



7 Sofort- maßnahmen

**die dich noch heute
aus dem Hamsterrad holen**

CHECKLISTE:

7 SOFORTMASSNAHMEN, DIE DICH NOCH HEUTE AUS DEINEM HAMSTERRAD HOLEN

Von Markus Cerenak



Hallo und Gratulation, dass du dir dieses eBook runter geladen hast.

Offenbar drückt in deinem Leben ein wenig der Schuh, du hast das Gefühl in einem ewigen Hamsterrad zu laufen und du möchtest etwas verändern, weißt aber nicht so recht, wo du anfangen sollst.

Genau dafür haben ich diesen Guide entwickelt.

Mit meiner Webseite habe ich seit Anfang 2013 hunderttausende meiner Leser aus ihren diversen Hamsterrädern geholt und sie dabei unterstützt auf entspannten Weg erfolgreich, glücklich und zufrieden zu sein.

Und dieser Guide ist auch für dich der erste, so wichtige Schritt dazu.

Mit dieser Anleitung bekommst du einen sofort umsetzbaren Plan, der dich noch heute aus deinem Hamsterrad holt.

Die Anleitung ist so konzipiert, dass du schnelle Erfolge erzielst und dadurch motiviert bist, dran zu bleiben.

Erfahrungsgemäß gibt es in deinem Leben mehr als nur ein Hamsterrad. Nimm diese Anleitung also ruhig öfter zur Hand und erforsche damit deine diversen Lebensbereiche.

Wichtig ist, dass du so schnell wie möglich von einem Schritt zum anderen kommst, damit du die gewünschte Wirkung - also die Befreiung aus deinem Hamsterrad - so schnell wie möglich erzielst.

Wenn du Fragen zu dieser Anleitung und zu deinem Weg aus dem Hamsterrad hast, dann zögere nicht mir eine E-Mail zu schicken: office@markuscerenak.com

So jetzt geht's aber endlich los. Viel Spaß!

A handwritten signature in a cursive, sketchy style that reads "Markus". The letters are connected and fluid, with a light grey or blue ink color.

Markus Cerenak
Hamsterrad-Rebell und Digital Bohemian

1) ERKENNE, WO IN DEINEM LEBEN HAMSTERRÄDER RUMSTEHEN

Viele Menschen gehen davon aus, dass das größte Hamsterrad ihr Berufsleben ist und das stimmt wohl auch.

Das Job-Hamsterrad sorgt für viele mentale und auch körperliche Probleme. Und hier sind auch sehr große Hürden im Kopf angesiedelt den großen Schritt zu wagen, die eigene Berufung zu finden und das eigene Ding durchzuziehen.

Auch ich dachte anfangs, dass es damit getan sein, nur das Job-Hamsterrad zu verlassen und dann sei alles gut.

Da hatte ich aber die Rechnung ohne das Hamsterrad gemacht. Denn es gibt kaum einen Lebensbereich, wo es nicht auf dich lauert:

Nicht nur im Job, auch in einer Selbständigkeit, in Beziehungen, in der Freizeit, im Urlaub, beim Sport, in der Familie, bei deinen Finanzen, in deinem persönlichen und privaten Leben und Umfeld und nicht zuletzt in deinem Kopf stehen mehr oder weniger große Hamsterräder rum.

Meistens ist dir das aber nicht klar, daher ist es am wichtigsten, dass du erkennst, welches Hamsterrad in deinem Leben dich wirklich am meisten nervt.

Nimm ein Blatt Papier zur Hand, schreibe deine wichtigsten Lebensbereiche auf und frage dich bei jedem Bereich, ob es Hamsterräder gibt und wie sehr sie dich bremsen.

