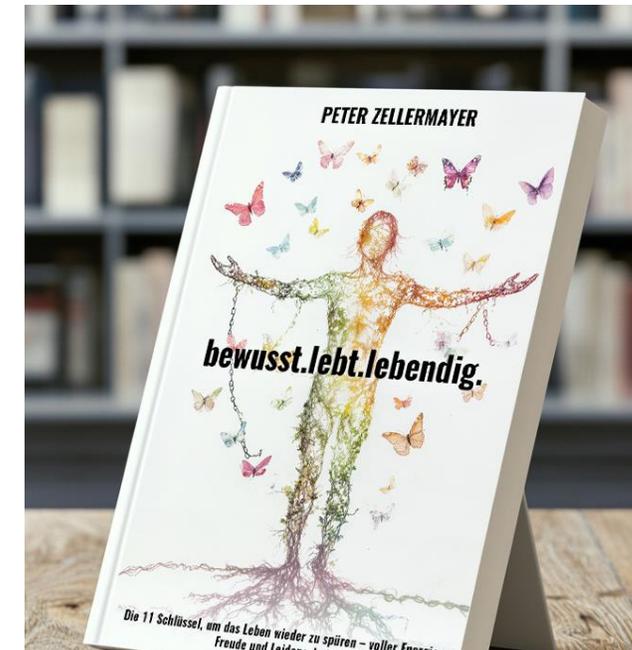




Herzlich willkommen beim Workinar - gleich geht's los!
Mit

„bewusst.lebt.lebendig.“

- Noch ein letztes Mail, ein letztes WhatsApp...?
- Oder dir in Ruhe einen Kaffee, Tee oder Wasser holen?
- Oder dich einfach zurücklehnen und eine kurze Atem-Pause genießen?





1. Danke

2. Warum „Workinar“?

3. Bild & Ton Check

4. Ohne Kamera & Mikro >> CHAT

5. Das respektvolle „SoMedia-DU“

6. Du kommst...



Die Agenda

1. Impulse für „bewusst leben.“
2. Impulse für „bewusst leben.“
3. Impulse für „bewusst leben.“
4. Ein Angebot

Bevor ihr euch streitet... 😊

„bewusst leben“ heißt...

1. Bewusst leben als achtsames Sein

Bewusst leben bedeutet, sich der eigenen Gedanken, Emotionen und Handlungen im gegenwärtigen Moment bewusst zu sein. Es ist die Fähigkeit, das Hier und Jetzt ohne Ablenkung oder Bewertung wahrzunehmen und aus dieser Präsenz heraus Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit den eigenen Werten stehen.

2. Bewusst leben als persönliche Verantwortung

Ein bewusst gelebtes Leben ist eines, in dem man Verantwortung für die eigenen Entscheidungen übernimmt. Das bedeutet, nicht passiv auf äußere Umstände zu reagieren, sondern aktiv zu gestalten. Wer bewusst lebt, hinterfragt Routinen, Glaubenssätze und gesellschaftliche Erwartungen, um ein Leben nach den eigenen Maßstäben und Bedürfnissen zu führen.

Gleich ganz direkt beginnen?!

Okay?

Die 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen:

1. **"Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben"**
2. **"Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet"**
3. **"Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken"**
4. **"Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten"**
5. **"Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein"**

Im Sinne einer „Erstes Drittel- oder Halbzeitbilanz“...

Welche Schulnoten gebe ich mir jeweils

1. "Ich habe bisher den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben."

Sehr gut 1 – 2 – 3 – 4 – 5 nicht genügend

2. "Ich habe bisher nicht zu viel gearbeitet."

Sehr gut 1 – 2 – 3 – 4 – 5 nicht genügend

3. "Ich habe den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken."

Sehr gut 1 – 2 – 3 – 4 – 5 nicht genügend

4. "Ich habe den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten."

Sehr gut 1 – 2 – 3 – 4 – 5 nicht genügend

5. "Ich habe mir erlaubt, „ausreichend“ glücklich zu sein."

Sehr gut 1 – 2 – 3 – 4 – 5 nicht genügend

Im Sinne einer „Erstes Drittel- oder Halbzeitbilanz“ ...

Welche Schulnoten gebe ich mir jeweils

1. **"Ich habe bisher den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben."**
Sehr gut 1 – 2 – 3 – 4 – 5 nicht genügend
2. **"Ich habe bisher nicht zu viel gearbeitet."**
Sehr gut 1 – 2 – 3 – 4 – 5 nicht genügend
3. **"Ich habe den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken."**
Sehr gut 1 – 2 – 3 – 4 – 5 nicht genügend
4. **"Ich habe den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten."**
Sehr gut 1 – 2 – 3 – 4 – 5 nicht genügend
5. **"Ich habe mir erlaubt, „ausreichend“ glücklich zu sein."**
Sehr gut 1 – 2 – 3 – 4 – 5 nicht genügend

Bitte schreibe deinen „Notendurchschnitt“ (= Summe / 5) in den Chat...

"bewusst.lebt.lebendig." unterstützt dich dabei,

1. alte Denkmuster, Selbstzweifel und destruktive Gewohnheiten auflösen und erkennen, dass du die Kontrolle über dein Leben hast.

2. ...

3. ...

"bewusst.lebt.lebendig." unterstützt dich dabei,

1. ...

2. **aus dem Autopilot-Modus aussteigen** - statt nur zu funktionieren, erkennen, was dich wirklich erfüllt – und beginnen, dein Leben danach auszurichten.

3. ...

"bewusst.lebt.lebendig." unterstützt dich dabei,

1. ...

2. ...

3. **Mut zur Veränderung entwickeln und die Energie freisetzen, die du brauchst, um dein Leben nach deinen eigenen Regeln zu gestalten.**

→ Jeder Schritt aus der Komfortzone = mehr Lebendigkeit führt.

Die 3 größten Herausforderungen, im Alltag bewusst zu leben

1. Der Alltag frisst alles auf – und man verliert sich selbst dabei.

→ Zwischen Job, Verpflichtungen, Familie und Erwartungen bleibt kaum Raum für echte Selbstreflexion. Man funktioniert, erledigt und organisiert – keine Zeit, innezuhalten und sich zu fragen: *Will ich das überhaupt?*

2.....

3.....

Die 3 größten Herausforderungen, im Alltag bewusst zu leben

1.....

2. Die Angst vor Veränderung und dem Unbekannten.

→ Es ist bequemer, in bekannten Routinen zu bleiben, selbst wenn sie unglücklich machen. Viele Menschen spüren, dass sie anders leben wollen. Die Furcht vor Kritik, Unsicherheit oder Versagen hält sie zurück.

