

## **Selbst-bestimmt leben**

Die 3 Schritte, mit denen du anfängst,

für dich selbst zu leben

& nicht so, wie andere dich haben wollen

Sandra Hylla

Text Copyright © 2020 Sandra Hylla

Alle Rechte vorbehalten.

Ein Einfach leben-Guide von ganzichselbst.

1. Auflage 2020

# *Inhaltsverzeichnis*

Selbst-bestimmt leben: Was ist das? Wie geht das?.....

Wie du vom Wünschen ins Tun kommst.....

1. Schritt zum Selbst-bestimmten Leben.....

Hier ist deine Erlaubnis.....

Ich weiß, wie du dich gerade fühlst. Mir ging es doch genau so.....

2. Schritt zum Selbst-bestimmen Leben.....

3. Schritt in dein selbst-bestimmtes Leben .....

Selbst bestimmen: Du kannst es in den kleinen alltäglichen Dingen üben.....

Du musst es tun. ....

Wie du mit dem schlechten Gewissen umgehst.....

Fühlst du dich nicht beachtet und ernst genommen?...

Wenn dich in deinem Umfeld niemand unterstützt.....

So kannst du dir Zeit für dich nehmen (praktische  
Tipps).....

Anlässe für einen Neuanfang – selbst-bestimmt leben

.....

Zusammenfassung der 3 Schritte in dein Selbst-  
bestimmtes Leben.....

Du musst das endgültige Ziel noch nicht kennen –  
alles ist besser, als in deiner Krise zu verharren.....

Willst du dein Leben selbst-bestimmt nochmal neu  
starten?.....

Umgib dich mit positiven Menschen, die das Selbe  
wollen wie du und dich dabei unterstützen .....

Wer ist eigentlich diese ganzichselbst?.....

Ich helfe erschöpften Frauen beim Vereinfachen.....

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem neuen Leben.

.....

Hey,

herzlich willkommen bei den Einfach leben-Guides  
von ganzichselbst.

Ich freue mich, dass du hier bist.

Vielen Dank für dein Interesse. Viel Freude und viele  
umsetzbare Erkenntnisse

wünscht dir deine Brieffreundin Sandra

ganzichselbst. einfach leben.

## *Selbst-bestimmt leben: Was ist das? Wie geht das?*

Na wenn das nicht genau mein Thema ist!

Ich war immer die brave Tochter gewesen. War folgsam und bescheiden. Hatte gute Schulnoten. Habe Abitur gemacht, so wie meine Eltern das für mich wollten.

Hab angefangen, Juristerei zu studieren. So wie meine Mutter das für mich - und ihre andere Tochter - immer geplant hatte.

Hab insgesamt 12 Jahre lang im Gericht gearbeitet.

Und war dabei zunehmend totunglücklich und krank.

Ich hatte Gelenkschmerzen, deren Ursache die Ärzte nicht herausfanden. Migräne. Magenschmerzen.

Ich konnte mich an manche Erlebnisse überhaupt nicht mehr erinnern. Hatte keine Energie für ein

Privatleben. Ich schlurfte nur noch zur Arbeit und wieder nach Hause.

Ich litt.

Ich gab mir also ein Versprechen. Und das habe ich gehalten:

2007 in Amerika habe ich mir selbst geschworen, dass ich bis zum Frühjahr 2008 eine Alternative für mein Leben und meine Arbeit gefunden haben werde, denn in meinem alten Leben hielt ich es keinen Tag länger aus.

Damals – 2008 - hab ich erstmals eine eigene Lebensentscheidung getroffen.

Da war ich schon 31!

Und ich sag dir: Ich habe es nicht einen Tag bereut, die "sichere" Beamtenstelle gekündigt und mich selbständig gemacht zu haben.

Jetzt bin ich seit über 12 Jahren jeden Morgen glücklich, dass ich ausschlafen kann, statt wie früher um halb 6 morgens auf einem Bahnsteig stehen und in ein graues Büro fahren zu müssen, wo ich nicht sein will.

