie Du Dir schnell Besserung verschaffst.



Schritt 2: Mach etwas anders -

Neue Massnahmen führen zu neuen Ergebnissen!

Diese 5 Dinge kannst Du gleich tun:

## Wechsel Deine Perspektive

Ein ebenso einfaches wie wirksames Hilfsmittel, um deine Ziele noch schneller zu erreichen und Deine Gedanken zu verändern, ist Dankbarkeit. Dankbarkeit lenkt deine Aufmerksamkeit weg von dem, was (noch) nicht da ist - hin zu all' dem, was schon richtig gut läuft in deinem Leben. Egal ob beruflich oder privat. Auch wenn Du vielleicht kurz "suchen" musst, wenn Du täglich mit den Dingen beschäftigst, wofür es sich lohnt, dankbar zu sein, wird Dir mit jedem Tag mehr einfallen. Das kann das tolle Telefonat mit Deiner Mutter, der Spaziergang bei Sonnenschein sein oder: Die Kids sind alleine eingeschlafen.

Nimm' Dir ein schönes Notizheft und schreibe jeden Abend mindestens 3 Dinge auf, für die Du dankbar bist.

Diese drei Zeilen täglich praktizierte Dankbarkeit werden Dein Leben verändern, wenn Du sie aufrichtig fühlst und Dich auf den neuen Blickwinkel einlässt.

## Kläre für Dich, wo genau der Schuh drückt

Das Schöne am Lieblingsleben ist, dass Du es selbst gestalten, definieren und erschaffen kannst. Es gibt nichts und niemand, auf den du warten oder hoffen musst. Dein persönliches Sex & the City-Leben ist nicht gekoppelt an Talent, es ist kein Zufall oder abhängig von äusseren Umständen. Es setzt sich aus verschiedenen Lebensbereichen zusammen, die es ganz machen und Dein volles Potential zum Strahlen bringen.

Frage Dich: in welchem Bereich willst Du noch mehr Power, noch mehr Klarheit, noch mehr Mut und Umsetzung?

*Karriere - Finanzen - Fitness - Gesundheit - Familie - Partnerschaft - Zeit mit Freunden - Zeit für mich - Mentale Verfassung - Persönliches Wachstum*

# Benenne Deine Wünsche & Ziele: was willst Du erreichen?

Viele Frauen, die zu mir kommen, haben ihre Träume vergessen oder haben schlicht keine Zeit, sich mit ihren Wünschen und Bedürfnissen auseinanderzusetzen.

In Frankreich sagt man: eine glückliche Mutter hat glückliche Kinder. Damit ist nicht der totale Egoismus gemeint. Aber es ist gesellschaftlich anerkannt, dass wir mehr als "nur" Mutter und Partnerin. Wer bist Du?

Was nützt es Deiner Familie, wenn Du Dich für sie aufreibst und hintenanstellst?

Durch Ziele werden Deine Veränderung und Deine Erfolge sichtbar und spürbar. Ziele motivieren Dich und geben Dir Orientierung für die nächsten Schritte.

*Wie soll Dein Leben in einem Monat / in 3 Monaten / in einem Jahr aussehen (beruflich, Familie & Umfeld, Finanzen, Gesundheit & Fitness, Hobbies & Wohnen?)*

*Hol Dir den Glauben an Dich und Deine Umsetzungsstärke zurück, indem Du Dir ganz kleine Ziele für jeden Tag steckst, die Du zu 100% erreichen kannst. zB. 1 Sit-Up pro Tag, 5 Minuten Bewegung, 10 Minuten Lektüre... Damit stärkst Du Deine Selbstverbindlichkeit und Dein Selbstvertrauen.*

## *Sei rebellisch: überwinde eigene Blockaden und Hindernisse*

*Manchmal stehen wir uns selbst im Weg. Die Innere Stimme, die Dir einflüstert: Wer will Dich nach so langer Auszeit überhaupt einstellen? oder Du bist nicht gut genug. Manchmal sind es auch tief sitzende Glaubenssätze, wie: als Mama hat man eben keine Zeit mehr für sich. Gute Mütter bleiben Zuhause. ...*

*Kommt Dir das bekannt vor? Wir können da ganz schön hart mit uns Gericht gehen. Und wo wir schon mal beim Grübeln sind, fragen wir uns auch gerne WARUM: Warum finde ich keinen Job? Warum hat der Chef mir keine Gehaltserhöhung gegeben?*

Diese Warum-Fragen bringen Dich aber keinen Schritt weiter. Sage deshalb STOP zu Deinem Kopfkino.

Überprüfe stattdessen:

*Stimmt das wirklich?*

*Stimmt das immer?*

*Stimmt es für jeden?*

*Und ganz wichtig: Wie kann es für mich gehen?*

*Allein dadurch, dass Du Dir Deiner hinderlichen Glaubenssätze bewusst bist, löst Du sie schon auf. Die obigen Fragen öffnen Deine Perspektive, lassen Dich Gegenbeispiele finden und neue Lösungsansätze finden.*

*Weil Du es Dir wert bist - nimm' Dich selbst wichtig:*

*Unsere Zeit ist begrenzt. Das ist mir nicht erst seit meiner Krebserkrankung bewusst.*

*Trink Champagner statt Weinschorle ☺,. Mach' Dich für Dich chic.*

*Ich fühle mich zB. mit Statement-Ohringen immer gleich ganz glamourös.*

*Lege den roten Lippenstift auf oder trage Nagellack auf. Wie, im Sandkasten kannst Du keinen Nagellack brauchen? Mais si! denn Du trägst ihn für Dich.*

*Investiere in Dich - ob das nun Kleinigkeiten sind, die Dich im Aussen strahlen lassen oder ob das Zeit für Dich, ein Onlinekurs, ein neues Hobby sind.*

*Schiebe nichts auf - Deine Zeit ist genau jetzt.*

# Lust bekommen, Dein persönliches Sex & the City-Leben zu gestalten?

Dann erschaffe es doch mit mir!

Ich zeige Dir die CHARME-Methode, mit der Du Dir alles nimmst, was Du willst – ganz ohne Holzhammer 😊

Wir erstellen deinen konkreten Fahrplan in Dein Lieblingsleben. Dein Leben ändert sich messbar.

**Nimm die Abkürzung.  
Starte jetzt die  
Zusammenarbeit  
mit mir.**