3.....

Die 3 größten Herausforderungen, im Alltag bewusst zu leben

1....

2.....

3. Man weiß, dass man etwas ändern sollte – aber nicht, wo anfangen.

→ Es gibt tausend Ratgeber, Methoden und Möglichkeiten – aber was ist der erste Schritt? Was ist "richtig"? Statt auf die eigene innere Stimme zu hören, bestimmen oft äußere Einflüsse, wie das Leben „sein sollte“. Und vor allem oft die Frage: Was denken die anderen?

DEINE größte Herausforderung, im Alltag bewusst zu leben?

1. Der Alltag frisst alles auf – und man verliert sich selbst dabei.

Oder

2. Die Angst vor Veränderung und dem Unbekannten.

Oder

3. Man weiß, dass man etwas ändern sollte – aber nicht wo anfangen.

Tippe 1, 2 oder 3 in den Chat.

3 Dinge, die Menschen schon probiert haben – die aber nicht wirklich funktionieren

- 1. „Ich reiße mich zusammen und starte neu – morgen / zu Sylvester!“**
- 2. „Ich informiere mich noch mehr – irgendwann finde ich die perfekte Lösung!“**
- 3. „Ich lenke mich ab, bis es sich besser anfühlt.“**

Du weißt ...

1. Du weißt, dass deine Blockaden nicht die Realität sind, sondern nur alte Glaubensmuster – und sobald du das erkennst, öffnen sich plötzlich Wege, die du bisher für unmöglich gehalten hast.

2.

3.

Du weißt ...

1.

2. **Du weißt, dass der Vergleich mit anderen dich nicht weiterbringt – denn erst wenn du aufhörst, dich an äußeren Maßstäben zu messen, findest du heraus, was dich persönlich erfüllt.**

3.

Du weißt ...

1.

2.

3. **Du weißt, dass wahres Selbstvertrauen nicht von Erfolg oder Anerkennung abhängt – sondern von der Fähigkeit, dich selbst mit all deinen Licht- und Schattenseiten anzunehmen.**

Du weißt ...

1. Du weißt, dass deine Blockaden nicht die Realität sind, sondern nur alte Glaubensmuster –
2. Du weißt, dass der Vergleich mit anderen dich nicht weiterbringt –
3. Du weißt, dass wahres Selbstvertrauen nicht von Erfolg oder Anerkennung abhängt –

.... – **ABER**....

Du weißt ...

1. Du weißt, dass deine Blockaden nicht die Realität sind, sondern nur alte Glaubensmuster –
2. Du weißt, dass der Vergleich mit anderen dich nicht weiterbringt –
3. Du weißt, dass wahres Selbstvertrauen nicht von Erfolg oder Anerkennung abhängt –

.... – DU GLAUBST ES ABER LEIDER NICHT!

**Lass mich dich dabei unterstützen, dein Wissen
in die Tat umzusetzen:**

**Ich habe die Schwierigkeiten &
Herausforderungen in 11 gefährliche Labyrinth
zusammen gefasst und dazu die passenden 11
Schlüssel entwickelt.**

Die 11 Labyrinth

1. Labyrinth der Lethargie

👉 Steht für das Gefühl des Feststeckens in Routinen, ohne wirklich voranzukommen.

- „Jeder Tag fühlt sich gleich an – als würde ich nur noch existieren, nicht mehr leben.“
- „Ich habe tausend Träume, aber keine Kraft, sie umzusetzen – also bleibt alles, wie es ist.“
- „Ich warte darauf, dass sich etwas ändert, aber die Wahrheit ist: Ich tue nichts dafür.“

2. Labyrinth der Selbstverleugnung

👉 Symbolisiert das Verlorengehen in den Erwartungen anderer und die Angst, sich selbst zu zeigen.

- „Ich verbiege mich ständig, um anderen zu gefallen – und verliere mich dabei selbst.“
- „Ich schäme mich für meine Schwächen und verstecke sie, damit niemand sie sieht.“
- „Ich lebe nach den Erwartungen anderer, aber nicht nach meinen eigenen Wünschen.“

3. Labyrinth des Hamsterrades

👉 Beschreibt das Dahintreiben im Alltag ohne echtes Bewusstsein für die eigenen Handlungen.

- „Jeden Tag dasselbe – ich renne, funktioniere, aber spüre mich selbst nicht mehr.“
- „Mein Leben fühlt sich an wie ein endloser To-Do-Listen-Marathon – und doch komme ich nie an.“
- „Ich bin ständig beschäftigt, aber am Ende des Tages frage ich mich: Wofür eigentlich?“

4. Labyrinth der Glaubensmuster

👉 Beinhaltet die Denkweisen und Überzeugungen, die uns begrenzen und die wir nur schwer hinterfragen.

- „Ich kann das nicht – so war ich schon immer, und das wird sich nie ändern.“
- „Erfolg, Glück, Liebe – das ist nichts für mich, das haben nur andere.“
- „Ich halte an alten Überzeugungen fest, obwohl sie mich kleinhalten und mir schaden.“

5. Labyrinth der Selbstquälerei

👉 Spiegelt das Festhängen in Selbstvorwürfen und Perfektionismus wider.

- „Ich bin nie gut genug – egal, was ich tue, ich hätte es besser machen müssen.“
- „Ich verurteile mich für Fehler, die andere längst vergessen haben.“
- „Ich mache mir selbst das Leben schwerer, als es sein müsste, und komme nicht zur Ruhe.“

6. Labyrinth der Schatten

👉 Hier verlieren sich Menschen, die ihre unbewussten Anteile nicht ansehen oder annehmen wollen.

- „Ich kämpfe gegen meine dunklen Seiten an und versuche, sie zu verdrängen.“
- „Ich fürchte mich davor, meine eigenen Abgründe zu sehen – also schaue ich nicht hin.“
- „Ich will immer nur stark sein und erlaube mir keine Schwächen.“

7. Labyrinth der Projektionen

👉 Steht für die verzerrte Wahrnehmung anderer, die eigentlich die eigenen ungelösten Themen widerspiegeln.

- „Mich nerven Menschen, die sich immer in den Mittelpunkt stellen – aber insgeheim wünsche ich mir, auch gesehen zu werden.“
- „Ich rege mich über Fehler anderer auf, weil ich sie mir selbst nicht eingestehen kann.“
- „Ich erkenne nicht, dass das, was mich an anderen stört, oft ein Spiegel meiner eigenen Themen ist.“

8. Labyrinth der Verweigerung

👉 Hier verirren sich diejenigen, die sich gegen das Leben und dessen Herausforderungen sperren – und dabei depressiv oder „bissig“ sind..

