

# Meine Mission

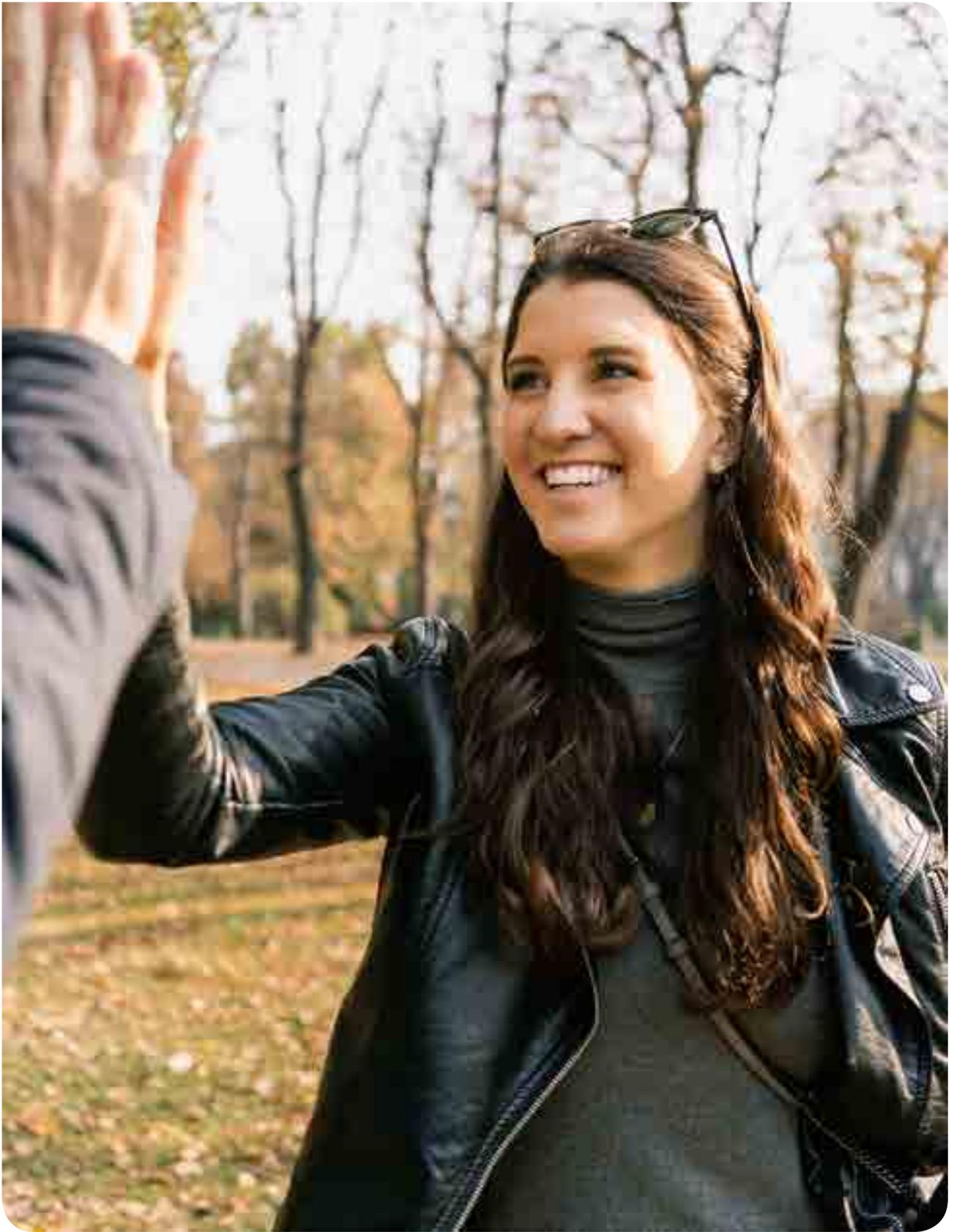
Ich habe einen Traum. Ich sehe selbstbewusste Frauen vor mir, die sich gegenseitig ermutigen, ihre Ziele zu verfolgen. Ich sehe Küken, die plötzlich ihr volles Potential entdecken und zur Löwin erwachen. Ich sehe die elegante Kriegerin, die ihren Weg geht, die ihre Stärken, aber auch ihre wunderbar weichen Seiten zeigt. Ein Leben voller Power. Ein Leben voller Gelassenheit. Ein Leben, in dem wir uns unterstützen und gemeinsam Teil einer Bewegung sind. Gelassenheit und Power stehen im Kontrast. Wenn man sie vereint, können sie unglaublich stark sein. Dieser Kontrast hat mein Leben geprägt. Ich hatte zu viel Power, zu viel Antrieb und gleichzeitig zu viele Zweifel und Ängste. Mein Perfektionismus machte mir das Leben schwer. Angst vor Fehlern. Angst vor der Meinung anderer. Angst zu versagen.

