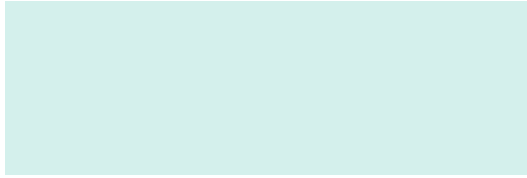


LESEPROBE

DIESES BUCH GEHÖRT



LESEPROBE

THE NEW YOU ist ein Coach für besondere Menschen.

Für dich!

Wenn du ihn belebst, wird er dich verändern. Er ermutigt dich, deinen Weg zu gehen, größer darüber zu denken, wer du bist, was du kannst und was du willst. Dieses Buch wird dir helfen, Schritt für Schritt deinem persönlichen Glück und dem Leben näher-zukommen, das du wirklich willst.

Für Fragen oder Anregungen:

info@thenewyou.de

thenewyou.de



Hier findest du tägliche Inspiration,  
Newsletter und Übungen zum Download.

# THE NEW YOU

*Nichts ändert sich,  
bis man sich selbst ändert  
und dann ändert  
sich alles.*

Jegliche - auch auszugsweise - Verwertung, Wiedergabe, Vervielfältigung, Übersetzung, Speicherung oder Verarbeitung jeglicher Art, bedarf der vorherigen schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass im Text enthaltene externe Links vom Herausgeber nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Herausgeber keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Herausgebers ist daher ausgeschlossen.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden vom Verfasser bzw. Herausgeber sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

2. Auflage 2018

THE NEW YOU e.K.

© 2018 Iris Reiche

Alle Rechte vorbehalten

Herausgeber: THE NEW YOU e.K, Balanstr. 44, 81541 München

Druck: brandbook, NEXT design+produktion GmbH, Frankfurt am Main

Printed in Germany

ISBN: 978-3-9818914-1-6

thenewyou.de



# INHALT

<b>VORWORT</b>	<b>7</b>
<b>SO FUNKTIONIERT'S</b>	<b>8</b>
<b>1 WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE</b>	<b>11</b>
<b>DIE WISSENSCHAFT DES GLÜCKS</b>	<b>12</b>
<b>KLARHEIT</b>	<b>14</b>
Klarheit über dein Leben	15
Die Vogelperspektive	17
Deine Lebensbereiche	18
<b>LOSLASSEN</b>	<b>20</b>
Vom Denken übers Tun zum Sein	21
Gewohnheiten verändern	23
Die Kraft der Gedanken	26
Das Gedankenkarussell stoppen	27
Achtsamkeit	28
Meditation	31
<b>MOTIVATION</b>	<b>32</b>
Langfristig motiviert bleiben	33
Erfolgslebnisse sichtbar machen	34
Optimismus ist erlernbar	35
Vom Negativen zum Positiven	36
Mit Dankbarkeit dem Leben vertrauen	38
Glücklich & motiviert im Alltag	39
<b>FOKUS</b>	<b>40</b>
Ziele richtig formulieren	41
Visualisieren	42
5 goldene Regeln	44
Ziele im Alltag umsetzen	45

<b>2 TOOLBOX</b>	<b>47</b>
Inspirierende Fragen	48
Kreativ-Box	49
Deine Vision	50
Bestandsaufnahme	52
Limitierende Denkmuster	54
Positive Affirmationen	55
Happy Moments	56
Fokus-Rad	58
Fokus-Thema	60
Transformationsplan	62
<b>3 KALENDER</b>	<b>65</b>
Das Wichtigste auf einen Blick	66
Der Kalender im Alltag - so funktioniert's	68
Jahresüberblick	70
Monatskalender	72
Wochenkalender	96
<b>4 RÜCKBLICK</b>	<b>201</b>
Bestandsaufnahme	202
Erkenntnisse	204
<b>QUELLEN</b>	<b>206</b>

*„Was immer du tun kannst,  
oder träumst es tun zu  
können, fang damit an!  
Mut hat Genie, Kraft  
und Zauber in sich.“*

*Johann Wolfgang von Goethe*

## VORWORT

Egal wo du heute stehst, du kannst dein Leben immer zum Positiven ändern! Du kannst großartige Sachen schaffen, wenn du an dich selbst glaubst und deine eigenen Hürden überwindest.