- „Ich kämpfe ständig gegen das Leben an, anstatt es anzunehmen.“
- „Ich verweigere mich der Realität, weil ich nicht akzeptieren kann, dass Dinge nicht so laufen, wie ich will.“
- „Ich sage zu allem Nein – und merke nicht, dass ich mir damit selbst den Weg versperre.“

9. Labyrinth der Sinnlosigkeit

👉 Symbolisiert das Gefühl, dass alles sinnlos erscheint, weil der größere Zusammenhang nicht erkannt wird.

- „Alles fühlt sich leer und bedeutungslos an – wofür das alles?“
- „Ich sehe keinen tieferen Sinn in dem, was mir passiert.“
- „Ich fühle mich, als würde ich durchs Leben treiben, ohne Richtung und Ziel.“

10. Labyrinth der Zeitillusion

👉 Hier stecken Menschen fest, die glauben, dass sie später noch Zeit für das Wesentliche haben.

- „Ich schiebe das Leben auf später – und merke nicht, dass mir die Zeit davonläuft.“
- „Ich glaube, dass ich immer noch Zeit habe, aber verpasse die wichtigsten Momente.“
- „Ich lebe in der Vergangenheit oder Zukunft, aber nie wirklich im Jetzt.“

11. Labyrinth der Angst vor Veränderung

👉 Verhindert den Schritt nach vorn, weil das Bekannte (Elend) vertrauter scheint als das Mögliche.

- „Ich bleibe lieber im Alten stecken, als mich dem Unbekannten zu stellen.“
- „Ich weiß, dass ich mich verändern müsste, aber ich habe Angst vor dem, was kommt.“
- „Ich klammere mich an Sicherheit – auch wenn sie mich unglücklich macht.“

Wie bei vielem im Leben keine JA / NEIN-Frage.....

- **Mehr oder weniger?**
- **Temporär oder dauerhaft?**
- **Na ja – ein bisschen – oder ziemlich intensiv?**

Und die wichtigste Frage:

- **„Hat es mich“ oder „habe ich es“?**

Peter Zeller Mayer

Meine Mission „Dazu beizutragen, dass sich Menschen besser fühlen.“

- Unternehmer
- Unternehmensberater & Lebens- und Sozialberater
- Herzratenvariabilitäts-Coach
- Seit 20 Jahren Unternehmer und mit meinem Team über 7000 Menschen erfolgreich beim Erreichen ihrer persönlichen Ziele begleitet.

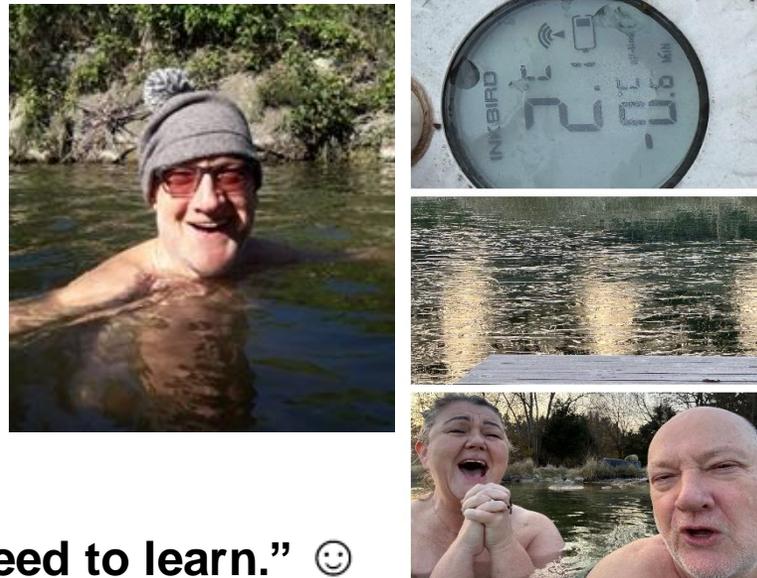
- Regelmäßig Heilfasten
- Wachau-marathon 17.9.2000
- Mein 1. „Kaltbad“ 10.7.2020
- ...

„Und trotzdem“ vor 15 Jahren...

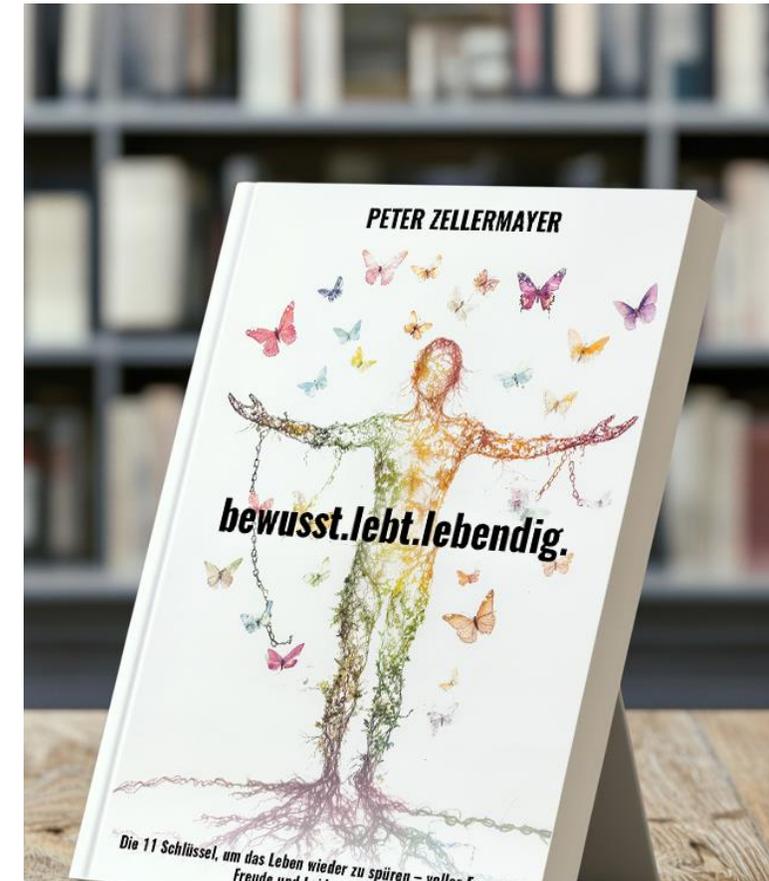
Daher - nach dem Motto:

“We teach best, what we most need to learn.” 😊

>>> Vitalität & bewusster leben = Gesundheit + Energie + Erfolg



Immer wieder meine Erfahrungen und Erkenntnisse aufgearbeitet & systematisiert...