Ich hatte mich so eingesperrt gefühlt dort! So festgehalten. So auf Stand-by.

**Wenn du nicht mehr so leben willst, wie andere das für dich haben wollen, ja, wenn dich das krank und unglücklich macht:**

Dann musst du selbst - sorry - deinen Arsch hochkriegen. Jemand anders wird dir die Erlaubnis nicht geben. Die gibst du dir selbst.

## *Wie du vom Wünschen ins Tun kommst*

Dieses Buch ist voller praktischer Beispiele, mit denen du direkt anfangen kannst zu üben, dich selbst zu leben. Und du findest hier auch Hilfsmittel, die dich auf deinem Weg unterstützen werden.

### *1. Schritt zum Selbst-bestimmten Leben*

#### **Deine Erlaubnis, du selbst zu sein**

Wenn du so leben willst, wie du es "eigentlich" immer haben wolltest:

Dann *mach's* einfach!

Der dumme Spruch ist wahr: Es gibt nichts gutes, außer man tut es.

## *Hier ist deine Erlaubnis*

Du ... darfst ... du selbst ... sein.

Du darfst so leben, wie du leben willst.

Du bist gut so, wie du bist.

Deine Vorstellungen von deinem Leben sind gut.  
Denn sie sind *deine*.

Probiere dich aus. Lebe \*deine\* Lebensträume.

Das hier IST \*dein\* Leben.

Ein anderes kriegst du nicht. Also fang heute an.

Egal, was andere davon halten.

*Ich weiß, wie du dich gerade fühlst. Mir ging es doch genau so.*

Ich war Ende 2007 für ein paar Wochen mit dem Mietwagen in den USA unterwegs, und mir graute davor, wieder zurück ins Büro zu meinen Kisten mit den Akten zu müssen.

Zurück zu dem Mobbing durch die Geschäftsleitung und die Antragsteller. Zur ständigen Überforderung. Zu täglichen 4 Stunden Pendeln. Zu zu wenig Schlaf und zu langen, ermüdenden Tagen. Zu einem Leben ohne jegliche Zeit und Kraft für ein Privatleben.

Ich wusste, dass ich das nicht mehr lange ertragen kann. Ich war ja schon ständig krank.

Und ich wusste, dass ich das nicht mehr bis ins Jahr 2041, wenn ich mit 65 in Pension gehen würde, ertragen WILL.

Mir wurde irgendwann klar, dass dann mein Leben so gut wie vorbei sein würde.

Und das konnte ich einfach nicht zulassen!

Ich hatte für ein paar Monate später noch eine weitere Reise - nach Indien - geplant, und das gab mir das perfekte Ultimatum:

Ich versprach mir selbst, bis zur Indien-Reise eine Alternative gefunden zu haben. Denn dann würde ich definitiv diese Stelle kündigen.

Und so machte ich es.

Ich hatte mir selbst erstmals die Erlaubnis gegeben, auf meine Gefühle zu hören.

Denn mir war klar geworden, dass ein anderer nicht kommen würde.

Ganz bestimmt würden nicht meine Eltern sagen:

"Dann höre da doch auf."

Sicher würde nicht unsere Direktorin sagen: "Suchen Sie sich doch einen faireren Job."

Die Kolleginnen kannten alle niemanden, die jemals dort aufgehört hätte. Aber über die Zustände geklagt haben sie alle.

Nicht mal meine Ärztin hat etwas in diese Richtung zu mir gesagt.

Die Erlaubnis musste von mir selbst kommen. Und ich gab sie mir. Und bin mir heute noch dankbar dafür.

Die gefundene Alternative war vielleicht noch nicht die Arbeit, die ich bis an mein Lebensende tun würde.

Aber was ich dann tat, war schon hundert Mal besser als das, was ich da hinter mir ließ.

## *2. Schritt zum Selbst-bestimmen Leben*

### **Entrümpeln**

Du bist erschöpft? Dir wird alles zuviel?