Ich habe mich angepasst und ein Leben mit angezogener Handbremse gelebt. Der Antrieb und der Wunsch nach Großem war da, aber dennoch hielt ich mich zurück. Meine Neugierde trieb mich jedes Mal wieder voran, obwohl ich dabei ab und an wieder einen Fehler machte. Ich konnte nicht anderen die Schuld für mein Versagen geben und suchte nach Lösungen. Meine Rettung war die Arbeit an meinem Mindset. Meine Rettung war es, bewusst an mir selbst zu arbeiten, mich mehr mit meinen Ängsten zu beschäftigen, um Selbstzweifel überwinden zu können und um mir selbst mehr Selbstliebe zu schenken.

Mein Leben hat sich für immer verändert. Wäre es nicht toll, ein Leben zu leben, in dem du glücklich, erfüllt und voller Freude und Energie bist? Wäre es nicht atemberaubend, gelassen und mit Leichtigkeit durchs Leben zu gehen? Stell dir vor, was alles möglich sein kann, wenn du dein Leben in die Hand nimmst und nicht ständig daran denkst, was andere von dir halten könnten!

Ich war ein ganz normales Mädchen vom Land, das in die Stadt zog, um seine Ziele zu verfolgen. Wenn ich das kann, dann kannst du es erst recht! Ich möchte dich auf deinem Weg zur mentalen Transformation begleiten! Denn, weißt du was? Ich bin davon überzeugt, dass du es schaffen kannst! Meine Mission ist es, vielen Frauen zu helfen, ihr Potential zu entfachen, all ihre Ziele zu erreichen, gelassen zu leben, Selbstliebe zu erlernen und sich zu trauen, ihr wahres Ich zum Vorschein zu bringen! Ich glaube an dich. Bist du ready für diese faszinierende Reise? Dann blättere um und wir legen direkt los!





# Gute Entscheidung – High Five Girl!

Falls du dir gerade unsicher bist, ob der Kauf dieses Buches wirklich eine gute Entscheidung war, dann möchte ich dich beruhigen. Es ist völlig normal, unsicher zu sein. Es ist völlig normal, nicht genau zu wissen, was auf einen zukommen wird. Dennoch möchte ich dir gratulieren! Du hast auf deine Intuition vertraut und du hast dir dieses Buch besorgt. Weil ich das so unglaublich cool finde, schicke ich dir direkt ein motivierendes »High Five« durch dieses Buch! Klatsch jetzt gern aufs Buch, lache über dich selbst und schenk dir selbst ein strahlendes, wundervolles Lächeln. **High Five Girl!**

»Ist mit mir was falsch, weil ich an mir arbeite?« Du hast dich dafür entschieden, dass du an dir selbst arbeiten möchtest. Ich ziehe meinen Hut vor dir, denn das machen wirklich nicht viele. Zumindest nicht freiwillig. »An sich selbst arbeiten« klingt manchmal so, als wäre mit einem etwas falsch. Das dachte ich früher auch. »Oh Gott, ich brauche noch ein Selbsthilfebuch, mit mir ist ja so viel falsch.« Aber nein – weißt du, warum ich dieses Buch geschrieben habe? Weißt du, warum ich Mentaltraining so feiere? Weil es dir hilft zu realisieren, dass mit dir eben nichts falsch ist!

**Ich habe mir früher oft eingeredet, dass ich:**

- nicht hübsch genug bin.
- nicht schlank genug bin.
- nicht gut genug bin.
- noch mehr lernen muss.
- noch härter arbeiten muss.

**Authentisch ist das neue Cool.** Bis ich dann tatsächlich (unvorstellbar, aber doch) realisierte, dass mit mir gar nichts falsch ist! Ich dachte, dass wenn ich an meinem Mindset arbeite, etwas falsch sein muss. Keine Sorge!