 Dieses Buch ist **wie ein Spiegel**: Manchmal zeigt es dir, **was du bereits wusstest, aber nicht sehen wolltest**. Manchmal reflektiert es Seiten von dir, die du erst noch entdecken musst. Peter Zeller Mayer gelingt es, Worte zu finden, die nicht nur gelesen, sondern gefühlt werden. *bewusst.lebt.lebendig.* ist **eine Einladung**, nicht länger nur Zuschauer des eigenen Lebens zu sein, sondern **Hauptdarsteller einer Geschichte**, die es wert ist, bewusst gelebt zu werden.

 Monika, 37

💬 Manche Bücher liest man, andere erlebt man.
bewusst.lebt.lebendig. gehört zur zweiten Kategorie. Peter Zeller Mayer nimmt uns mit auf **eine Reise zu uns selbst** – eine Reise voller Herausforderungen, **ehrlicher Fragen und inspirierender Erkenntnisse**.

Die 11 Schlüssel in diesem Buch sind mehr als bloße Lebensweisheiten – sie sind **Werkzeuge für tiefgreifende Veränderungen**. Wer bereit ist, sich selbst zu hinterfragen, findet hier eine wertvolle Begleitung.

 Thomas, 49

 Dieses Buch hat mich **aus meiner Komfortzone geschubst** – und ich bin dankbar dafür! 🙌 *bewusst.lebt.lebendig.* ist keine leichte Lektüre, sondern eine ehrliche Einladung, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen. **Die Reflexionsfragen sind genial** – sie bringen dich wirklich dazu, die **Inhalte direkt auf dein Leben anzuwenden**. Klare Empfehlung für alle, die mehr wollen als bloß zu existieren! 💡 🔥

 Sarah, 42

Am Ende des Workinars kennst du...

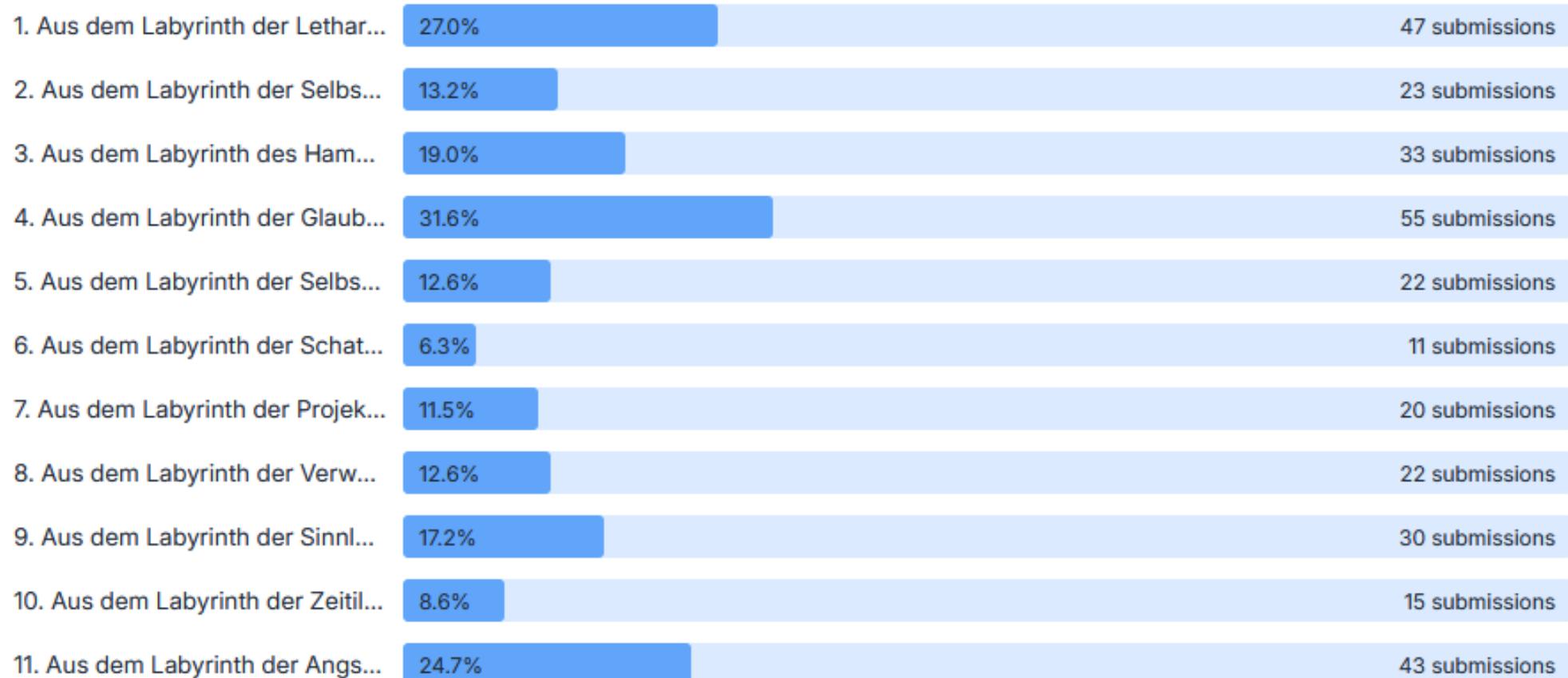
- 2 Labyrinth näher- und vor allem, wie du leicht aus Ihnen herausfindest
- die 7 Schritte zum bewussteren Leben
- die Kosten unbewussten Lebens

And – the Winner is...

Welche dieser Labyrinth willst du zur Zeit am schnellsten verlassen, wähle bitte ZWEI Schlüssel die dich am meisten interessieren.

174 out of 174 completed submissions answered this question.

6 users also answered this question, but did not complete the funnel.



4. Aus dem Labyrinth der Glaubensmuster!

Mit dem Schlüssel der inneren Freiheit:

Spreng deine Ketten!

Nur deine Glaubenssätze halten dich gefangen.



Das Herz einer Maus

Nach einer alten indischen Fabel lebte eine Maus in ständiger Sorge, weil sie Angst vor Katzen hatte.

Ein Zauberer hatte Mitleid mit ihr und verwandelte sie in eine Katze. Aber jetzt hatte sie Angst vor Hunden.

