



*Siegfried Lachmann*

Für ein Leben aus der Fülle



www.siegfriedlachmann.de ° Siegfried Lachmann ° Jägerpfad 4, 77781 Biberach ° Fon: 0178 141 3578 ° info@siegfriedlachmann.de

## **22 Tipps für Veränderung**

### **1. Angst vor Veränderung**

Schütteln Sie falsche Ängste ab bevor Sie es überhaupt mit der Veränderung probiert haben. Angst ist die falsche Bremse.

### **2. Wagen Sie zu träumen...**

Malen Sie sich in Ihrem Innern aus was Veränderung in Ihrem Leben bewirkt, und wie der Zustand danach ausschauen kann/wird.

### **3. Veränderung bedeutet Verlust...**

... aber auch Gewinn! Deswegen gehen Sie positiv daran, Veränderung zuzulassen und schauen Sie dem Gewinn ins Gesicht.

### **4. Es kommt was neues auf Sie zu**

Klar! Altes vergeht, das bleibt hinter mir. Und das neue Land, welches ich begehe - das ist die Herausforderung.

### **5. Veränderung bedeutet Chancen**

Mit dem Schritt zur Veränderung gibt es Chancen, das Leben zu erweitern und auch andere Bereiche zu verändern.

### **6. Veränderung bedeutet nach vorne zu schauen**

Mit dem Schritt zur Veränderung schließen Sie ein Stück weit mit der Vergangenheit ab. Seien Sie sich darüber im Klaren. Das gehört dazu.

### **7. Denken Sie an sich**

Es ist *Ihr* Leben - Ihr *eines* Leben, was Sie haben. Nehmen Sie darauf Rücksicht. Legen Sie nicht zu viel Gewicht auf all die gut gemeinten Ratschläge etc.

### **8. Das Gebiet der Veränderung ist groß**

Daher denken Sie durchgeknallt. Je durchgeknallter und größer Sie wagen zu denken - desto besser.

## **9. Veränderung braucht Pläne**

Gehen Sie nicht einfach drauf los, ohne einen Plan - sondern überlegen Sie, wohin die Reise gehen soll. Verwenden Sie viel Zeit zum Planen, bevor Sie sich auf den Weg machen. Machen Sie sich im Kopf schon mit der Strecke, die Sie vor sich haben, vertraut.

## **10. Was kommt in den Koffer?**

*"Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt"* - so lautet ein chinesisches Sprichwort. Welche Gegenstände sollen auf dieser Reise in Ihren Koffer gepackt werden? Z.B. Dinge aus der Vergangenheit?

## **11. Veränderung braucht Nachdenken**

Das neue Land liegt vor Ihnen. Nehmen Sie es nicht an einem Tag ein (Rom wurde auch nicht an einem Tag eingenommen). Sondern gehen Sie Schritt für Schritt und Abschnitt für Abschnitt vor.

## **12. Veränderung braucht Pausen**

Machen Sie ab und zu Rast und schauen Sie sich den Grad der Veränderung an. Sind Sie noch auf dem richtigen Weg? Welche Wegstrecke liegt hinter Ihnen? Genießen Sie Erfolge, gehen Sie Misserfolgen auf den Grund.

## **13. Veränderung braucht Selbstvertrauen**

Ohne ein gewisses Quäntchen Selbstvertrauen machen Sie sich nur schwerlich auf den Weg - wenn überhaupt. Stärken Sie daher Ihr Selbstvertrauen mit genügend Argumenten und Überzeugungskraft.

## **14. Veränderung braucht Begleitung**

Manches Mal ist der Weg zu beschwerlich, die Steigung zu anstrengend und die Zahl der Gegenargumente zu hoch. Da tut es gut, wenn jemand mit einem geht. Welche Person Ihres Vertrauens könnte das sein?

## **15. Wählen Sie ab und zu den Tellerrand**

Einen Blick über den Tellerrand erhöht das Blickfeld. Nur wenn Sie noch immer in dem gefangen sind, was Sie eh Tag und Nacht umgibt, wird Sie das nicht weiter bringen.

## **16. Veränderung und Grenzen**

Nehmen Sie Grenzen als natürliche Hindernisse wahr, die sich in den Weg stellen. Wenden Sie sich in einem solchen Fall z.B. an Spezialisten für "Grenzfragen", die das durchlebt haben und die Ihnen weiterhelfen können.