Dann ist es an der Zeit, kürzer zu treten oder die Dinge zu überdenken und anders anzugehen.

Dinge rauszuschmeißen aus deinem Leben, die nicht mehr passen.

Nicht nur materiellen Ballast und alte Kleidung, sondern auch alte Verpflichtungen, die du nicht länger mitmachen willst. Das geht tatsächlich!

Fang an mit dem Entrümpeln. In allen Bereichen deines Lebens.

Behalte nur noch, was in dein neues Leben passt. Wie Marie Kondo sagt: "Entfacht dieses Ding (noch) Freude?"

Ich habe 2008 (eigentlich schon 3 Jahre davor)  
ebenfalls angefangen, indem ich eine Menge  
entrümpelt habe.

### *3. Schritt in dein selbst-bestimmtes Leben*

#### **Festlegen, wer du wirklich sein willst**

Ich habe mir 2008 alles genau aufgeschrieben, wie ich mein Leben wirklich leben möchte.

Diese Übersicht hing über meinem Bett. Jahrelang. Jeden Morgen hatte ich sie vor Augen und konnte so jeden Morgen bewusst versuchen, möglichst danach zu leben.

Jeder Tag ist ein Stück deines Lebens. Irgendwann gibt es keine weiteren Tage mehr. Also nutze, was du hast.

Fang jetzt an.

Wenn dir dein Leben lieb ist,  
und wenn du jetzt sehr unglücklich in einer  
Situation bist,  
dann ändere sie.

Das kann eine (vermeintliche) Freundschaft sein.  
Deine Beziehung. Deine Wohnsituation.

Dass du dich Zuhause festgehalten fühlst, aber doch  
so gern die Welt bereisen möchtest.

Deine Arbeitsstelle. Oder dass du gern einen Garten  
hättest. Oder einen Hund. Oder ein Minipig.

Macht doch nichts, dass dein Wunsch nicht ganz  
normal ist. Dass das nicht jeder so macht. Das bist du.  
Das ist dein Leben. Und du kriegst nur die paar Jahre.

Es gibt immer andere Wege.

Und es wird niemand kommen und sagen: "Mach das."

Sondern *du* musst selbst den ersten Schritt tun. Dir selbst das Versprechen geben, auf deine Bedürfnisse zu hören.

Und wenn du erstmal den ersten Schritt gegangen bist, dann wird sich der weitere Weg vor dir auftun.

Es muss ja nicht immer gleich eine Trennung oder ein Jobwechsel sein. Es gibt viele Alternativen.

Vielleicht nimmst du den Mut zusammen und sprichst deine Sorgen einfach mal laut aus. Dir selbst gegenüber. Und dann denjenigen gegenüber, die mit dir gemeinsam deine Lage verbessern können.

Wichtig ist, dass DU die Initiative ergreifst, wenn du unglücklich bist.

*Selbst bestimmen: Du kannst es in den kleinen alltäglichen Dingen üben*

Du fühlst dich auf einer Party unwohl? Dann verabschiede dich.

Gib dir selbst die Erlaubnis, dass du jetzt gehen darfst. Auch wenn du die Erste bist, die abhaut.

Du fühlst dich in dem Gespräch unwohl, das du gerade führst? Dann sag: "So, ich muss jetzt weiter. Bis zum nächsten Mal."

Und schon bist du frei! Das hast du für dich selbst getan. Gut gemacht!

Du fühlst dich heute Morgen krank? Ruf bei der Arbeit an, nimm deinen Krankentag - du brauchst für einen Tag vermutlich nicht mal einen Krankenschein.

Und pflege dich heute mal einfach nur.

Du bist pappsatt, aber da liegt noch was auf deinem Teller? Lass es liegen. Du bist nicht verpflichtet, es aufzuessen.

Du kannst es später weiter essen. Oder es auch lassen.