Also verwandelte sie der Zauberer in einen Hund. Da begann sie den Panther zu fürchten, und der Zauberer verwandelte sie in einen Panther.

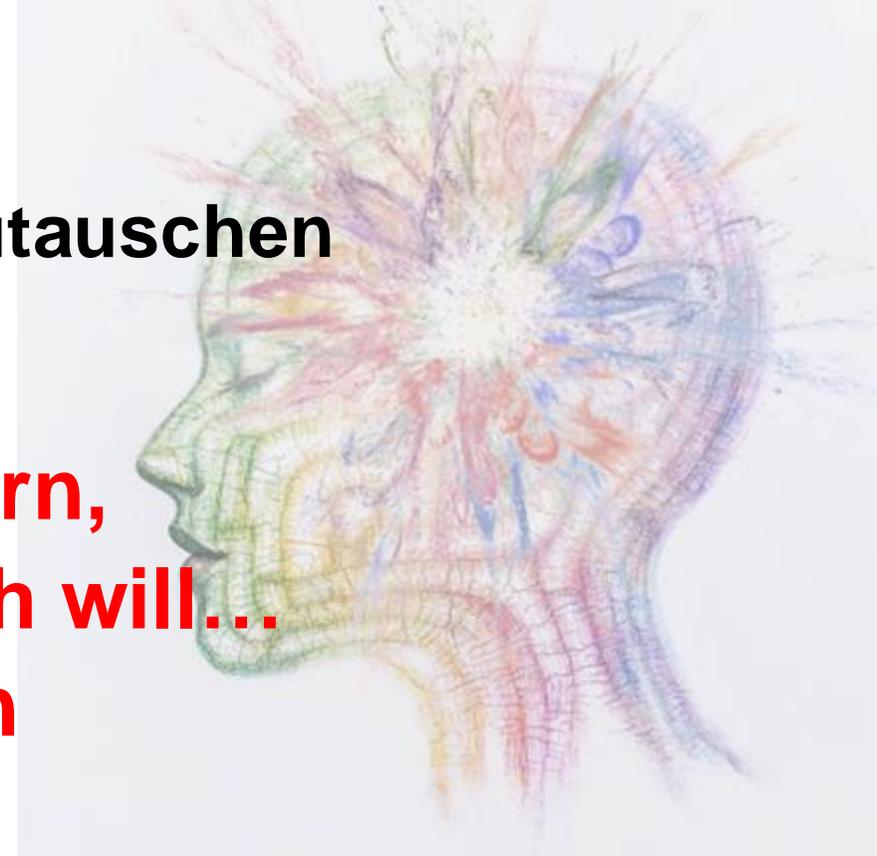
Nun hatte sie große Angst vor dem Jäger.

*Da gab der Zauberer auf. Er verwandelte sie wieder in eine Maus und sagte: „**Nichts, was ich für dich tun kann, wird dir helfen, denn du hast das Herz einer Maus.**“*



Einladung, dich in 1 BreakOut-Room auszutauschen zu:

**Glaubenssätze, die einen daran hindern,
das Leben zu führen, das man wirklich will...
Was ist mir da in meinem leben schon
begegnet?**



PS.: Vertraulichkeit - gegebenenfalls ein „Y“. &
Die Meinungen der Anderen sind gleich-gültig und bereichernd. 😊

Mir ist (wieder) bewusst geworden, dass...



Die „simple“ Lösung des Schlüssels der inneren Freiheit:

Hinterfrage deine Glaubenssätze! 😊

Hinterfrage jedes

- „das muss so sein“
- „das macht man so“
- „ich muss ..., weil sonst ...“
- ...

>>> „Wirklich???“



1. Aus dem Labyrinth der Lethargie!

Mit dem Schlüssel des Erwachens:

Wach auf! Du hast jetzt dieses eine Leben – also nutze es!



Leben oder bloß existieren?

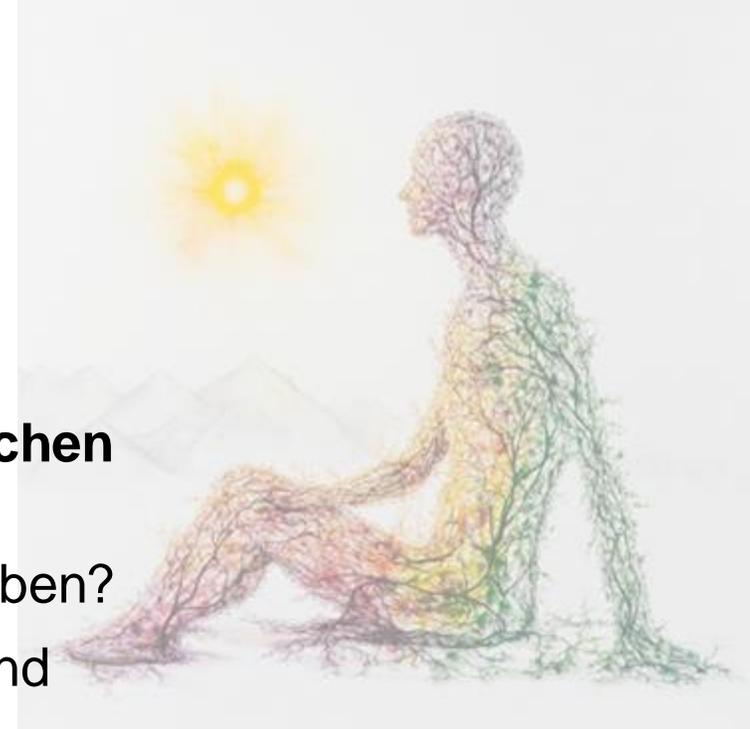
Oscar Wilde sagte es treffend:

„Leben, das ist das Allerseltenste in der Welt – die meisten Menschen existieren nur.“

Doch wie viele von uns tun genau das – existieren, ohne wirklich zu leben?

Tag für Tag schleppen wir uns durch den Alltag, erledigen Pflichten, und irgendwann wird das Leben zur To-do-Liste, die wir abhaken.

