

AE

DIE
PHASEN
DES WANDELS

NADINE ELSNER

Nadine Elsner | Künstlerin | Mental Trainerin Leipzig | 0176 210 205 37

INHALTSVERZEICHNIS

1

Wozu es gut ist sie zu kennen

Die Phasen

2

3

Notizen



1

WOZU

eo

1

WOZU

Es beruhigt & gibt Sicherheit

Für unsere Kontrollettis ist Veränderung
greifbarer und durchlebbarer

Inspiriert durch Veit Lindau, die Wissenschaft und geprüft durch (ich glaube manchmal zu
viele) intensive Durchläufe ❤

Zur Podcastfolge

ITUNES

SPOTIFY

*Für alle detaillierten Informationen der einzelnen Ebenen
(emotional, mental, körperlich, energetisch)*

1



eœ DIE PHASEN



2





SONNENPHASE

Die Sonnenphase ist dieses Gefühl, als würde das Leben dich tragen.
Alles fließt, alles geht dir leicht von der Hand.
Ideen landen nicht nur in deinem Kopf, du setzt sie sofort um und sie schlagen sofort Wurzeln.
Du entscheidest klar, schnell, radikal ehrlich und es passt. Immer.
Routine fühlt sich plötzlich nicht mehr wie Zwang an, sondern wie Rückenwind.
Altes fällt von dir ab, ohne Drama.
Du bist produktiv, fokussiert, mutig und nichts scheint dich aufhalten zu können.
In der Sonnenphase bist du prall gefüllt mit Energie, mit Feuer, mit Tatendrang.
Du bist nicht „jemand“, **du bist**.

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

EMOTIONAL

MENTAL

KÖRPERLICH

ENERGETISCH



PLATEAUPHASE

Plötzlich ist der Zauber weg.

Nichts ist mehr berauschend, nichts mehr im Flow, nichts mehr wie ein inneres Feuerwerk.

Alles läuft, ja, aber es schmeckt fad.

Routine hat dich im Griff, jeder Handgriff sitzt blind und dein Leben fühlt sich an wie „täglich grüßt das Murmeltier“.

Kein Drama, keine Action. Nur diese todlangweilige, aber irgendwie auch ganz gemütliche Komfortzone.

Dein System hat die Handbremse gezogen. **Urlaub Baby!** Denn dein System hat in Flammen gestanden und durchgezogen. Es hat Samen gesät und dein einziger Job ist nun, sie routiniert zu bewässern.

Nur dein Ego und dein Kopf maulen, weil sie weiter rennen wollen.

Lehn dich zurück!

Lass die Langeweile eben zu, gönn dir diesen Leerlauf.

Währenddessen arbeitet die letzte Zeit im Hintergrund weiter und die Pause kannst du gerade zu gut gebrauchen, denn es wird nun noch interessanter.

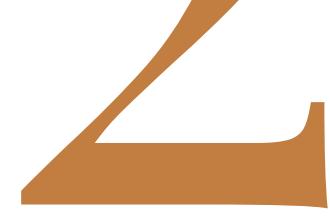
PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

EMOTIONAL

MENTAL

KÖRPERLICH

ENERGETISCH



ENGE

Als wäre die Komfortzone davor nicht schon genug gewesen, haut dir das Leben jetzt noch einen drauf. Wie durch einen Geburtskanal wirst du gequetscht und gedrückt. Eine kleine Krise, eine Emotion, ein Moment und plötzlich stellst du ALLES in Frage. Nichts ergibt mehr Sinn. Du willst hinschmeißen. ALLES.

Und ja, diese Phase ist brutal. Aber, **es ist nur eine Phase**. Eine, in der sich Wunder vorbereiten.

Hier geht's nicht darum, noch härter zu kämpfen. **WIRKLICH!** Tu es nicht! Auch wenn du **das Gefühl haben solltest, dass alles umsonst war. ZIEH NICHT AM GRAS, ES WÄCHST NOCH!**

Alles, was du jetzt verkrampft anpackst, ist schon zum Scheitern verurteilt. Deine einzige Aufgabe ist jetzt loszulassen.

Gib dich dem Ungewissen hin. Dem dunklen Loch, an dessen Abgrund du hängst. Öffne deine Finger und lass dich fallen. Vertraue darauf, dass du gleitest, nicht stirbst. Denn wenn du nicht loslässt, wird dir diese Entscheidung abgenommen. Und glaub mir, das fühlt sich hundertmal beschissener an, als selbst zu entscheiden, wann du springst.

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

EMOTIONAL

MENTAL

KÖRPERLICH

ENERGETISCH



OHNMACHT & HINGABE

Vorab > das Schlimmste liegt hinter dir.

Vorausgesetzt, du hast dir Raum gegeben. Zeit genommen. Losgelassen von deinen Konzepten, Angst, Recht haben wollen, ... und Frieden gefunden in der Annahme, dass genau jetzt alles richtig ist.

Jetzt bist du in einer ganz besonderen Phase! Ich persönlich liebe sie sehr und genieße dieses ruhige, vertraute Gleiten.

Das Alte liegt weit hinter dir. Das Neue ist schon spürbar, aber noch nicht sichtbar oder greifbar. Du spürst, da kommt was, aber du weißt nicht was, wann und wie.

Du stehst im Niemandsland und kannst hier voll und ganz auftanken und dich bereit machen. Denn genau hier reicht ein einziger achtsamer Impuls, um dich rauszuholen und direkt aufs nächste Level und damit **deinen zarten grünen Rasen** springen zu lassen.