Jemand fragt dich, ob du am Wochenende irgendwo hin mit gehst, aber du willst nicht? Du willst mal einen Tag ganz ohne Verpflichtungen? Sag einfach: "Ich kann nicht."

Du bist der Bestimmer in deinem Leben.  
Der Captain.

Nimmst du deine Chance wahr?

Dein Vorgehen - zusammengefasst:

1. Schritt: Deine Erlaubnis, du selbst zu sein

2. Schritt: Entrümpeln

3. Schritt: Festlegen, wer du wirklich sein willst

Und dann: Üben, üben, üben.

## *Du musst es tun.*

2008 hatte ich noch eine Beamtenstelle, aber ich war todunglücklich. Ich fühlte mich ausgebrannt, völlig leer, hatte unerklärliche Krankheiten – und schließlich brach ich bei meiner Ärztin zusammen.

Ich schwor mir, ich musste etwas ändern. Ich versprach es mir selbst. Und hab mein Versprechen gehalten.

Als ich mir endlich selbst das Versprechen gegeben hatte, endlich nur noch nach meinen eigenen Regeln zu leben, suchte ich mir Hilfe, legte die Schritte fest, die dazu nötig waren, und schließlich fing ich an, mein Leben selbst zu leben.

Das ging natürlich nicht von heute auf morgen, und es ging auch nicht ohne Hilfe. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, und heute kann ich diese Erfahrung – und die Materialien, die ich daraus

entwickelt habe – an andere weitergeben. Andere wie dich, die mich jetzt brauchen.

Ich kann dich bei deinem Weg begleiten und anleiten.

Denn seit 2008 helfe ich anderen erschöpften Frauen bei ihrem Neustart in ein selbst-bestimmtes Leben.

Als Neuanfangs-Mentorin

[www.sandrahylle.com](http://www.sandrahylle.com)

DAS HIER IST dein Leben. Der Alltag. In dem du täglich praktizierst, du selbst zu sein.

Du bist schon groß. Du kannst selbst bestimmen.

Und wie gesagt, ein anderer gibt dir die Erlaubnis nicht.

Je öfter du das übst, umso normaler wird das für dich werden.

Ich halte es heute in Situationen, die mir nicht behagen, nicht mehr lange aus.

Ich tue mich lange nicht mehr so schwer mit Entscheidungen wie noch vor ein paar Jahren.

Und ich bin viel pingeliger damit, wie andere meine Zeit verplanen wollen.

Sag einfach: "Ich kann nicht."

Keine Erklärung, keine großen Worte drum rum. Du musst dich nicht rechtfertigen.

Freu dich über deine Zeit, die du dadurch erhältst. Das ist dein Leben! Ein anderes kriegst du nicht.

So geht selbst-bestimmt leben.

So, weiÙe Bescheid.

Damit könnte dieses Buch zuende sein.

é

é

é

Ist es aber nicht.

Denn ich weiß ja, wie das „wahre Leben“ dazwischen funkt.

Erziehung. Alte Muster. Innere Kritiker ...

## *Wie du mit dem schlechten Gewissen umgehst*

Neulich sagte eine Klientin zu mir, eins ihrer Probleme sei das schlechte Gewissen, wenn sie mal etwas für sich selbst tun will.

Gewissensbisse sind hier nicht angebracht.

Ich weiß, wir wurden so erzogen, ja nicht egoistisch zu sein.

In dem Fall ist es jedoch so:

Nur wenn es dir gut geht, wenn du Energie hast, kannst du auch für die anderen da sein.

Wenn du keine Kraft mehr hast, bist du eine Last für

andere.

Also tu was für dich. Sorge gut für dich.

Das ist nicht egoistisch. Im Gegenteil.

Selbstfürsorge - das Wort sagt es schon. Das darfst du dir selbst geben.

Gönnen.

Hierfür bist \*du\* zuständig.

Du bist es wert.

Du hast es verdient.

Du darfst das.

Du bist genau so wichtig wie all die anderen in deinem Leben.