Dabei geht das Wichtigste verloren: **zu leben.**



Einladung, dich in 1 BreakOut-Room auszutauschen zu:

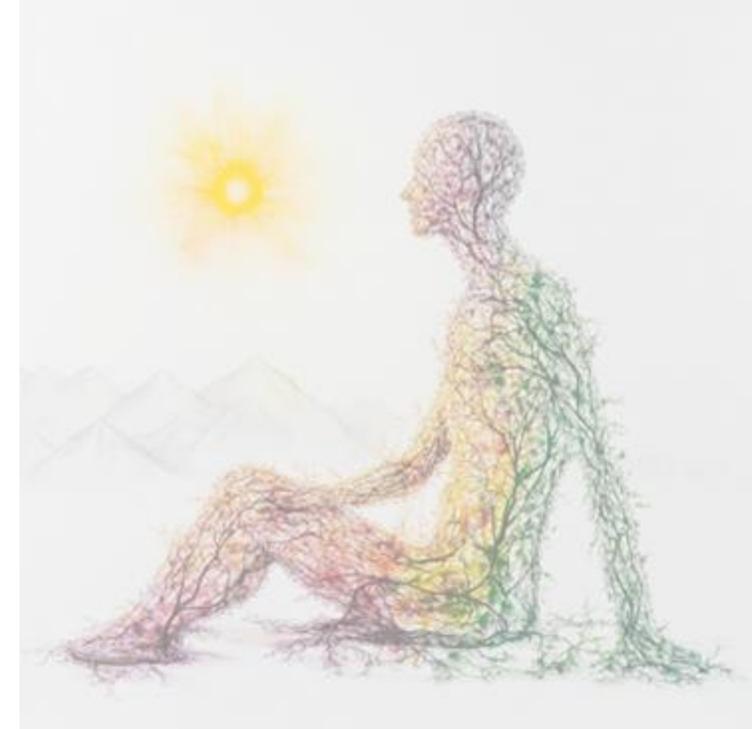
Habe ich schon etwas auf „später“ verschoben?

Vielleicht

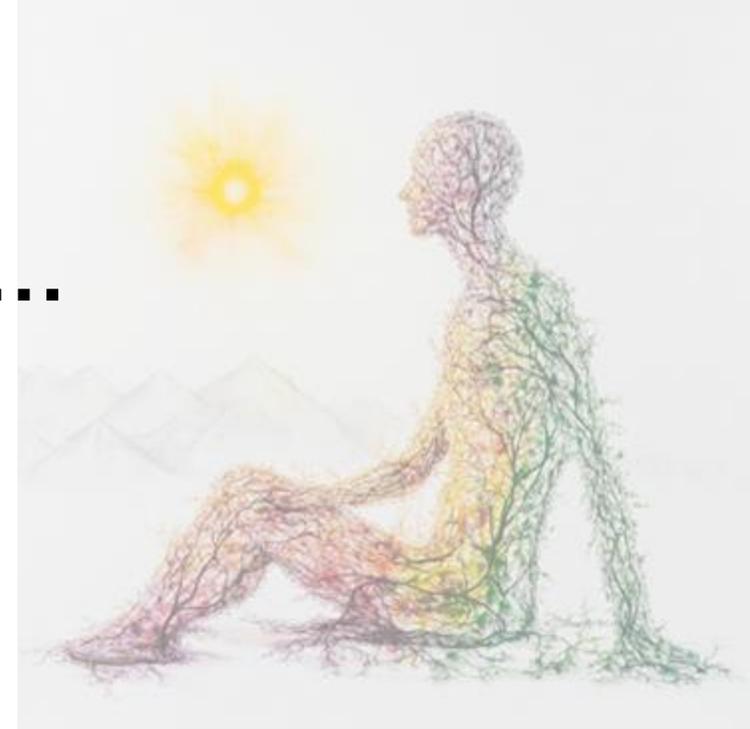
- **meine Gesundheit?**
- **meine Familie?**
- **mich selbst?**

PS.: Vertraulichkeit - gegebenenfalls ein „Y“. &

Die Meinungen der Anderen sind gleich-gültig und bereichernd. 😊

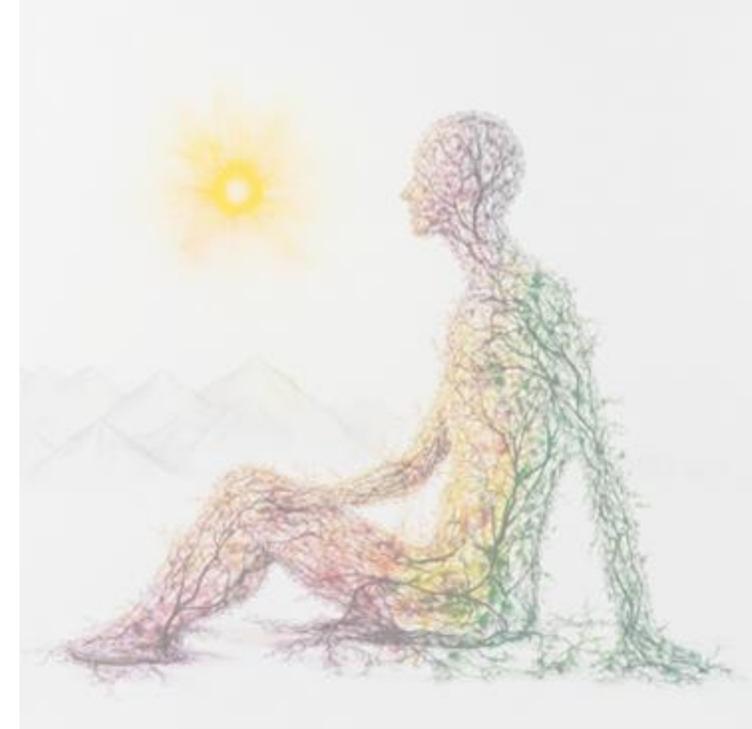


Mir ist (wieder) bewusst geworden, dass...