In verschiedenen Situationen meines Lebens kam ich immer wieder auf die gleichen zwei Fragen zurück: „Was will ich wirklich?“ und „Wie kann ich das Leben führen, das mich erfüllt und glücklich macht?“ Die Suche nach Antworten führte schließlich zu Achtsamkeit, Neurowissenschaften und der Kraft der Gedanken. Mit der Ausbildung zum Human Therapy Professional schloss sich der Kreis und festigte sich die Erkenntnis, dass sich im Außen nur das widerspiegeln kann, was man im Inneren hat. Ich glaube an die Kraft der Gedanken, die innere Stärke und positive Energie, die in jedem von uns steckt. Ich bin davon überzeugt, dass alles möglich ist, was wir uns vorstellen können, solange es nicht durch Selbstzweifel zerstört oder aus den Augen verloren wird. Mein Wissen und meine Erfahrung möchte ich weitergeben und Menschen wie dich unterstützen, ihr wahres ICH zu finden und danach zu leben. Deshalb gibt es THE NEW YOU.

Dein Leben ist das Wertvollste, das du hast. Das Leben im Allgemeinen macht es jedoch nicht immer leicht, so zu leben, wie du es dir wünschst. Verpflichtungen, Herausforderungen, Erwartungen und Gewohnheiten halten dich oft davon ab, dich auf das zu fokussieren, was wirklich wichtig für dich ist.

Irgendetwas hat dich zu diesem Buch geführt. Im Leben gibt es keine Zufälle und es gibt einen guten Grund, warum du gerade jetzt dieses Buch in der Hand hältst. Du wirst dich auf eine Reise der Selbsterkenntnis und Klarheit begeben. Du wirst herausfinden, was du wirklich willst, was dich zurückhält und wie du alle selbst auferlegten Beschränkungen loslässt und dein wahres ICH wiederfindest. Es ist ein Geschenk an dich selbst, deinen eigenen Weg zu verfolgen, um das Leben zu verwirklichen, von dem du immer geträumt hast. Es gibt zwar nicht das eine perfekte Leben. Es gibt jedoch das Leben, das perfekt für dich ist.

Ich widme DIR dieses Buch, weil du an deine wunderbaren Träume, Wünsche, Sehnsüchte und Ziele glaubst und sie verwirklichen möchtest.

Viel Erfolg bei deiner wundervollen Reise der Veränderung.

*Iris Reiche*

LESEPROBE

## SO FUNKTIONIERT'S

THE NEW YOU ist so aufbereitet, dass du einzelne Bereiche, wie zum Beispiel dein Selbstbewusstsein, angehen kannst und es ebenso für einen kompletten Neuanfang im Leben dient. Denn bei jeder Veränderung im Leben gibt es vier Bereiche, die es zu berücksichtigen gilt:

Klarheit, Loslassen, Motivation und Fokus.

Du beginnst mit dem Lesen der Hintergründe und wissenschaftlichen Erkenntnisse. Hierbei lernst du die neuesten Erkenntnisse aus der Glücksforschung und Neurowissenschaft kennen, wie du dein Leben mit

bestimmten Techniken zum Positiven verändern kannst. Diese werden dein Nachschlagewerk. Du kannst ihn zwei- bis dreimal lesen und wirst feststellen, dass du jedes Mal neue Erkenntnisse für dich herausnimmst. Mit dem gelernten Wissen erarbeitest du deine persönliche Toolbox. Anschließend unterstützt dich der Kalender dabei, dies in deinen Alltag zu integrieren und zur neuen Gewohnheit werden zu lassen.