Sei so nett zu dir,  
wie du es zu deiner Freundin oder Bekannten  
oder deiner Tochter wärst.

Um selbst-bestimmt leben zu können, musst du auch mal Muße haben, um in dich hinein zu lauschen und herauszufinden, was du eigentlich leben willst.

Hörst du dir eigentlich je selbst zu?

*Fühlst du dich nicht beachtet und ernst genommen?*

Unser Alltag wird immer lauter und hektischer. Wir haben kaum noch Zeit, durchzuschlafen.

Man lässt uns nicht ausreden, bombardiert uns mit Werbung und Nachrichten, und wir müssen funktionieren, egal, wie's uns geht.

Hallo,

du wirst gehört.

Mach mal Pause. Nimm du dir einfach die Zeit für dich.

Ich gebe dir hiermit die Erlaubnis, Pause zu machen und zu dir zu kommen <3

Höre DU dir zu. Nimm DU dich ernst. DU kannst immer für dich da sein, egal, wer um dich rum ist.

Ganz oft stellen wir uns selbst hinten an.

Die Bedürfnisse all der anderen nehmen wir wichtiger als die eigenen.

Da hören wir uns selbst nicht zu. Achten nicht auf das, was wir grad brauchen.

Es gibt sie noch, die Plätze, an denen nicht so gebrüllt wird. An denen wir einfach mal SEIN dürfen.

Zum Beispiel Frauenkreise und Frauenabende. Manchmal gibt es Vorträge zu einem Frauenthema, und immer ist es ein Platz, an dem wir zur Ruhe kommen dürfen, an dem wir einfach nur da sein können, an dem niemand uns beurteilt und wir uns nicht verstellen müssen.

Ich kann es dir wirklich empfehlen, dir entweder bewusste Zeit mit dir ganz allein zu nehmen oder als Frau im Kreis anderer Frauen.

Und ich habe noch einen Ort geschaffen, an dem wir einander kennen und zuhören und auf unserem Weg unterstützen. Im Internet.

Die ganzichselbst Lounge

Darin versammle ich seit 2015 all meine Angebote. Du findest darin all meine Onlinekurse, fast alle E-

Bücher und meine sonstigen Werkzeuge.

Das übergreifende Thema ist: Neu anfangen.

Du findest Kurse für eine bessere Ernährung. Du findest Übungen zum Ballast rauswerfen - im Materiellen wie im Virtuellen und Finanziellen. (Die allein gehen über ein gesamtes Jahr.) Du findest Anleitung und Coaching im selbstbestimmten Leben.

Und all das kannst du in deinem ganz eigenen Tempo angehen, denn du hast ein volles Jahr Zeit dazu.

Und die Anzahl der Teilnehmer ist auf wenige Plätze begrenzt, damit wir uns wirklich kennen und sehen und hören können.

Lerne meine Arbeit näher kennen:

[www.ganzichselbst.de](http://www.ganzichselbst.de)

[www.sandrahylla.com](http://www.sandrahylla.com)

*Wenn dich in deinem Umfeld niemand unterstützt*

Vielleicht hast du in deinem alltäglichen Umfeld nicht unbedingt die Menschen, die dich richtig verstehen und unterstützen.

Vielleicht ziehen dich deine Nächsten aus Angst vor deiner Veränderung eher runter

Aber *online* kannst du neue Leute finden, die das wollen, was du auch willst. Oder die das schon geschafft haben.

*So kannst du dir Zeit für dich nehmen (praktische Tipps)*

Kannst du dich morgens mit deiner ersten Tasse Kaffee für ein paar Minuten auf den Balkon oder auf die Treppe vor deiner Haustür setzen?

Oder wenigstens aus dem Küchenfenster schauen?

Bevor alle anderen wach werden und was von dir wollen?

Bevor dein Tag beginnt?

Höre in dich hinein - was brauchst du gerade?

Mach immer mal wieder Pause. Bei dem, was du *\*jetzt\** gerade tust.

