



---

# "Die Dicke auf dem Rennrad"

*Dann aber, ist jetzt!*



*sja*  
sabine jung-baß  
LÖSUNGEN MIT HERZ UND HIRN

---

Vollweiber-Coach, Moderation, Speaking

---

Es geht nicht ums, Dicksein oder um's Rennrad...

---



**Es geht darum, die  
Dinge jetzt zu tun und  
nicht aufzuschieben.**



Es geht nicht ums, Dicksein oder um's Rennrad...

---



**Es geht darum,  
Grenzen zu setzen,  
damit es uns gut geht.**



Es geht nicht ums, Dicksein oder um's Rennrad...

---



**Es geht darum, daß wir  
Frauen viel mächtiger  
sind, als wir immer  
denken.**



# WER IST SIE?

---



**COACH  
FÜR  
FRAUEN**

**TRAINERIN**

**MODERA-  
TORIN**

**SPEAKERIN**

**EVENT  
DAMEN-  
KRÄNZCHEN**



WHY?!



# ...ein Satz mit x.



nicht zum Abitur zugelassen worden

FSJ in der Pflege von Rollstuhlfahrer\*innen

Jugendhilfe mit jungen Frauen

Studium der sozialen Arbeit

Altenhilfe als Führungskraft

Familiengründung

Nebenberuflich in der Erwachsenenbildung

1231324934509 Weiterbildungen

Ausbildung als Coach und Prozessbegleiterin



dich  
selbst

von  
außen



# DEINE INNEREN TERRORBARRIEREN SIND IN DIR...

---

UND BREMSEN DICH AUS!



**ELTERN U.  
GESCHWISTER**



**FREUNDE**



**MEDIEN UND  
GESELLSCHAFT**



**EIGENE  
ERFAHRUNGEN**



**VERWANDTE  
U.  
BEKANNTE**



**ERZIEHER  
U. LEHRER**

## ÄUSSERE EINFLÜSSE, DIE DEINE GLAUBENSsätze PRÄGEN

# DIE FOLGEN VON NEGATIVEN GLAUBENSÄTZEN



- DU KANNST NUR EINEN BEGRENZTEN TEIL DEINES POTENTIALS ABRUFEN
- ES ENTSTEHT MÖGLICHERWEISE EINE ABWÄRTS GERICHTETE SPIRALE
- DER MISSERFOLG FÜHRT BEIM NÄCHSTEN MAL VERMUTLICH ZUM WIEDERHOLTEN MISSERFOLG

A conceptual photograph featuring a large hand from the left side of the frame holding a silver key. The key is positioned directly above a person sitting on a concrete ledge in the lower right. The background is a vast, blue ocean under a clear sky. The word 'Limitierungen' is written in white text in the lower-left area of the image.

Limitierungen

# Was, wenn alles möglich wäre....

---



**Was wenn, Zeit und Geld keine Rolle spielen würde, was würdest du tun?**

---



**Freiheit**

**Sicherheit**



**Unzufriedenheit**

---

?

?

!





## Punkte, die dich ganz sicher unzufrieden machen...

---

-  VERGLEICHE DIE JEDEN TAG MIT ANDEREN, ÜBERALL UND IMMER. (AM BESTEN, MIT DENEN, DIE SCHÖNER, SCHLANKER, ERFOLGREICHER, JÜNGER, KLÜGER ALS DU SIND....)
  -  DU RICHTEST DEINEN FOKUS AUF ALLES, WAS DICH STÖRT, NERVT UND ÄRGERT.
  -  DU DENKST STÄNDIG DARÜBER NACH, WAS ANDERE ÜBER DICH DENKEN.
  -  DU NIMMST ALLES PERSÖNLICH.
  -  DU WARTEST DARAUF, DASS DEIN PARTNER\*IN DICH GLÜCKLICH MACHT.
  -  DU VERSUCHST ES IMMER, ALLEN RECHT ZU MACHEN.
  -  DU VERSUCHST, IMMER ALLES PERFEKT ZU MACHEN.
  -  DU STELLST DICH ANDAUERND IN FRAGE UND ZWEIFELST AN DIR.
-