# 1

*„Das größte Abenteuer,  
das du erleben kannst, ist das  
Leben deiner Träume zu leben.“*

*Oprah Winfrey*

WISSENSCHAFTLICHE  
ERKENNTNISSE

## DEINE LEBENSBEREICHE

Um Klarheit über dich und dein Leben zu erhalten, betrachtest du zwölf Lebensbereiche, die in vier Gruppen zusammengefasst sind. Diese Einteilung des Lebens ist eine grobe Einteilung. Natürlich ist das Leben viel komplexer. Themen haben einen engen Bezug zueinander und können verschwimmen. Ebenso gibt es übergreifende Themen, wie zum Beispiel das Selbstwertgefühl, Perfektionismus oder Harmoniebedürfnis, die sich auf diverse Bereiche auswirken. Hast du zum Beispiel das Gefühl nicht gut genug zu sein? Oder nicht wertvoll oder liebenswert zu sein? Dann wirst du dies höchstwahrscheinlich in mehreren Bereichen deines Lebens spüren. Wenn du hier ein Muster in unterschiedlichen Bereichen bei dir erkennst, kann dir die Ursache klarer werden und du kannst sie leichter angehen. Und auf genau diese definierten Bereiche solltest du dich fokussieren. Denn wenn die Ursache gelöst ist, können die Probleme in den einzelnen Bereichen viel leichter von alleine verschwinden.

*„Es ist Zeit etwas Neues zu beginnen  
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“*

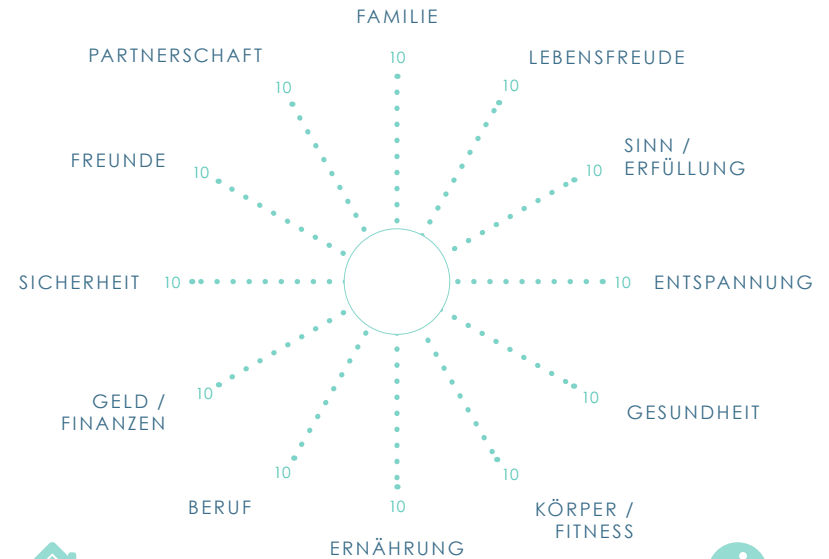
*Meister Eckhart*

Die Einteilung der Lebensbereiche soll dir helfen, Klarheit über dein Leben zu erhalten, deine Themen zu ordnen und dir eine Struktur bieten, sie anzugehen. In jedem deiner Lebensbereiche findest du nicht nur die Themen, die du verbessern möchtest, sondern ebenso deine persönlichen Energiequellen. Dies sind die schönen Momente im Leben, also das, was dir Energie gibt. Wofür stehst du morgens auf und was tut dir gut? Ist die Partnerschaft deine Basis, die dir hilft, den Stress im Büro zu ertragen? Ist der Sport deine Leidenschaft, der dich zu Höchstform auflaufen lässt? Was auch immer es ist, erhalte Klarheit über deine Energiequellen, deine Happy Moments. Und wenn du genau hinschaust, wirst du in jedem deiner Bereiche etwas finden, das dich motiviert. Eine Veränderung im Leben zu erreichen benötigt Energie. Wenn der Weg der Veränderung dir mehr Kraft nimmt als gibt, verlierst du langfristig die Motivation.

Aus diesem Grund betrachtest du nicht nur die Lebensbereiche, die du verändern willst, sondern auch die, die dir Kraft geben und dir die Veränderung ermöglichen. Mehr dazu, warum Energiequellen so wichtig sind, erfährst du im Kapitel MOTIVATION.



