



# Dein Weg in die Leichtigkeit

In 4 Monaten zu mehr  
Leichtigkeit und Lebensfreude

Module

# Module 1 und 2

## Modul 1: Eintauchen & Erkennen

---

In diesem Modul erlangst Du Klarheit über Deine aktuelle Situation, bekommst einen Überblick und kannst Dich besser einordnen. Du erfährst mehr über Deine Situation und Du erkennst Dich selbst besser. Außerdem erfährst Du, wie kraftvoll Deine Gedanken sind. Du kommst in die Akzeptanz, die die Basis für Veränderungsmöglichkeit ist und bekräftigst Deine Entscheidung, Deinen neuen Weg zu gehen. Du lernst, mit inneren Widerständen umzugehen, und wie es sich anfühlt, diese zu lösen.

- ◆ Klarheit über aktuelle Situation
- ◆ Was ist eine Depression?
- ◆ Nicht alles glauben, was ich denke
- ◆ Ich erkenne meine Depression an. Ich bin nicht falsch
- ◆ Ich möchte Veränderung
- ◆ Widerstand lösen

## Modul 2: Will ich glauben, was ich glaube

---

In Modul zwei erkennst Du, was Dich bisher zurückgehalten oder gar gestoppt hat, Dein Leben zu leben. Du kreierst Dir Deine eigene, maßgeschneiderte Unterstützung für Deinen Weg in die Leichtigkeit und beginnst direkt, diesen auch zu gehen. Du wirst Dich intensiv mit der Gestaltung Deiner Zukunft beschäftigen, erforschen, was in Dir steckt und entdeckt werden will, was Dich erfreut und erfüllt. Und Du wirst es fühlen und Dich mit Deinem neuen Selbst verbinden.

- ◆ Was sind Glaubenssätze?
- ◆ Erkennen und Überprüfung der eigenen Glaubenssätze
- ◆ Neue und hilfreiche Glaubenssätze formulieren und üben
- ◆ Wie darf meine Zukunft sein?
- ◆ Positive Emotionen, Engagement, Sinn
- ◆ Life Script schreiben
- ◆ Meditation Future Self

# Module 3 und 4

## Modul 3: Ins Tun kommen

---

Ab diesem Modul wirst Du Dich konkret mit Deiner neuen Denkweise und Deinen Handlungen beschäftigen. Du wirst verstehen, wie Du Deine Gedanken so nutzt, dass sie Dich unterstützen und Dir das Leben bereiten, das Du Dir wünschst und Du verdient hast. Außerdem lernst Du die Kraft des Selbstmitgefühls kennen. Du lernst, mit schwierigen Gefühlen so umzugehen, dass sie Dich nicht lähmen, sondern dass es trotzdem weitergehen kann.

- ◆ Neues Denken entstehen lassen - warum?
- ◆ Neue Handlungsweisen entstehen lassen - warum?
- ◆ Affirmationen entwickeln und schreiben
- ◆ Was ist Selbstmitgefühl und wie hilft es mir
- ◆ Körperübungen
- ◆ Meditation Selbstmitgefühlspause - für schwere Momente

## Modul 4: Mein neues Leben in Leichtigkeit

---

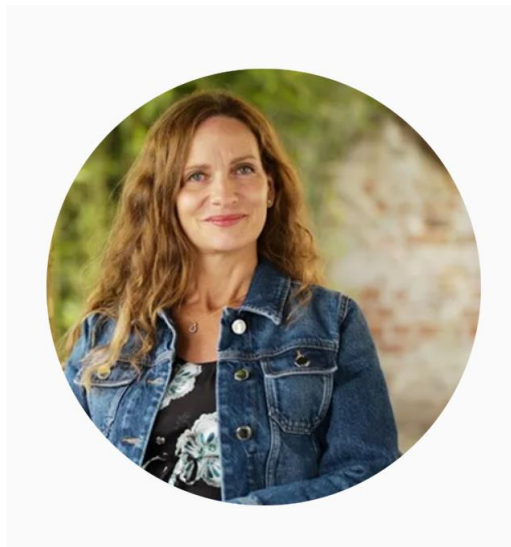
Jetzt gestaltest Du ganz bewusst Dein neues Leben. Du schreibst Deine Geschichte neu - nach Deinen Vorstellungen und Wünschen. Du machst Dir einen Schritt-für-Schritt-Plan, setzt Dir klare Ziele und integrierst sie in Dein Leben, um so dem Sonnenaufgang entgegen zu gehen. Du lernst die 7 Säulen der Resilienz kennen, die Dich auch in Zukunft in herausfordernden Situationen widerstandfähiger machen.

- ◆ Resilienzfaktoren
- ◆ Routinen erstellen
- ◆ Dankbarkeit, Journaling
- ◆ Meditation, Asanas
- ◆ Neue Story schreiben
- ◆ Was kann dazwischenkommen?
- ◆ Notfallkoffer
- ◆ Commitment, Ziele, nächste Schritte

In allen Modulen wirst Du Körpererfahrungen in Form von Übungen und Meditationen erleben, die Dich auf eine ganz andere Art auf Deinem Weg unterstützen werden. Manches kann man, gerade zu Beginn, nicht in Worte fassen oder erklären. Dein Körper kann es Dich aber direkt spüren lassen. Das machst Du Dir zu Nutze.

Falls Du noch Fragen hast, vereinbare gerne einen Termin für ein Informationsgespräch. Dann erzähle ich Dir noch mehr über das Programm und beantworte Deine Fragen.

Ich freue mich, wenn ich Dich auf Deinem Weg in die Leichtigkeit begleiten darf.



Hallo, ich bin Iv.

Ich begleite Frauen mit Depressionen auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben. Gemeinsam hören wir genau hin und gehen der Nachricht auf den Grund, die hinter der Depression steckt. Dadurch erkennen meine Klientinnen, wie sie ihr Leben selbst gestalten und wieder mit Freude und Sinn füllen können.

Impressum | Kontakt

**Iv Jaeger**

In den Gänsgräben 81 | 68542 Heddesheim  
coaching@ivjaeger.com | Tel: +49 163 70 15 360  
[www.iv-jaeger.de](http://www.iv-jaeger.de)

Copyright: Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin nicht zulässig. Das gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung und öffentliche Zugänglichmachung.