

Du kannst. Punkt.

Das Workbook

für mehr Klarheit und Mut im Jahr 2023



Herausgeber: Angela Apfel - Apfel Consulting -
Boschstraße 8, 67346 Speyer

www.angelaapfel.de

Erste Auflage

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verarbeitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bild-Quellen: Cerstin Jütte, Angela Apfel

Copyright Design: Angela Apfel
Alle Rechte liegen beim Autor.

Copyright ©2022 Apfel Consulting

Was uns alle aktuell belastet

Wir sind in den aktuellen Zeiten so vielen Ängsten und Sorgen, wie schon lange nicht mehr, ausgesetzt. Werden ständig mit neuen Schlagzeilen konfrontiert und verunsichert. Angst wird oft noch mehr verbreitet, in den Medien hören wir fast nur noch Hiobsbotschaften.

Krieg, Pandemie, Energiekrise und Co machen uns das Leben da ganz schön schwer.

Völlig verständlich, dass da einige mit gemischten, wenn nicht sogar negativen, Gefühlen in die Zukunft blicken.

Und wie zum Geier sollen wir dann noch in solchen Zeiten an uns denken? An unsere Bedürfnisse, Wünsche und Träume? Wo ist da noch Platz für uns?



Was können wir tun?

Unser Ur-Ich, welches tief in uns drin schlummert, hat in solchen Krisenzeiten oder "Schreckmomenten" eine - sagen wir mal - überschaubare Auswahl an möglichen Reaktionen:



- 1 Flucht
- 2 Totstellen
- 3 Angriff/Aktivität

Wir haben immer mehrere Möglichkeiten (auch dann, wenn wir nicht alle auf den ersten Blick sehen).

Welche Reaktion in deiner Situation gerade die Richtige ist, ist sehr individuell.

Allerdings kann ich ziemlich sicher sagen, dass "Totstellen" einer der Varianten ist, die am wenigsten hilfreich ist.

Wie aber wissen wir, welche Reaktion auf die jeweilige Situation die Beste ist? Und wie sich nicht von seinen Emotionen (wie Ängste zum Beispiel) leiten lassen? Wie schaffen wir es ausbrechen aus alten Verhaltensmustern, die nicht unbedingt zielführend waren?

Was passiert...

Das moderne "Totstellen" der heutigen Zeit nennt sich *Akzeptanz*. Die am weitesten verbreitete Aussage: "Ist jetzt halt so" trifft es ziemlich genau auf den Kopf. **Aber**: Wer hinnimmt verliert. Und zwar in vielerlei Hinsicht.

Er verliert:

- die Macht über sein eigenes Leben
- die Verantwortung
- den Glauben an sich und
- das Selbstvertrauen
- seine Motivation und den Mut

Am Ende sind das die Menschen, die vom Außen, von seinen Umständen und von anderen Menschen gelebt, gelenkt und benutzt werden. Sie leben so, wie es die anderen haben möchten bzw. bequem für sie ist.

angepasst - unauffällig - selbstlos

Wenn Wochenende und Rente der einzige Lichtblick sind...

Was hilft uns?

Keine Frage! Aufgeben ist sowohl für uns, als auch für die Außenwelt sehr sehr bequem. Was aber, wenn wir das eigentlich gar nicht wollen?

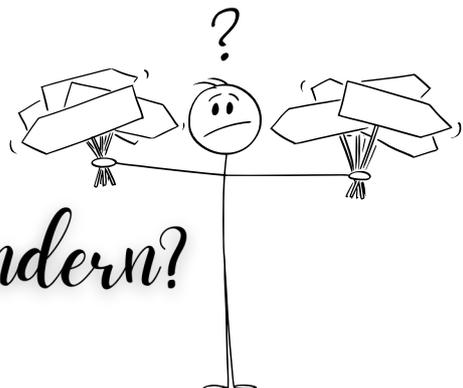
Wenn wir also erkannt haben, dass wir gar nicht so leben, wie *WIR* es gerne würden, sondern so, um es anderen recht zu machen, was hilft uns dann da wieder raus? Das sind die beiden klassischen Reaktionen, nach der erschreckenden Erkenntnis:

Scheiße, wie soll ich das denn jetzt ändern?

1 Problem erkannt, aber keine Lösung

Oh Gott, das kann ich nicht.

2 Problem erkannt, aber kein Selbstvertrauen



Wie kann ich das ändern?

passendes Feedback einer Kundin



Ziel: Abnehmen, **mehr Selbstsicherheit**, mehr auf eigenen Bedürfnisse achten

Die erste Coach(in), die sich durch meine Aufs und Ab nicht hat ablenken lassen und mir das Gefühl gegeben hat- auch in Tiefs- ich glaub an dich- Du schaffst das. Punkt.

Das hat irgendwie Widerhall in meiner Seele gefunden.