Stell dir vor, du hast gerade eine Festplatte in deinem Inneren programmiert. Kein Kind kommt auf diese Welt und zweifelt sofort an sich selbst. Ein Teil davon ist Genetik, ein bisschen was bekommen wir von den Eltern mit und dann gibt es noch Freunde, Lehrer, Verwandtschaft, Gesellschaft, Social Media, Werbung und noch viel mehr, was uns alles (unbewusst) beeinflusst. Dadurch hast du gelernt, an dir zu zweifeln, und du hast Ge-



wohnheiten, Gedanken und Verhaltensweisen auf deine Festplatte gespeichert. Diese Festplatte darfst du nun löschen! Puff! Du hast meine volle Erlaubnis, all den Bullshit, den du dir ständig einredest, zu löschen und in den Papierkorb zu werfen. Das Herz, deinen Kern, den darfst du behalten, denn genau dorthin möchten wir. Wir wollen zurück zu deinem **wahren Ich** und auch, wenn ich andere Personen, die ich trainiere, gern aus ihrer Komfortzone pushe, damit sie zur absoluten Power-Version ihrer selbst zu werden, so ist es mir wichtig, dass wir uns selbst **treu bleiben** und **authentisch** sind.

Die Reise, die du unternehmen wirst, ist keine einfache. Dafür ist es eine Reise, die definitiv Spaß machen wird. Es ist eine Ehre für mich, dass ich deine Trainerin sein darf, und du wirst von mir eine riesige Portion »tough love« bekommen. Alle meine Tipps kommen wirklich von Herzen und es steckt so viel Liebe und Leidenschaft in diesem Buch, weil ich einfach genau weiß, wie es ist, wenn man selbst an sich zweifelt. Gleichzeitig gibt's auch eine toughe Härte, denn wie ich schon im Leistungssport gelernt habe: »Von nix kommt nix.«

Du kannst alles zum Thema Selbstvertrauen und Selbstliebe lesen, aber, wenn du nichts dafür tust, dann wird sich nichts verändern. Stell dir vor, du möchtest den Kamin heizen. Dafür brauchst du Holz, denn sonst bekommst du kein Feuer. Wenn du kein Holz nachlegst, erlischt das Feuer. Das bedeutet, du gibst zunächst einen Anteil, um dein Feuer überhaupt zünden zu können. Zuerst folgt der Mut, dann kommt das Glück.

All diese Tipps dienen dazu, dass du deinen eigenen, persönlichen Power-Code erschaffen kannst. In dir steckt so viel und ich weiß, dass du das auch spürst! Ich bin davon überzeugt, dass du erreichen kannst, was auch immer du dir vornimmst. Dieses Buch dient als Nachschlagewerk und zeigt dir, wie du für dich dein Potential entzünden kannst.

## So holst du mehr aus diesem Buch heraus

Alles, was in diesem Buch steht, lebe und atme ich. Es gibt natürlich auch mal schlechte Phasen, aber ich komme immer wieder zu meinen »Code-Guidelines« zurück.

Diese Methoden wurden bereits von meinen Coaching-Kunden, von Lesern meines Blogs und Zuhörern meines Podcasts getestet und verfeinert. Wissen ist toll, doch nur angewandtes Wissen ist Macht. Ich empfehle dir, das Buch in aller Ruhe zu lesen. Markiere dir den Punkt, der dich am meisten angesprochen und berührt hat, und starte mit diesem einen Punkt. Es wird viel Input kommen, deshalb fokussiere dich zunächst auf EINEN Aspekt, der dir besonders ins Auge sticht und dir in deiner jetzigen Lebenssituation am besten helfen kann.

Teste verschieden Dinge und finde heraus, was dir besonders guttut und welche Methoden dir besonders helfen. Denke immer daran, dass wir alle unterschiedlich sind. Ich werde mein Bestes geben, um möglichst viel Abwechslung bieten zu können, damit du auch viel ausprobieren kannst und dich somit besser kennenlernen kannst. Schreib doch deiner besten Freundin! Lest das Buch gemeinsam oder schenke ihr auch ein Exemplar. Macht diese Reise gemeinsam. Wenn du niemanden in deiner nahen Umgebung hast, der sich für die gleichen Themen interessiert und mit dem du dich austauschen kannst, gibt es dafür auch eine Facebook Gruppe auf meiner Seite »Klara Fuchs«.

Ich freue mich, dich auf dieser Reise begleiten zu dürfen, danke dafür!