**Die „simple“ Lösung des
Schlüssels des Erwachens:**

„JETZT. – und nicht später!“



7 Schritte zu deinem "bewusst.lebt.lebendig."

1. Bewusst starten – dein persönliches Ritual erschaffen

7 Schritte zu deinem "bewusst.lebt.lebendig."

2. Mini-Schritte statt große Theorie – täglich eine bewusste Handlung setzen

7 Schritte zu deinem "bewusst.lebt.lebendig."

3. Deine Wahrheit finden – Tagebuch der Erkenntnisse führen

7 Schritte zu deinem "bewusst.lebt.lebendig."

4. Perspektiven wechseln – Herausforderungen als Wegweiser sehen

7 Schritte zu deinem "bewusst.lebt.lebendig."

5. Mut zur Veränderung – 30-Tage-Wachstums-Challenge starten

7 Schritte zu deinem "bewusst.lebt.lebendig."

6. Tiefgang durch echte Gespräche – Reflexion mit anderen teilen

7 Schritte zu deinem "bewusst.lebt.lebendig."

7. Sofort starten – nicht warten, sondern tun!

7 Schritte zu deinem "bewusst.lebt.lebendig."

Die 11 Schlüssel sind eine Landkarte – aber **du** musst den Weg gehen. Mit diesen 7 Schritten kannst du sie wirklich in dein Leben integrieren:

1. **Bewusst starten** – Morgenritual für Klarheit
2. **Mini-Schritte setzen** – Jeden Tag eine bewusste Handlung
3. **Erkenntnisse festhalten** – Tagebuch als Wachstumstool
4. **Perspektiven wechseln** – Herausforderungen als Lehrer nutzen
5. **Mut zur Veränderung** – 30-Tage-Challenge für echte Fortschritte
6. **Echte Gespräche führen** – Reflexion mit anderen teilen
7. **Sofort starten** – Jetzt handeln statt auf den perfekten Moment warten

 **Dein bewusst.lebt.lebendig.-Leben beginnt jetzt!** 

Falls du dich dabei begleiten & unterstützen lassen willst...



Das „bewusst.lebt.lebendig.“ Paket



**In nur 13 Wochen erreichst du mit
dem
„bewusst.lebt.lebendig.“-Paket
einen nachhaltigen
Lebensqualität-Quantensprung.**



Das Angebot ist genau richtig für dich, wenn du

1. in einer Umbruchsituationen & dich suchend fühlst
2. Führungskraft, Unternehmer, Selbstständig bist
3. zu den Menschen zählst, die sich oft „fremdgesteuert“ fühlen
4. Coach, Berater bzw. in einem sozialen Berufen arbeitest
5. Gesundheitsbewusst bist & Interesse an Persönlichkeitsentwicklung hast

Das Angebot ist genau richtig für dich, wenn du

- ✓ **Mehr Klarheit & Bewusstsein** in deinem Leben willst
- ✓ **Aktiv Veränderungen umsetzen** willst – nicht nur darüber nachdenken
- ✓ **Struktur & Unterstützung** willst, um wirklich dranzubleiben

Das Herzstück des „**bewusst.lebt.lebendig.**“ Pakets sind 13 intensive Workinare mit

- dem Webinar teil über ein Labyrinth & wie man den passenden Schlüssel im täglichen Leben konkret anwendet
- Und dem Workshop teil zum Austausch, zur Vertiefung

ABER...

1. „Ich habe keine Zeit für ein 13-Wochen-Programm!“

ABER...

2. „Ich bin nicht sicher, ob das für mich das Richtige ist.“



ABER...

3. "Ich kann mir das finanziell gerade nicht leisten."

ABER...

4. "Ich bin skeptisch – funktioniert das wirklich?"

ABER...

5. "Ich brauche keine Community – ich mache das lieber allein."

Braucht man das überhaupt?

Oder

**Ist „bewusst.leben.“ nur
ein „nice to have“
für „Yoga-Damen“ oder „Zen-Gurus“?**

Lass uns mal die Kosten des unbewussten Lebens beleuchten...

1. Gesundheitliche Probleme durch Stress & unachtsamen Lebensstil

Beispiel: Chronischer Stress → Burnout → Arbeitsausfall

Kosten:

Arbeitsausfall: ca. **€3.000–10.000 pro Monat** (je nach Gehalt)

Therapie & Reha: **€2.000–5.000 pro Aufenthalt**

Medikamente & Arztbesuche: **€500–2.000 jährlich**

 **Gesamtkosten: €5.500 – 17.000+ pro Jahr**

...die Kosten des unbewussten Lebens ...

2. Finanzielle Einbußen durch verpasste Chancen & Fehlentscheidungen

Beispiel: Unbewusstes Agieren → Keine Weiterentwicklung → Keine Gehaltserhöhung/Beförderung

Kosten:

Durchschnittliche Gehaltserhöhung, die du verpasst: **€3.000–10.000 pro Jahr**

Unternehmer: Verpasste Kunden durch unklare Positionierung: **€5.000–20.000 jährlich**

 **Gesamtkosten: €3.000 – 20.000 pro Jahr**

...die Kosten des unbewussten Lebens ...

3. Kosten einer schief gegangenen Beziehung oder Scheidung

Beispiel: Mangelnde Selbstreflexion & Bewusstsein → Kommunikationsprobleme → Trennung

Kosten:

Scheidungskosten (Anwalt, Aufteilung, Umzug): **€5.000 – 25.000+**

Emotionaler Stress → Arbeitsausfall & Therapiekosten: **€2.000 – 5.000**

 **Gesamtkosten: €7.000 – 30.000+ einmalig**

...die Kosten des unbewussten Lebens ...

4. Falsche Investitionen durch unüberlegte Entscheidungen

Beispiel: Unbewusste Konsum-Entscheidungen, → Geld für Statussymbole statt für echte Lebensqualität - „Ersatzbefriedigungen“

Kosten:

Ein Auto auf Kredit, das man nicht braucht: **€20.000+**

Spontane Luxusausgaben statt sinnvoller Investments: **€2.000 – 10.000 jährlich**

 **Gesamtkosten: €2.000 – 30.000+ pro Jahr**

...die Kosten des unbewussten Lebens...

5. Psychische Belastung & Depression durch ein unreflektiertes Leben

Beispiel: Sinnkrise → Keine Erfüllung im Beruf/Leben → Fehlende Motivation

Kosten:

Therapie: **€80–150 pro Sitzung, ca. 50 Sitzungen = €4.000 – 7.500**

Fehlende Lebensfreude → Weniger Energie für berufliche Entwicklung →
Verpasste Gehaltserhöhungen, Mindereinnahmen: €5.000 – 15.000

 **Gesamtkosten: €5.000 – 22.500 pro Jahr**

...die Kosten des unbewussten Lebens...

6. Medizinische Kosten durch unachtsame Ernährung & Bewegungsmangel & ...

Beispiel: Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes → Arztkosten, Medikamente, Behandlungen

Kosten:

Medizinische Behandlungen: **€1.500 – 5.000 jährlich**

Medikamente: **€500 – 2.000 jährlich**

Langfristig: Reduzierte Lebensqualität & frühere Pflegebedürftigkeit

 **Gesamtkosten: €2.000 – 7.000 pro Jahr**

...die Kosten des unbewussten Lebens...