Darum genieße dieses Niemandsland. Es ist nicht leer, es ist voller Magie und du kannst es füllen mit allem, was dir wichtig ist. **Ein respektvoller Start ist ein guter Start!**

Sei achtsam. Sei wach. Denn genau hier können die ersten Wunder entstehen.

PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

EMOTIONAL

MENTAL

KÖRPERLICH

ENERGETISCH



INTEGRATION

Jetzt hast du die Chance auf die nächste Sonnenphase.

Und bitte denk jetzt nicht: „Yeah, ich hab's kapiert, jetzt weiß ich, wie's läuft, und so bleibt es.“ Besser ist: „Wie schön, es geht wieder bergauf – und ich gehe bewusst Schritt für Schritt, bis die nächste Phase kommt.“

Denn wenn du dich nun der Euphorie hingibst (*diesem Freund des Egos und Feind jeder echten Transformation*) dann beendest du diese Phase schneller, als dir lieb ist.

Stell dir vor, du bist wie Brötchenteig im Ofen. Holst du ihn zu früh raus, fällt er in sich zusammen. Er wird nie ein richtiges Brötchen, sondern landet im Müll.

Also sei achtsam. Begegne dieser Phase mit Respekt. Schaff dir eine solide, klare Basis, Schritt für Schritt. Und wenn die Euphorie kickt, dann lehn dich zurück und warte!

So wird dein Teig nicht flach, sondern goldbraun und kraftvoll.

PLÄTZ FÜR DEINE NOTIZEN

EMOTIONAL

MENTAL

KÖRPERLICH

ENERGETISCH



LUFTNUMMER

Nun ja... vielleicht hast du dich der Euphorie hingegeben, oder ungeduldig am Gras gezogen in der Hoffnung, es wächst schneller? Oder da gibt es noch eine Information, die dir fehlt, etwas was noch unabgeschlossen ist, etwas, was noch nicht gelernt ist. Ganz kleine, aber wichtige Details können hier relevant sein.

Bitte trag es mit Fassung! Du bist nicht falsch, nicht kaputt, kein Versager. Es war nur noch nicht richtig ausgebacken das Brötchen. Du wirst auch nicht unbedingt wieder zurückfallen, wenn du aufmerksam entdeckst, woran es lag. **Und du wirst es rausfinden! Jedes Learning hier ist Gold wert.** (*ich bin die Phase auch so oft durch...*) Diese Phase ist zwar ärgerlich und fühlt sich an, als würde sich alles verzögern oder gar dahin, aber sie ist so wertvoll und genauso berechtigt wie alle anderen. Sie bringt dich einen Schritt näher an dein Ziel unzwar auf sehr tiefer Ebene, denn DAS willst du bestimmt nicht nochmal. Diese Phase kann dich definitiv vorwärts führen, wenn du sie mit Fassung trägst und neugierig, wie Sherlock auf die Suche gehst und die Stellschrauben justierst.

PLÄTZ FÜR DEINE NOTIZEN

EMOTIONAL

MENTAL

KÖRPERLICH

ENERGETISCH



WAHRE AUFERSTEHUNG

Manchmal geht's kurz drei Schritte zurück, aber genau dann machst du doppelt so viele nach vorn.

Jetzt weißt du, wie es läuft. Du kennst die Mechanik der Phasen. Du nutzt sie für dich, bevor die nächste kommt. Du genießt bewusster. Du bist achtsamer, detailverliebter. Du saugst jeden Moment auf und bewegst dich im vollen Fluss. Du bist stärker. Kraftvoller. Dein Vertrauen sitzt tiefer. Und inmitten all dieser Bewegung sorgst du dafür, dass auch du selbst nicht zu kurz kommst. Du genießt. Du gibst. Du kümmertest dich. Und genau das macht diese Phasen so wertvoll.

Glückwunsch, du bist nun ein richtiger Phasenwandler!

PLÄTZ FÜR DEINE NOTIZEN

EMOTIONAL

MENTAL

KÖRPERLICH

ENERGETISCH



EWIGE PHASE

Du verstehst, dass du nicht unaufhaltsam in den Phasen bist, aber unaufhaltsam im Fluss mit den Phasen!

Dies ist an und für sich keine separate Phase, sondern das Verständnis, dass alles in Phasen verläuft und deine Selbstführung und dein Vertrauen so ausgebaut sind, dass du mit ihnen gleitest, im Fluss bleibst und sie irgendwann mit Leichtigkeit (egal ob emotionaler Ausnahmezustand oder nicht) innerhalb von Momenten durchlaufen kannst!

DAS IST TEIL DEINER BALANCE ❤

Und das wirst du! Je mehr du dich übst und täglich auf deiner Übungsmatte erscheinst, desto kraftvoller durchläufst du dann oft diese „nur noch“ Momente.

Es können Situationen sein in denen alle durchbrennt: Ein Morgen bis zum Mittag, ein Konfliktgespräch, ein Inspirationstalk mit deinen Liebsten...

Aber natürlich kann es auch mal länger gehen, doch darin gehst du dann nicht unter.

ICH WÜNSCHE DIR

VIEL FREUDE DABEI, DICH IN DEINEN PHASEN ZU ENTDECKEN!
HAST DU FRAGEN ODER ANREGUNGEN, SCHREIBE MIR GERN

Schreib mir

3



NOTIZEN
eo



3