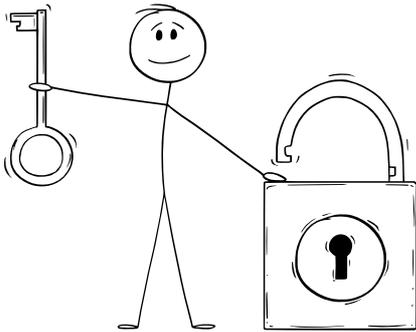
Du bist echt besonders in deiner Positivität und deinem Optimismus - dein Credo - *Das Leben ist für mich* - das habe ich vor dir nicht wirklich geglaubt. Oder, was ich kannte nicht umgesetzt: ich bin **kein Opfer der Umstände**, sondern Gestalterin meiner Zukunft

DANKE

Conny

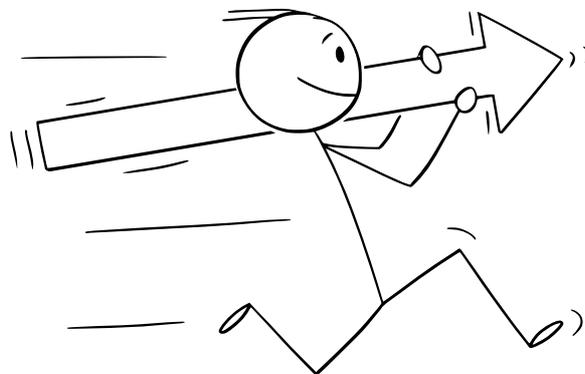
Der Schlüssel

Die Lösungen und damit der Weg hinaus aus unserer Situation, liegt in uns!



Genauer gesagt, liegt der Schlüssel im *Handeln*. Werde aktiv für die Veränderung, denn alleine vom Wünschen passiert nix.

Wer etwas anders haben will, muss
andere Dinge tun.



passendes Feedback einer Kundin



Ziel: Selbstständigkeit aufbauen, Unsicherheiten/Ängste loswerden

Ich bin so unglaublich dankbar für dein Unterstützung. Vor unserem VIP war es unvorstellbar für mich, mir selbst etwas zuzutrauen und für meine Bedürfnisse einzustehen. Ich habe so lange mein Leben nach den Vorstellungen anderer gelebt, aus Angst, jemanden zu enttäuschen.

Seit unserem VIP bin ich komplett verändert und arbeite an der **Umsetzung** meiner Wünsche. Endlich! Das fühlt sich gut und richtig an.

Ich freue mich auf alle weiteren Chancen und Veränderungen!

Danke!!

Mona

Woher weiß ich, was zu tun ist?

Wenn wir nun wissen, dass wir etwas ändern müssen um andere Ergebnisse zu haben, stellt sich als nächstes die Frage:

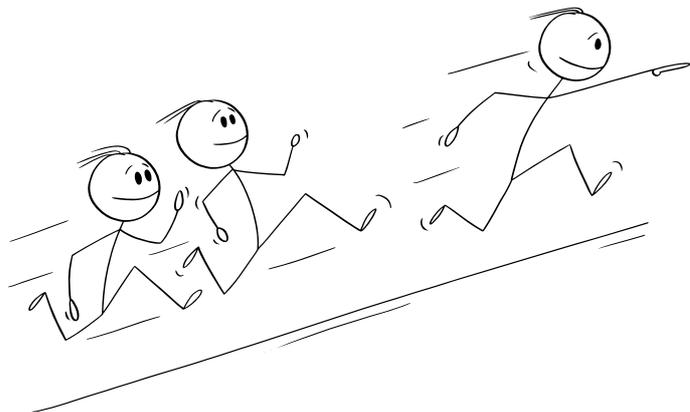
Was soll ich ändern und wie?

Dazu eine kurze Zeitreise:

Als wir Kinder waren, Schüler zum Beispiel, was haben wir da getan, wenn wir etwas Neues entdecken oder lernen sollten/mussten/wollten?

Richtig, wir haben den Lehrer, den Trainer oder andere Personen gefragt, die in diesem Thema weiter waren, als wir selbst.

Wir haben schon immer von Erfahreneren oder Erfolgreicheren gelernt und profitiert, sie nachgeahmt oder befragt. Nur irgendwann haben wir damit aufgehört, dabei ist es einer der einfachsten Wege die eigene Veränderung zu bewirken.

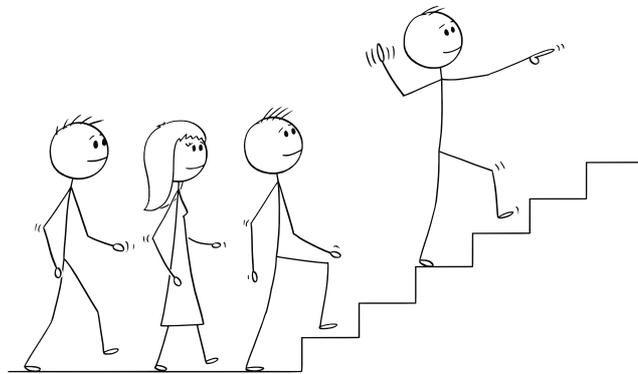


häufigster Fehler

Viele machen hier den Fehler, die falsche Ansprechperson zu befragen. Holen sich Rat von Familie oder Freunden ein, die vielleicht gar nicht diesen Weg, den es zu bestreiten gilt, hinter sich haben.