Vielleicht eine kurze Klarstellung, was wir Hamsterrad-Rebellen unter einem typischen Hamsterrad verstehen:

- Du tust etwas, das du nicht gerne tust, aber du das Gefühl hast, du musst.
- Du tust etwas, weil es andere von dir erwarten.
- Du tust etwas, weil es sich so gehört oder man es schon immer so gemacht hat.
- Du tust etwas, um andere Menschen zu beeindrucken.
- Du tust etwas, weil du dich schuldig oder verantwortlich fühlst
- Du tust etwas, weil du Konflikten aus dem Weg gehen möchtest
- Du tust etwas für andere Menschen und deine Bedürfnisse bleiben dabei auf der Strecke
- Du fühlst dich wie eine Flipperkugel, die hin und her geschossen wird
- Du befindest dich in einer ewigen Denkspirale, machst dir stets Sorgen, kannst dich nicht entscheiden oder kannst einfach deine Birne nicht abschalten.

Damit hast du jetzt schon eine gute Vorstellung, was alles ein Hamsterrad in deinem Leben sein kann. Mit Hilfe deiner Liste kannst du nun definieren, wo das größte und nervigste Hamsterrad rumsteht.

Das wollen wir jetzt gemeinsam demontieren.

2) DEFINIERE DEN GRÖSSTEN SCHMERZ

Sobald dir klar ist, welches Hamsterrad du loswerden willst, musst du für dich klarwerden, was dieses Hamsterrad mit dir tut.

- Welche der obigen Punkte sind erfüllt?
- Wie fühlst du dich in diesem ewigen Hamsterrad?
- Was genau empfindest du?
- Was sind die Symptome und die Folgeerscheinungen auf dein tägliches Leben?
- Wie ist dein Denken, dein Tun, deine Freiheit, deine Lebensfreude, deine Fähigkeit dich zu entspannen beeinträchtigt?
- Was fehlt dir? •Wovon hast du zu viel?

Nimm dir Zeit und beantworte dir selbst all diese Fragen. Sei ehrlich zu dir, auch wenn das ein wenig weh tut.

Nur wenn du die Ausgangsposition, also den Schmerz genau erkennst und fühlst und dir alle Begleitumstände klar gemacht hast, findest du den Mut, die Kraft und die Motivation etwas zu verändern.

Nur wenn du weißt, von wo du startest, kannst du etwas verändern. Auch das Navi im Auto brauchst den Ausgangspunkt, sonst kann es dich nie ans Ziel bringen.

Beim Verlassen des Hamsterrades ist es genauso.

3) MACHE DIR KLAR, WARUM DU NICHTS DAGEGEN UNTERNIMMST

Jetzt weißt du mal, woran du bist. Was ist dein Hamsterrad und was tut es mit dir?

Jetzt kommen wir zu einer wichtigen Frage:
Was hat dich bis jetzt davon abgehalten, etwas zu verändern?

Wieder wirst du dich in den Spiegel sehen und ein paar Dinge entdecken, die nicht so prickelnd sind. Aber diese Erkenntnisse haben unschätzbaren Wert.

Frage dich also:

- Wer und was dich von einer Veränderung bis jetzt abgehalten hat?
- Sind es Menschen, die dir nahestehen?
- Ist es deine Verantwortung?
- Sind es all die möglichen Folgeerscheinungen, die eine Veränderung mit sich bringen würde?
- Wovor hast du Angst? Was hält dich zurück?
- Welche Dinge oder Menschen lähmen dich?
- Für wen tust du es? Für wen lässt du es?
- Ist es nur in deinem Kopf? Die soziale Programmierung? Die

Erziehung? Deine Werte? Deine Glaubenssätze? • Deine Zweifel an deinen Fähigkeiten?

Vermutlich kommst du sehr schnell dahinter, was der Hauptbremsklotz bei der Veränderung ist.

4) FINDE DEINE PAUSE-TASTE

Bevor du jetzt etwas dagegen unternimmst, musst du es schaffen, die Symptome zu lindern.

Mit pochenden Kopfschmerzen kannst du nicht dein Bestes geben, daher nimmt man eine Tablette.

Beim Hamsterrad-Exit ist es ähnlich. Natürlich ist das nur eine Übergangslösung, bist du dein Hamsterrad los wirst.

Deine Pause-Taste zu finden ist aber viel mehr als nur eine Kopfschmerztablette. Sie wird dir in allen Lebenslagen gute Dienste leisten.

Was ist also deine Pause-Taste?

