

## Impulse aus dem Podcast



### Kathleen Janitschke

Kathleen ist Mutmentorin, Autorin und zweifache Unternehmerin aus Berlin.

Seit fünf Jahren begleitet sie Menschen dabei, emotionale Wunden zu heilen, Liebeskummer zu überwinden und ihren Selbstwert neu zu entdecken.

Kathleen ist Hypnose- und NLP-Coach und arbeitet seit über 25 Jahren im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung.

Als Mutter eines erwachsenen Sohnes, selbst geschieden und heute in zweiter Ehe glücklich verheiratet, kennt sie die Höhen und Tiefen des Lebens aus eigener Erfahrung – und weiß, wie kraftvoll ein Neuanfang sein kann.

**3 Mio +**

Social Media Aufrufe  
pro Monat

**83.000**

Follower  
auf Social Media

**< 750**

Kund:innen  
begleitet

**5**

Coaching-  
Ausbildungen

# Die Sedona-Methode


## Gefühle liebevoll loslassen

Manchmal sind unsere Gefühle so stark, dass sie uns überwältigen.

Wir spüren Enge im Brustkorb, Druck im Kopf oder ein inneres Davonlaufen-Wollen. Die Sedona-Methode hilft dir genau in solchen Momenten:

Du hörst auf zu kämpfen... und beginnst zu befreien ✨

Es geht darum:

- Gefühle anzunehmen, statt sie wegzudrücken
- inneren Druck loszulassen
- wieder Handlungsfähigkeit zu spüren
- Frieden in dir zu schaffen – egal, was außen passiert 

Und alles, was du dafür brauchst, sind vier einfache Fragen:

### 1. Was fühle ich gerade?

Spüre ehrlich hin:

Bist du traurig? Wütend? Verletzt? Überfordert?

Erkenne dein Gefühl an.

### 2. Darf dieses Gefühl einen Moment da sein?

Gib dir die Erlaubnis: „Ja, ich darf mich so fühlen.“

Kurz zulassen – nicht bewerten.

Nur ein paar Atemzüge lang.

Du bist sicher. Du hältst dich.

### **3. Würde ich dieses Gefühl loslassen, wenn ich könnte?**

Frag dich ganz sanft:

„Bin ich bereit, meine Gedanken und Gefühle wieder gehen zu lassen?“

Die Antwort darf auch „Nein“ sein.

Allein die Frage schafft Raum.

### **3. Wann wäre für mich der richtige Zeitpunkt loszulassen?**

Egal, wie die Antwort ausfällt:

Atme tief aus. Stell dir vor, du lässt bereits einen Teil der Anspannung los.

### **✨ Der Zauber der Sedona-Methode**

- Sie macht dich innerlich frei
- Du bist dir gegenüber ehrlich und fürsorglich
- Du erkennst: Ich habe eine Wahl
- Du kommst zurück in deine Kraft

### **Loslassen heißt:**

Ich halte nicht länger fest, was mir nicht guttut.

Ich erlaube mir, Frieden zu fühlen.

Und genau dafür darfst du diese Methode immer wieder nutzen – so oft und so sanft, wie du es brauchst. ❤️

# 90-10-Methode

## Zurück in deine Kraft

Manchmal hängen wir gedanklich fest... Wir warten darauf, dass andere etwas tun: dass sie sich entschuldigen, verändern, zurückmelden, verstehen.

Doch genau dann fühlen wir ohnmächtig und unglücklich.

Die 90-10-Methode erinnert uns an das Wichtigste:

👉 Wir haben Handlungsmacht.

### 90 % Fokus: Was kann ich jetzt tun?

- Welche Entscheidung bringt mich weiter?
- Was brauche ich, damit es mir besser geht?
- Welcher nächste kleine Schritt fühlt sich gut an?
- Welche Lösung ist jetzt möglich?

Hier liegt deine Kraft. Hier beginnt Veränderung. Hier entsteht Selbstwert

### 10 % Fokus: Was könnten andere tun?

- Wie sich jemand verhalten sollte
- Welche Nachricht ich mir wünsche
- Welches Verhalten ich mir von außen erhoffe

Diese 10 % dürfen da sein.

Aber sie bestimmen nicht mehr dein Leben.

### Die Kernaussage

Je mehr du dich auf dich selbst konzentrierst, desto weniger bist du dem Verhalten anderer ausgeliefert.

## Reflexionsfragen Beziehungen:

### 1. Wie groß ist unsere Schnittmenge noch?

(Ist bei jeder zwischenmenschlichen Beziehung wichtig)

### 2. Was ist mit meiner Lebensfreude?

(Bin ich bereit, den Preis weiterhin für all das zu bezahlen?)



## Vertiefung im Buch:

### HINFALLEN. AUFSTEHEN. STRAHLEN. Wie du gestärkt aus Krisen hervorgehst



In meinem Buch zeige ich dir Schritt für Schritt, wie du deine persönlichen Einflussfaktoren erkennst und **wie du dich aus der Ohnmacht wieder in die Schöpferkraft deines Lebens bringst** ✨

Erhältlich überall wo es Bücher gibt