UMFELD &  
BEZIEHUNGEN



BERUF &  
FINANZEN



KÖRPER &  
GESUNDHEIT

GEIST &  
ERFÜLLUNG

KLARHEIT  
LESEPROBE  
-KLARHEIT-

In der Toolbox führst du eine Bestandsaufnahme deiner Lebensbereiche durch [Seite 52] und beurteilst sie auf einer Skala von 1 (unzufrieden) bis 10 (glücklich). Neben diesen Lebensbereichen gibt es übergreifende Themen wie zum Beispiel Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Stress/Leichtigkeit, Harmoniebedürfnis oder Perfektionismus. Diese finden sich in verschiedenen Bereichen wieder und sind oft große Hürden im Leben, die es zu überwinden gilt. Wenn du ein übergreifendes Thema angehen möchtest, kannst du die Bestandsaufnahme auch in Bezug auf dieses Thema durchführen. Frage dich also zum Beispiel „Wie selbstbewusst fühle ich mich im Job, mit meinem Körper oder in meiner Partnerschaft?“ Um dieses übergreifende Thema aufzudecken, ist die Auflistung der limitierenden Glaubenssätze hilfreich [siehe Kapitel LOSLASSEN].

# LOSLASSEN

*„Wahnsinn ist, immer wieder  
das Gleiche zu tun und andere  
Ergebnisse zu erwarten.“*

*Albert Einstein*

## VOM DENKEN ÜBERS TUN ZUM SEIN

Deine Gedanken beeinflussen dein Handeln. Und dein Handeln beeinflusst deine Erlebnisse und Erfahrungen. Um deine Erlebnisse, Erfahrungen zu verändern, musst du demnach deine Verhaltensweise, verändern und dies beginnt mit der Änderung deiner Gedanken. Veränderung beginnt also im Kopf. Es ist wie beim Autofahren: Wenn man es einmal gelernt hat, verläuft alles (Bremsen, Kuppeln, Schalten) wie von selbst. Das Unterbewusstsein hat das Steuer übernommen, und Fahren ist zur zweiten Natur geworden. Lernen, ebenso wie alle Verhaltensweisen, erfolgt über diese Abfolge: vom Denken übers Tun zum Sein.

DENKEN

TUN

SEIN

Das Gehirn verarbeitet jede Sekunde Milliarden von Datensätzen. Es analysiert, untersucht, identifiziert und klassifiziert Informationen und legt sie dann ab. Die so gespeicherten Informationen kann es für uns nach Bedarf wieder abrufen. Das Gehirn ist wahrhaftig der beste Supercomputer auf diesem Planeten. Aus der Verknüpfung von Millionen von Nervenzellen entstehen Nervenfasern, die sich wie ein Autobahnnetz durch das Gehirn ziehen. Werden bestimmte Nervenbahnen immer wieder und wieder „befahren“, können sich die Nervenbahnen zu neuronalen Netzen zusammenschließen, sodass bestimmte Gedanken-, Handlungs- und Reaktionsmuster entstehen.<sup>1</sup>

*„Du wirst morgen sein,  
was du heute denkst.“*

*Buddha*

Wenn bestimmte Situationen eintreten, greift das Gehirn sofort auf die alten Datensätze zu, schaut nach, ob bereits eine gewohnheitsmäßige Beziehung besteht. Sollte dies der Fall sein, geht es genau den alten gewohnten Weg. So ist auch zu erklären, weshalb man sich beim Autofahren auf gewohnten Strecken nicht mehr an die gesamte Strecke erinnern kann. Zum Beispiel auf dem Weg von der Arbeit nach Hause. Das Unterbewusstsein weiß genau, wo wir hinwollen und sendet an den richtigen (gewohnten) Kreuzungen ein Signal, jetzt nach rechts oder nach





links abbiegen. So kommen wir immer ganz leicht an unser gewohntes Ziel, ohne bewusste Entscheidungen getroffen zu haben.