## **17. Veränderung braucht Optimismus**

Allzu oft kommt der Frust und die Verzagtheit. Schauen Sie dann auf Ihren Plan und die zurückgelegte Strecke. Blicken Sie dann auf Ihre Erfolge und wählen Sie Gespräche mit motivierenden Menschen.

### **18. Veränderung lebt von Entscheidungen**

Ohne Entscheidungen kein Vorankommen. Nur eine getroffene Entscheidung lässt sich revidieren. Stehen Sie zu Ihren Entscheidungen!

### **19. Veränderung schafft Veränderung**

Ihr Umfeld wird Ihre Veränderung wahrnehmen. Seien Sie sich darüber im Klaren. Manch einer kommt mit der Veränderung bei Ihnen nicht klar - gehen Sie trotzdem weiter.

### **20. Veränderung und Denken**

Denken Sie schriftlich. Schreiben Sie viel mit. Nur das Geschriebene kann gemessen werden. Und es zeigt auch auf, wo Sie sich befinden.

### **21. Veränderung bringt Unsicherheit**

Unsicherheit ist normal, denn Sie befinden sich auf neuem Terrain. Sagen Sie Ja zu sich und überlegen dann gut die neuen Schritte.

### **22. Veränderung braucht ein Ziel**

Irgendwo wollen Sie ja ankommen. Halten Sie sich dieses Ziel immer wieder vor Augen. Und wenn Sie es erreicht haben: Herzlichen Glückwunsch - genießen Sie es!



# Siegfried Lachmann

Für ein Leben aus der Fülle



www.siegfriedlachmann.de ° Siegfried Lachmann ° Jägerpfad 4, 77781 Biberach ° Fon: 0178 141 3578 ° info@siegfriedlachmann.de

**„Gib jedem Tag die Chance,  
der schönste Deines Lebens zu werden.“**

Mark Twain

## „Das Leben leben.“ auf See

**„Es gibt Wichtigeres im Leben, als ständig nur die Geschwindigkeit zu erhöhen.“ Diesen Satz prägte Mahatma Ghandi in einer Zeit, wo Geschwindigkeit im Gegensatz zu heute keine Rolle gespielt haben kann. Doch hat wohl jede Zeit ihre eigene Geschwindigkeit. Wie gehen Sie damit um? Werden Sie auch immer schneller?**

Und enden dann auch im Hamsterrad des Lebens? Sie sehen, wie die Nabe des Rades bereits beginnt zu qualmen. Und trotzdem noch ein Projekt dazu. Noch eine Aufgabe. Bis der Zusammenbruch naht.

Sich einmal diese Auszeit zu nehmen und selbst zu schenken – das ist ein wunderbares Geschenk für mich selbst. Wenn dazu noch das Ambiente stimmt wie bei diesem „Seminar auf See“ – dann steht dem Erfolg nichts mehr im Wege.

Wir sind untergebracht auf einer der modernsten und vorzüglich ausgestatteten Kreuzfahrt-Fähren der Welt. Dazu die Aussicht auf das schier endlose Meer. Eine Empfehlung aus der eigenen Praxis.

**Zielgruppe:** Interessierte, die endlich mal raus aus dem Hamsterrad kommen wollen. Die ihr Leben einmal in Ruhe anschauen wollen – und einen Plan in Ruhe für die Zukunft ausarbeiten werden.

**Ziel:** Beim Leben geht es nicht nur um das Planen der eigenen Lebensbereiche. Es geht auch um unseren Körper. Deswegen werden wir einen Bereich auch unserer Gesundheit widmen.

### Seminarinhalte

- Das Leben leben. Einführung in das Thema
- Der Masterplan – Ihre Arbeitsgrundlage
- Gesundheits-Workshop
- Möglichkeit für Beratungsgespräche
- Austausch in der Gruppe

### Durchs Seminar begleiten Sie:

Siegfried Lachmann, Trainer ° Berater ° Coach  
Mechthilde Lachmann, Physiotherapeutin

**Detailinformationen (Termine, Ort, Preis etc.) entnehmen Sie bitte meiner Webseite**  
[www.siegfriedlachmann.de/ lebenleben\\_aufsee.php](http://www.siegfriedlachmann.de/lebenleben_aufsee.php)