Ich warte ...

...

Wie war das?

Was brauchst du *gerade jetzt*?

Hol's dir.

...

Siehst du? Gelebte Selbstfürsorge.

Du wirst sehen, wie viel besser es dir geht, wenn du regelmäßig diese Dinge tust.

Die arten nicht in Stress aus, keine Sorge.

Du machst sie, damit du dich besser fühlst.

Um deinen Stress zu mindern.

Und sie werden dir ganz schnell zur Gewohnheit werden.

## *Anlässe für einen Neuanfang – selbst-bestimmt leben*

Neu anfangen kannst du jederzeit, nicht nur zu Neujahr.

Neu beginnen kannst du jeden Tag.

Jeder Morgen, jeder Montag, jeder neue Monatsanfang gibt dir die Chance, es ab jetzt anders zu machen.

Und für diese kleinen Neustarts habe ich eine Menge Hilfsmittel und Werkzeuge in meinem Blog und der ganzichselbst Community für dich zusammen getragen.

Das Jahr mag schon ein wenig fortgeschritten sein, aber es ist noch lange nicht zu spät, um gute Gewohnheiten einzuüben oder gute Vorsätze in die

Tat umzusetzen.

Da ist noch eine Menge Jahr übrig!

Nutze die Zeit!

Hier sind ein paar Anlässe für deinen Neuanfang, und der Großteil davon ist noch nicht vorbei:

- Neujahr: neues Jahr, neue Chancen, das ganze Jahr liegt leer vor uns.
- Jeder Morgen: Jeden Morgen bekommen wir ein neues Leben geschenkt, das vermutlich genau 24 Stunden dauern wird.

Warum fängst du nicht an, "nur für heute" deinen besten Tag zu leben?

Warum bist du nicht "nur für heute" dankbar und glücklich, am Leben zu sein?

Stress dich nicht mit all den Ängsten für den Rest  
deines Lebens oder auch nur für den Rest des Jahres.

Lebe einfach "nur für heute" den besten Tag, den du  
dir vorstellen kannst. Und morgen wieder.

Probier's mal aus.

Tipp:

Wenn du eine gute Sache 30 Tage lang wiederholst,  
wird daraus eine gute Gewohnheit,  
und du musst nie wieder drüber nachdenken.

Warum benutzt du nicht "nur für heute" deine beste  
Kleidung, dein bestes Parfüm, dein bestes Geschirr?

Wofür sparst du es - dich - auf?

Probst du z. Zt. nur dein Leben?

Wann ist die Aufführung??

Lebe *jetzt* glücklich - "nur für heute".

Und morgen wieder :)

Und so fügt sich Tag an Tag, Alltag an Alltag  
zusammen - ganz von selbst - zu deinem perfekten  
Leben.

- Montage: Jeder Wochenanfang ist eine neue Chance. Die Woche ist frisch. Du kannst sie gestalten.

Montag: Kein Grund zum Jammern. Wenn du dir dein Leben so einrichtest, wie DU es gern haben willst.

DU kannst doch bestimmen, du bist doch erwachsen.

Ich schlafe jeden Morgen aus. Weil ICH mal die

Entscheidung getroffen habe. (2008 war das, und 2015 wieder.)

Du kannst das auch tun! Ich helfe dir.

- Monatsanfänge: Der Erste eines Monats ist immer ein guter Zeitpunkt, um dir deine Vorsatz-Liste aus dem Dezember/Januar wieder vorzunehmen, zu gucken, was davon du im letzten Monat erreicht hast und dir Strategien zu überlegen, wie du im neuen Monat weitermachen willst.

Die erfolgreichen Menschen sind die, die einen Plan haben. Und diesen Plan verfolgen.

Ist doch eigentlich klar, dass es nicht reicht, in der Silvesternacht zu sagen: "Ich werde im neuen Jahr abnehmen." Oder?

*Wie viel* willst du abnehmen?

Wie soll das passieren?