7. Unfälle durch Unachtsamkeit & fehlende Präsenz

Beispiel: Gedanken abschweifen lassen → Unachtsamkeit → Verletzung oder schwerwiegender Unfall

 **Kosten:**

Kleine Unfälle: Schnittverletzungen, Stürze im Haushalt → Arztkosten, Pflaster, Medikamente: **€50–500**

Mittelschwere Unfälle: Knochenbrüche, Krankenhausaufenthalt → Krankentagegeld, Behandlungsgebühren, Verdienstaufschlag: **€3.000–15.000**

Schwere Unfälle: Autounfall, schwerwiegende Verletzungen → Reha-Kosten, langfristige Arbeitsunfähigkeit, Pflegebedarf: **€20.000–100.000+**

Tödlicher Unfall: Nicht in Geld messbar, aber der Verlust für Angehörige ist unermesslich.

 **Gesamtkosten: €50 – 100.000+ je nach Schweregrad**

Lass uns mal die Kosten des unbewussten Lebens beleuchten...

✨ Fazit: Der wahre Preis eines unbewussten Lebens

Wenn man **achtsam & bewusst lebt**, kann man viele dieser Kosten vermeiden oder reduzieren.

💰 Gesamte Kosten eines unbewussten Lebens:

👉 **€10.000 – 50.000 jährlich - oft noch mehr!**

.....

**nur ein „nice to have“, weil das alles
ohnehin nur anderen Menschen
passiert – mir doch nicht!**

Falls nicht...



Das 13 Wochen „bewusst.lebt.lebendig.“-Paket - Was erwartet dich in den 13 Wochen?

- 📌 **OnlinepotentialTest zu Beginn & Ende** – Erkenne dein Wachstum!
- 📌 **Wöchentliche Workinare zu den 11 Schlüsseln** – Wissen & Umsetzung & Austausch
- 📌 **Community & Austausch** – Gemeinsam stärker wachsen
- 📌 **WhatsApp und Mailsupport 7/48** – für dich da, wenn du es brauchst

BONUS:

- ✓ **Nutzung der Coaching-App** – Dein Tool für tägliche Bewusstheit
- ✓ **Tägliche Bewusstseinsimpulse** – Kleine Schritte, große Wirkung
- ✓ **Das Buch "bewusst.lebt.lebendig."** – als dein nützlicher Begleiter

🎯 **„Du sparst Geld & Leid & Fehler und hast nach 13 Wochen nicht nur neue Erkenntnisse – sondern vor allem einen bewussteren, lebendigeren Alltag!“**

Kosten eines unbewussten Lebens: €10.000 – 50.000 jährlich, oft noch mehr!

Dein Invest: SubskriptionsPreis (bis 19.3.25) 990,-- oder 3 x 345,--

(danach Normalpreis 1.900,--) Änderungen vorbehalten



Das 13 Wochen „bewusst.lebt.lebendig.“-Paket

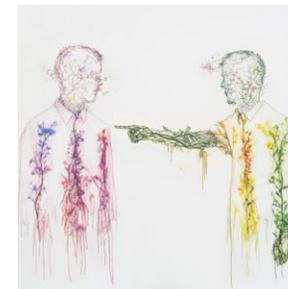
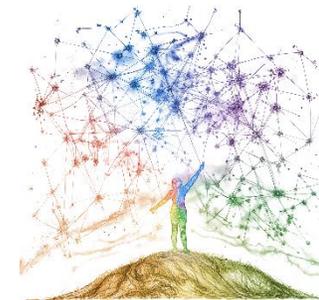
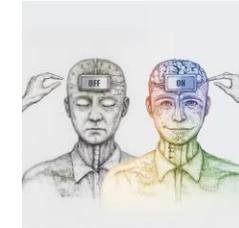
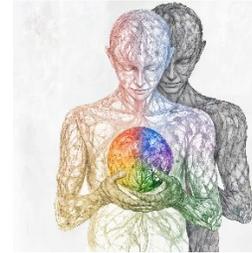
Wie startest du?

1. **OnlinepotentialTest zu Beginn ->>> 3 Ziele....**

Das 13 Wochen „bewusst.lebt.lebendig.“-Paket

Die Schlüssel

1. Schlüssel des Erwachens
2. Schlüssel zur Selbstannahme
3. Schlüssel zur Lebendigkeit
4. Schlüssel zur inneren Freiheit
5. Schlüssel zur Selbstversöhnung
6. Schlüssel der Ganzheit
7. Schlüssel der Selbstwahrnehmung
8. Schlüssel der Hingabe
9. Schlüssel der Sinnfindung
10. Schlüssel der Vergänglichkeit
11. Schlüssel der Transformation



Das 13 Wochen

„bewusst.lebt.lebendig.“-Paket

- ✓ **Nutzung der Coaching-App** – Dein Tool für tägliche Bewusstheit
- ✓ **Community & Austausch** – Gemeinsam stärker wachsen
- ✓ **Tägliche Bewusstseinsimpulse** – Kleine Schritte, große Wirkung
- ✓ **Zielerreichungs-check**



Dein 13 Wochen „bewusst.lebt.lebendig.“-Paket

- ✓ **Drei Ziele**
- ✓ **Die 11 Schlüssel**
- ✓ **Zielerreichungscheck & Nachhaltigkeit**
- ✓ **Bonus: Monitoring mit der Coaching-App**
- ✓ **Bonus: Austausch und Bereicherung in der Community**
- ✓ **Bonus: Tägliche Motivation und Support**

🎯 „**Du sparst Geld & Leid & Fehler** und hast nach 13 Wochen nicht nur neue Erkenntnisse – sondern vor allem einen **bewussteren, lebendigeren Alltag!**“

Kosten eines unbewussten Lebens: €10.000 – 50.000 jährlich - oft noch mehr!

Dein Invest: SubskriptionsPreis (bis 19.3.25) 990,-- oder 3 x 345,--

(ab dem nächsten Termin der Normalpreis 1.900,--) Änderungen vorbehalten

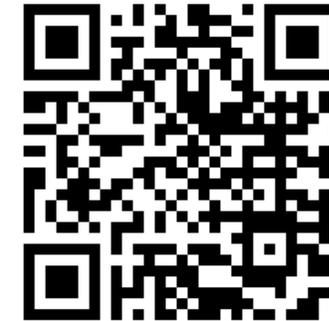




START: DIENSTAG, 1. APRIL 2025, 18:00
Jeden Dienstag um 18:00 bis 24.6.2025

Für deine Buchung:

<https://www.digistore24.com/product/599072>



Die ersten fünf Anmelder lade ich auf eine Coachingstunde im Wert von 165,-- ein. 😊

Q & A