Von neutraler Sichtweise sind wir sowieso, in solchen Fällen, ganz weit weg.

*neutrale Sicht + Erfahrung
= bestmöglicher Fall*



Jemand, der neutral deine Situation betrachten kann und zusätzlich auch noch eigene Erfahrungen in diesem Bereich hat, der ist am besten dafür geeignet, dir bei deinem Umsetzen und Angehen zu helfen.

Suche dir Menschen, die diese beiden Punkte vereinen und starte durch.

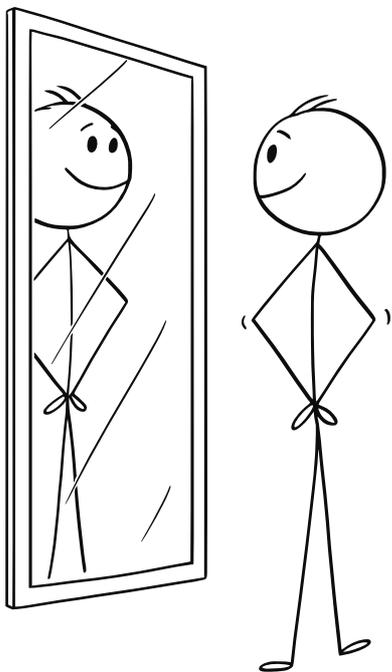
Dein Ergebnis

Jetzt kann es losgehen!

Sobald du in der Umsetzung bist und anhand eines Mentors weißt, was zu tun ist, kann es nur noch bergauf gehen.

Du lernst immer mehr über dich, wie du dein Leben gestaltest, welches Mindset dafür notwendig ist und wie du auch andere, fordernden Situationen gekonnt meisterst.

Nichts kann dich mehr aus der Bahn werfen und das Erreichen gesteckter Ziele wird zum Kinderspiel.



*Für
mehr Leben
mehr Freiheit
mehr du selbst*

Wer ist Angela Apfel

Hi mein Name ist Angela Apfel, ich bin 38 Jahre alt, zweifache Mutter und selbstständige Unternehmerin. Ich bin außerdem Vize-Deutsche-Meisterin und Vize-Österreichische-Meisterin im Naturalbodybuilding und weiß was es heißt, ein Ziel bis zum erfolgreichen Abschluss zu verfolgen. Doch ganz ehrlich, das war nicht immer so. Auch ich musste mich durch Tiefpunkte und schwierige, sehr sehr dunkle Zeiten kämpfen. Stand am Abgrund und sah keine Perspektiven mehr. Ich entschied, so kann es nicht weitergehen und fasste einen Entschluss „jetzt muss sich was ändern! Jetzt bin ICH dran!“

Also habe ich mein Leben in die Hand genommen und an mir, meinen Einstellungen, meinem Mindset und meinem Verhalten gearbeitet.



Aber ich hab nicht einfach nur positiver gedacht, ich habe mein komplettes Leben in allen Bereichen aufs nächste Level gehoben.

Durch verschiedene Mentoren, wertvolle Erfahrungen (an mir und mit zahlreichen Kundinnen) und langwieriges Bücherwälzen hab ich die effektivsten Methoden erarbeitet, mit der ich nun erfolgreich anderen Frauen in ihr befreites und selbstbestimmtes Leben ver helfe.

Wie läuft eine Zusammenarbeit mit mir ab?

- 1 Scann der QR-Code oder gehe auf: www.angelaapfel.de und trag dich zum kostenlosen Beratungsgespräch ein.



- 2 Angela Apfel oder ein Mitarbeiter wird Kontakt zu dir aufnehmen um einen geeigneten Termin zu finden.



- 3 In dem kostenlosen Beratungsgespräch wird die individuelle Situation analysiert und erste Lösungsansätze herausgearbeitet.



Vielen Dank liebe:r Leser:in

Gemeinsam schauen wir turbulenten Zeiten entgegen.

Ich hoffe, dir konnte mein Workbook etwas mehr Aufschluss darüber geben, welchen Weg du in Zukunft gehen wirst und welche Entscheidungen du für dich treffen wirst.

Ich freue mich natürlich, wenn ich dich auch persönlich kennenlerne, entweder über das kostenlose Beratungsgespräch oder über meine Seminar-Formate.



Wenn du mehr von mir zum Thema Mindset, Mut und Freiheit hören willst, dann folge mir gerne auch auf meinen anderen Kanälen.

ganz liebe Grüße
Deine Angie