Wenn nicht grad eine gute Fee zuhört und ihren Zauberstab schwingt, wirst du einen Plan brauchen.

Und dich an ihn halten.

Die Betonung liegt auf "willst". Es braucht einen klaren Entschluss darüber, wie du wirklich leben willst. Und dann musst du dran bleiben.

Aber das ist gar nicht so schwer. Such dir Hilfe!

Du bist doch nicht die Erste, die sich das vorgenommen hat, was du erreichen willst. Viele haben es schon geschafft. Und andere sind auf dem Weg und nehmen dich mit.

Vielleicht sind deine Freunde grad nicht auf diesem Weg. Oder dein Partner. Oder deine Eltern. Oder

Kollegen. Aber es gibt andere, glaub mir. Du findest sie im Internet!

- Quartalsanfänge: Januar, April, Juli, Oktober

Gute Meilensteine im Jahr, um deine Vorhaben zu überprüfen oder neue festzulegen, sind auch die Quartalsanfänge:

Januar - ist klar. Neujahr. Neuer leerer Kalender.

April = Frühjahr: Frühlingserwachen März/April - neuer Schwung durch Frühjahrsputz - innen und außen (Ernährung)

Und alles neu macht der Mai.

Juli/August/September: Neustart nach den Sommerferien/dem Sommerurlaub.

Oktober - plane das restliche Jahr, schaue auf das zurück, was hinter dir liegt. Übe Dankbarkeit.

## *Zusammenfassung der 3 Schritte in dein Selbstbestimmtes Leben*

Schritt 1: Die Erlaubnis für dich selbst

Schritt 2: Entrümpeln

Schritt 3: Festlegen, wer du wirklich sein willst

*Du musst das endgültige Ziel noch nicht kennen –  
alles ist besser, als in deiner Krise zu verharren*

Als ich Ende 2007 auf meiner USA-Reise beschloss,  
dass ich einfach nicht mehr in mein altes Leben  
zurück kehren kann, wusste ich noch nicht, was ich  
stattdessen machen wollte.

Aber ich wusste felsenfest: So, wie es ist, darf es nicht  
bleiben. Ich kann einfach nicht mehr.

Und bei der Entscheidung, was du stattdessen  
machen kannst, helfe ich dir.

Ich bin Sandra, \*1976, und ich lebe heute sehr  
glücklich in Dresden, wo ich meiner Herzensaufgabe  
nachkomme, erschöpften Frauen bei ihrem selbst-  
bestimmten Neuanfang zu helfen.

2008 war ich genau an dem Punkt, an dem du heute  
bist.

Meine Vision ist es seit 2008, erschöpften Frauen dabei zu helfen, ihr Leben nochmal neu zu starten.

*Willst du dein Leben selbst-bestimmt nochmal neu starten?*

Du bist an einem Punkt deines Lebens angekommen, an dem du am liebsten nochmal ganz von vorn anfangen würdest?

Dann starte mit meinem kostenlosen 5-Tage-Onlinekurs: „Die 5 Wege in deine Freiheit“. [Das Passwort gibt's hier.](#)

Darin erhältst du jeden Tag den genau einen nächsten Impuls zum Erleichtern deines Alltags und zum Installieren neuer, hilfreicher Gewohnheiten.

[Hole dir hier dein Passwort.](#)

*Umgeb dich mit positiven Menschen, die das Selbe wollen wie du und dich dabei unterstützen*

Versteht dich deine Familie nicht? Zieht dein Partner nicht mit?

Hast du in deinem Bekanntenkreis genügend Menschen, die dich wohlwollend bei deinen großen Lebenszielen unterstützen? Oder sind da eher die Skeptischen? Die Neinsager, die lieber alles so lassen wollen, wie es ist?

Ich habe 2008 mein Leben total umgekrempelt.

[Meine Erfahrungen teile ich auch mit den Frauen in unserer Facebook-Gruppe.](#)

Alles an einem Ort. Damit jetzt du dein Leben vereinfachen kannst.