Auch diese Situation kennst du bestimmt: Du fährst nach der Arbeit nicht nach Hause, sondern zu einem Freund oder einer Freundin und bei der Autofahrt verlierst du dich in Gedanken und bist abgelenkt von ganz anderen Themen. Plötzlich stellst du fest, dass du auf dem Weg nach Hause und nicht zu dem Freund / der Freundin bist. Genauso wie beim Autofahren verhalten wir uns in allen bekannten Situationen, die bereits mit einer Reaktion verknüpft sind. Dies kann sich sehr positiv bei manchen Gelegenheiten auswirken.

Aber Probleme entstehen oft, wenn wir uns von unseren Gefühlen (Gewohnheiten) zu einem Verhalten hinreißen lassen, das wir eigentlich nicht wollen. So kann beispielsweise eine Anfrage oder Bitte an jemanden, der eigentlich überhaupt keine Zeit hat, ein einfaches „Nein, aber ein andermal gerne“ hervorrufen. Die gleiche Situation kann jedoch bei einer harmoniebedürftigen Person ein Harmonie-„Ja“ hervorrufen, und mit ungutem Gefühl, Stress und in völliger Erschöpfung enden. Ein ähnliches Muster tritt ein, wenn jemand unseren wunden Punkt trifft.

*„Loslassen ist der Schlüssel zum Glück.“  
Buddha*

Wird unser persönlicher wunden Punkt getroffen, überreagieren wir oft. Wir können uns innerhalb von Sekunden extrem aufregen oder zutiefst verletzt fühlen. Im Nachhinein ist uns das meistens klar, dass dies an der Situation nichts ändert und wir eigentlich viel lieber glücklich und entspannt bleiben möchten. In der konkreten Situation ist es jedoch nicht so leicht, zu erkennen und zu kontrollieren – und das hat mit dem alten (gewohnten) Muster zu tun.

Das Gehirn wählt immer den einfachsten und somit den gewöhnlichen Weg. Gelingt es uns aber, unsere Gedanken und Emotionen zu steuern, können wir so reagieren, wie es für uns (und für alle Beteiligten) am besten ist. Dass dies erlernbar ist, beweisen die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaft. Eine wichtige Erkenntnis daraus ist, dass wir mit bestimmten Übungen das Gehirn bewusst verändern können. Und dies gilt nicht nur in Bezug auf bestimmte Situationen, sondern auch in Bezug auf unsere Überzeugungen vom Leben.

## GEWOHNHEITEN VERÄNDERN

Mit allen Emotionen und Gedanken (ob gut oder schlecht), steuern wir unsere neuronalen Netze. Alle Dinge, die wir denken, tun und denken, verdienen unsere Aufmerksamkeit und Beachtung, bewirken eine Veränderung im Gehirn.<sup>2</sup> Negative Gedanken (die Welt ist schlecht) sowie positive Gedanken (ich schaffe das) stärken die Verknüpfungen. Diese werden allmählich unbewusst zu bestimmten Überzeugungen über das Leben. Und unsere Überzeugungen beeinflussen in allen Situationen unser Handeln und unsere Reaktionen. Und genau das kannst du für dich nutzen! Wenn du dein Verhalten ändern willst, müssen zunächst deine gewohnten Wege (die entstandenen und hoch frequentierten Nervenbahnen) aktiv gestoppt und bewusste Entscheidungen für neue Wege getroffen werden. Denn mit den immer gleichen Gedanken und Gefühlen von gestern und vorgestern erschaffst du auch dieselben Lebensumstände, die in dir dieselben Emotionen hochkommen lassen, die wiederum entsprechende Gedanken erzeugen.



LESEPROBE  
-TOOLBOX-

2

TOOLBOX



# 3

## KALENDER

### BEVOR ES LOSGEHT

Denke immer daran, dass alles, was du im Leben tust, nur ein größeres Ziel hat:

*dass du glücklich bist!*

Es kann immer wieder Zeiten geben, in denen das Leben scheinbar nicht so läuft, wie du es dir vorstellst. Ebenso wird es Tage geben, in denen du dieses Buch nicht in die Hand nimmst. Ärgere dich dann nicht und mach dir keine Vorwürfe. Hab Geduld mit dir und mach einfach da weiter, wo du aufgehört hast. Das Ziel dieses Buches ist es, dich zu unterstützen, und nicht, dir ein schlechtes Gewissen zu machen. Wichtig ist, dass du weitermachst und so langfristig deine Erfolge sehen kannst.

