

**5 TIPPS,  
wie du deinem Leben  
eine andere  
Richtung geben  
kannst**



**Simone Heydel**

@kopfausmisten

# 1

## Mach eine Ist-Analyse

Um etwas zu ändern, muss dir erstmal klar sein, wo du gerade stehst.

Was ist so, wie es sein soll und was nicht?

Schreib es dir am besten auf. So kannst du es besser erfassen.

# 2

## **Mach dir klar, wo du hinwillst**

Oftmals wissen wir ganz genau, wovon wir weg wollen - Beziehung, Job, Alltagstrott - aber nicht, wohin wir stattdessen wollen.

Ohne Ziel wirst du aber immer da bleiben, wo du jetzt bist.

Überlege dir also genau, wo du hinwillst.

# 03

## Akzeptiere, was du nicht ändern kannst

Verschwende deine Energie nicht mehr darauf, Dinge ändern zu wollen, die du nicht ändern kannst.

Deine Vergangenheit zum Beispiel. Du kannst sie nicht ungeschehen machen und Reue bringt dir nur noch mehr Kummer.

Akzeptiere deine Fehler und Entscheidungen. Lass los und wende dich der Zukunft zu.

# 04

## Ändere das, was du ändern kannst

Du bist unglücklich im Job oder in deiner Beziehung? Warum bleibst du dann und verfallst in Selbstmitleid?

Es hört sich vielleicht banal an, aber was du ändern kannst, das solltest du auch ändern. Denn andere werden es nicht tun.

Es liegt in deiner Hand.

# 05

## Überprüfe deine Gedanken und Ansichten

Sagst du oft: "Ich kann nicht" oder "Das geht nicht"?

Hast du dich jemals gefragt, ob das auch wirklich stimmt?

Mach das mal und du wirst wahrscheinlich staunen.

**FOLLOW ME**



**Für mehr Tipps und  
Denkanstöße folge  
dem Hashtag  
#kopfausmisten**



**Simone Heydel**

@kopfausmisten