In deinem Leben gibt es sicher etwas, dass dich lächeln lässt, dass dich entspannt, dich ablenkt, dich für kurze Zeit gut fühlen lässt, deinen Fokus verschiebt oder ähnliches.

Bei jedem Menschen ist dies etwas anderes: Musik, durchatmen, kurz die Augen schließen, an etwas Schönes denken, ein Stück Schokolade essen, frische Luft schnappen oder ähnliches.

Du verstehst, was ich meine.

Es geht nicht darum, dass deine Pause-Taste ein Allheilmittel ist, sie soll das Hamsterrad nur für kurze Zeit anhalten, damit du Energie tanken kannst.

Erkenne, was deine Pausentaste ist und setze sie so oft du kannst ein, wenn das Hamsterrad wieder einmal zu mühsam wird.

Es ist erstaunlich, wie kleine Dinge, wie die ganz persönlicher Pause-Taste, sogar dem größten Highspeed-Hamsterrad seinen Schrecken nehmen.

5) ENTWICKLE DIE GEGENMASSNAHMEN

Nachdem du jetzt weißt, welches Hamsterrad dich nervt und warum du bis jetzt nichts dagegen unternommen hast, kannst du dir jetzt ganz konkrete, aber kleine Schritte überlegen, wie du aus deinem Hamsterrad entfliehen kannst.

Die Pause-Taste soll dir dabei helfen, den nötigen Abstand zu finden.

Überfordere dich nicht mit riesigen Plänen, was du alles tun könntest, sondern entscheide dich recht schnell für die erste Maßnahme.

Wenn die greift und das Hamsterrad sich immer langsamer dreht, kannst du die nächsten Maßnahmen setzen.

6) NIMM DIR DIE NÖTIGE ZEIT

Pläne und Maßnahmen sind super. Haben aber null Sinn, wenn du dir nicht die Zeit nimmst, diese umzusetzen.

Bedeutet, dass Punkt Nr. 5 und Punkt Nr. 6 unbedingt zusammen gehören und nicht getrennt werden dürfen.

Immer wenn du eine Maßnahme beschließt, die etwas Aufwand, Arbeit oder Zeit bedeutet, setze sofort den Zeitpunkt fest, wann du das tun willst oder wie lange es dauert.

Das Hamsterrad lacht sich sonst eins ins Fäustchen, wenn du zwar großartige Maßnahmen beschlossen hast, aber durch das Hamsterrad einfach keine Zeit findest, diese auf die Straße zu bringen.

Kämpfe wie ein Löwe um die Zeit, die du brauchst um deinen Plan auch in die Tat umzusetzen.

7) MACHE NOCH HEUTE DEN NÄCHSTEN SCHRITT

Rom wurde nicht an einem Tag erbaut und das Hamsterrad steht nicht nach einem Tag still. Wichtig ist daher, dass du stets den nächsten Schritt im Auge hast und so schnell wie möglich angehst.

Noch wichtiger ist, dass du nicht nur diese Anleitung durchliest, sondern noch heute ins Handeln kommst. Sonst verlierst du das Momentum und die Sache schläft ein. Und das wollen wir natürlich nicht.

Deine nächsten Schritte

Bei diesem eBook bleibt es nicht. Du bekommst als nächstes, weitere Mails mit Hilfestellungen von mir.

Achte also auf die Mails, die du in den nächsten Tagen von mir bekommst.

Es gibt auch noch eine kleine Überraschung. Meine kostenlose 4-teilige Video Serie „Endlich den Alltag im Griff“



Klicke hier!

Mache noch heute die ersten Schritte raus aus deinem Hamsterrad, rein in dein selbstbestimmtes, entspanntes, erfolgreiches und zufriedenes Leben.

Gemeinsam mit diesem Guide bekommst du nun auch regelmäßig meinen Newsletter, der dich weiterhin mit viele Strategien gegen deine diversen Hamsterräder versorgt.

Schön, dass du Teil unserer kleinen Rebellion gegen das Hamsterrad bist!

Wir sehen, hören oder lesen bald wieder voneinander. Lass es dir gut gehen!

A handwritten signature in a light gray, cursive script that reads "Markus".

Markus Cerenak
Hamsterrad-Rebell und Digital Bohemian