Du kannst jetzt schon auf dich stolz sein! Du hast die wissenschaftlichen Erkenntnisse gelesen, die Toolbox gefüllt und deine Ziele definiert. Dies ist ein großer Schritt in die Richtung zur Erfüllung deiner Vision!

# DER KALENDER IM ALLTAG

LESEPROBE  
-KALENDER-

DIES IST DEIN WOCHENZIEL

LASS LOS, WAS DICH  
NICHT GLÜCKLICH MACHT

MACH DEINE ERFOLGE  
SICHTBAR

KW  DAS MÖCHTE ICH DIESE WOCHE ERREICHEN

DAVON LÖSE ICH MICH / DAS MACHE ICH NICHT MEHR

ICH BIN STOLZ AUF MICH, WEIL...

---

ICH FOKUSSIERE MICH HEUTE AUF **MEINE ZIELE** FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

DAS WERDE ICH HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

**HAPPY MOMENTS** ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

GUTES, DAS PASSIERT IST

IDEEN - GEDANKEN - NOTIZEN

**MO**

□□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**DI**

□□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**MI**

□□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**DO**

□□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**FR**

□□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**SA**

□□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**SO**

□□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE

*„Das Leben liebt dich.“ Louise Hay  
Wir nehmen nur die Menge an Liebe an,  
von der wir denken, dass wir sie verdienen.  
Wie sehr liebst du dich?*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 %

PLATZ FÜR DEINE  
ZIELE, TERMINE  
& AUFGABEN

ERFOLGSBAROMETER:  
SO ERFOLGREICH  
/ GLÜCKLICH BIST DU

ACHTSAMKEIT ÜBEN,  
POSITIVES ERKENNEN,  
DANKBAR SEIN

PLATZ FÜR DEINE  
IDEEN, GEDANKEN,  
VISIONEN, KREATIVITÄT

WICHTIGE TERMINE  
NICHT MEHR VERGESSEN

NEUE INSPIRATIONEN  
UND TIPPS & TRICKS FÜR  
EIN GLÜCKLICHES LEBEN

DEIN  
GLÜCKSBAROMETER

ICH FOKUSSIERE  
MICH HEUTE AUF

## MEINE ZIELE

DAS WERDE ICH  
HEUTE DAFÜR TUN

HEUTE BIN ICH  
DANKBAR FÜR

## HAPPY MOMENTE

WICHTIGES, DAS  
HEUTE ERFOLGT IST

FÜR DEN FOKUS AUF DAS WESENTLICHE

ACHTSAMKEIT FÜR DIE SCHÖNEN MOMENTE IM LEBEN

**MO**

 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**DI**

 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**MI**

 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**DO**

 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**FR**

 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**SA**

 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

**SO**

 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□  
 □□□□□

IDEEN - GEDANKEN

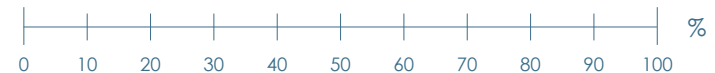
LESEPROBE  
-KALENDER-

WEITERE TERMINE / GEBURTSTAGE



*Wenn du für andere da sein willst:  
denk an die Sauerstoffmaske im Flugzeug.  
Du musst erst sicherstellen, dass  
es dir gut geht und dann kannst  
du dich auch um andere kümmern.*

SO GLÜCKLICH WAR ICH DIESE WOCHE



MÖCHTEST DU MEHR VON THE NEW YOU?

HIER FINDEST DU TÄGLICHE INSPIRATION,  
NEWSLETTER UND ÜBUNGEN ZUM DOWNLOAD.



[THENEWYOU.DE](https://www.thenewyou.de)



[FACEBOOK.COM/THENEWYOU.DE](https://www.facebook.com/thenewyou.de)



[INFO@THENEWYOU.DE](mailto:info@thenewyou.de)



[INSTAGRAM.COM/THENEWYOU.DE](https://www.instagram.com/thenewyou.de)