In dieser wunderbaren Frauen-Community sind Menschen, die das gleiche wollen wie du. Nochmal

neu anfangen, dabei bleiben, fokussieren, größer denken und gute Rituale etablieren.

Du bist nicht allein. Hier bekommst du Hilfe. Es gibt hier rund um die Uhr Menschen, die du fragen kannst.

Hier sind die Leute, die dich mitziehen werden. Mit denen du gemeinsam deine Träume wahr machst.

Weiter auf dem Weg zu deinen persönlichen Zielen und Träumen.

[Zur Facebook-Gruppe kommst du hier](#)

## *Wer ist eigentlich diese ganzichselbst?*

Hey, ich bin Sandra. Ich bin in meinen 40ern und lebe mit meiner Hündin Nikita in meiner kleinen Dachgeschosswohnung über den Dächern von Dresden. Mein Partner seit 8 Jahren wohnt auch hier in der Stadt.

Ich führe ein sehr entspanntes Leben, das ich mir seit 2008 so einfach wie möglich eingerichtet habe.

ganzichselbst. einfach leben.

Ich habe die meisten meiner großen Lebensträume schon ausprobiert. Hatte eine Konzertagentur, ein eigenes Café. War in Indien und vielen anderen Ländern. Hab in Berlin gelebt.

Jetzt bin ich hier. Arbeite täglich von Zuhause aus an meinen Herzensprojekten.

Und wie ich mir dieses Leben eingerichtet habe – das gebe ich in meiner Arbeit an erschöpfte Frauen wie dich weiter.

*„Wer andere anstecken will,  
der muss gewaltig brennen.“*

(Fred Festenbach)

Und ich *brenne* für das, was ich tue und lebe, oh ja!

Ich bin Skorpion und so schon von Haus aus sehr leidenschaftlich. Genau genommen habe ich zwei riesige Passionen:

Die Musik. Und das zufriedene Leben.

(Skorpione lieben auch die Kontrolle, und nichts ist leichter zu kontrollieren als ein überschaubares System.)

2008 habe ich nach einem Burnout mein Leben in

allen Bereichen entrümpelt und noch einmal ganz neu eingerichtet.

Diesmal so, wie *ich* es haben wollte.

*„Glücklich, wer mit den Verhältnissen bricht,  
ehe sie ihn gebrochen haben.“*

(Franz Liszt)

Damals ließ ich meine zwölfjährige Beamtenkarriere, die mich unglücklich und krank gemacht hatte, hinter mir zurück und bin seitdem ein freier, gesunder, selbstbestimmter Mensch.

Ich musste erst lernen, wie man auf eigenen Füßen steht, aber ich habe die Veränderung nicht einen einzigen Tag bereut. Es ist ein Lernprozess, und der ist spannend und voller Erlebnisse.

2009 gründete ich meine Konzertagentur

Mad4Music. Die Agentur habe ich zum Ende 2013

wieder aufgegeben, denn ich merkte, dass mir etwas anderes noch mehr am Herzen lag, so dass ich all meine Energie dort hineinstecken wollte:

Denn 2011 kam noch ganzichselbst hinzu, mit dem ich anderen Menschen helfe, ihr Potential zu finden und Alternativen zu einem krank machenden Arbeits- und Lebensstil in unserer Leistungsgesellschaft aufzeige.

Genau so, wie ich es selbst erlebt habe und immer noch erlebe.

*Ich helfe erschöpften Frauen beim Vereinfachen.*

Du findest mich auf meiner Webseite

[www.ganzichselbst.de](http://www.ganzichselbst.de).

*Ich wünsche dir viel Freude mit deinem neuen Leben.*

Du weißt ja jetzt, dass dafür, dass du glücklich wirst, du allein verantwortlich bist, nicht wahr?

Und wo du Hilfe findest, wenn du sie brauchst.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinem neuen Leben.

Alles Liebe,

*Deine Sandra*