# Punkte, die dich ganz sicher unzufrieden machen...

---



**DU WAGST DICH NIE AUS DEINER KOMFORTZONE.**



**DU OPFERST DICH FÜR ANDERE AUF UND VERGISST DABEI DEINE ANDEREN BEDÜRFNISSE.**



**DU PFLEGST DEINE SOZIALEN BEZIEHUNGEN NICHT.**



**DU SCHIEBST ENTSCHEIDUNGEN EWIG VOR DIR HER.**



**DU BIST IMMER IN AKTION.**



**DU GÖNNST DIR KEINE AUSZEITEN.**



**DU DENKST VIEL ÜBER DIE VERGANGENHEIT NACH.**



**DU MACHST DIR SEHR VIEL SORGEN UM DIE ZUKUNFT UND BIST NICHT IM HIER UND JETZT.**



**DU SCHLÄFST ZU WENIG, ACHEST NICHT AUF DEINE ERNÄHRUNG UND BEWEGST DICH ZU WENIG.**

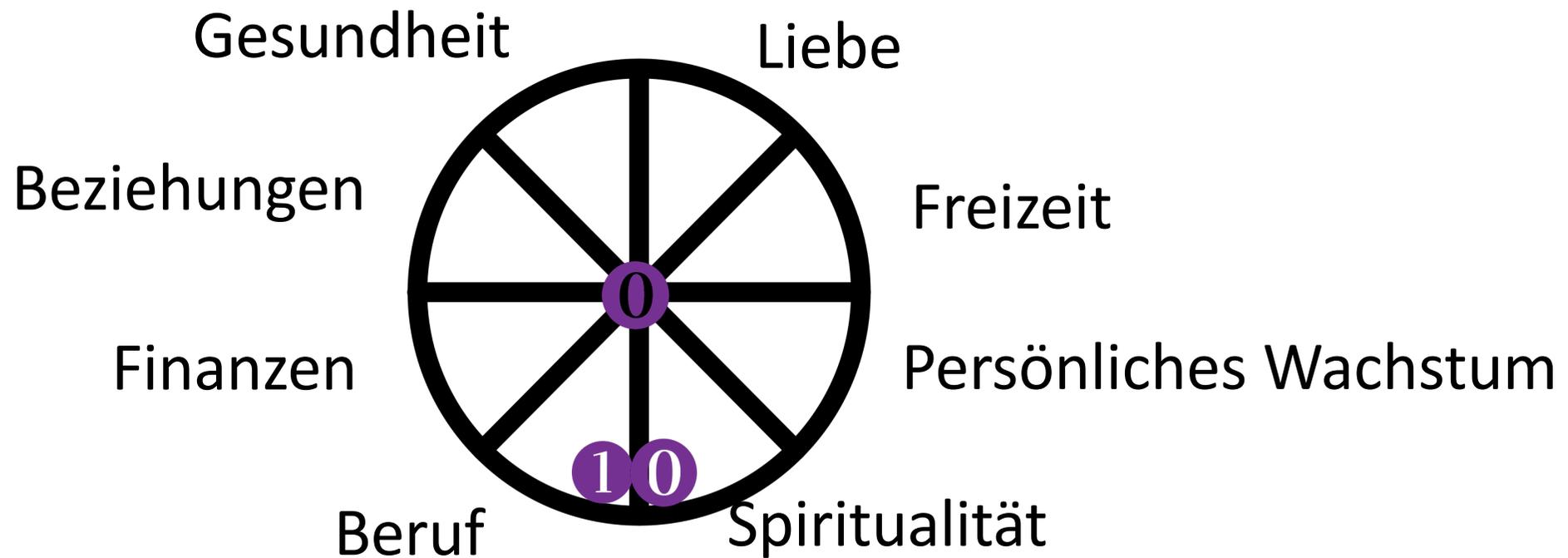
---



**STOP**

**STOP**

# Gewinne einen Überblick...(Übung: Lebensrad)





NICHT  
ÜBERFORDERN!

---



Dann aber,  
ist jetzt...



# Hätte ich nur...

---

## KENNEN SIE DEN GEDANKEN?

**WENN ICH DIESE FORTBILDUNG GEMACHT HABE, DANN ...**

-  **KANN ICH ENDLICH MEHR GEHALT FORDERN.**
  -  **BEWERBE ICH MICH WO ANDERS.**
  -  **MACHE ICH MICH SELBSTÄNDIG.**
  -  **FRAGE ICH NACH DER BERFÖRDERUNG.**
  -  **....**
-



Hätte ich nur...

## KENNEN SIE DEN GEDANKEN?

**WENN ICH 10 KILO ABGENOMMEN HABE, DANN...**

**ZIEHE ICH DIE KLEIDER AN, DIE MIR GEFALLEN.**

**MACHE ICH DEN SPORT, DEN ICH IMMER SCHON EINMAL MACHEN WOLLTE.**

**FINDE ICH DEN MANN MEINER TRÄUME.**

**GEHE ICH ENDLICH WIEDER ENTSPANNT INS SCHWIMMBAD/  
STRAND/ URLAUB/ FAHRE ICH RENN RAD....**

.....

A close-up photograph of an elderly person's face, focusing on the right eye. The skin is heavily wrinkled and aged. The eye is light-colored and contains a clear reflection of a person standing in a doorway. The text "Dann aber, ist jetzt..." is overlaid in the center of the image.

**Dann aber, ist jetzt...**

---

# Fünf Dinge, die Menschen am Ende ihres Lebens am meisten bereuen...

---



"ICH WÜNSCHTE, ICH HÄTTE DEN MUT GEHABT, MEIN EIGENES LEBEN ZU LEBEN.

"ICH WÜNSCHTE, ICH HÄTTE NICHT SOVIEL GEARBEITET."

"ICH WÜNSCHTE, ICH HÄTTE DEN MUT GEHABT, MEINE GEFÜHLE AUSZUDRÜCKEN"

"ICH WÜNSCHTE, ICH HÄTTE DEN KONTAKT ZU MEINEN FREUNDEN AUFRECHT ERHALTEN.

"ICH WÜNSCHTE, ICH HÄTTE MIR ERLAUBT, GLÜCKLICHER ZU SEIN."



*QUELLE: BRONNIE WARE, THE TOP FIVE REGRETS OF THE DYING.*

---



# HANDBREMSEN LÖSEN UND LOS...

## DER PERFEKTE MOMENT IST JETZT...



---

***"ANGST BEGINNT IM  
KOPF,  
MUT AUCH."***

---

# Was ist eigentlich die Komfortzone?

---



Quelle: <http://www.weka.ch>

# Und nu? Warum sollte ich mein bequemes Sofa verlassen?



- Man kommt vom Reagieren ins Agieren. Dadurch selbst in eine andere Energie.
- Es bieten sich neue Chancen und neue Erfahrungswerte.
- Sich seinen Ängsten zu stellen, macht selbstbewusst und sehr stolz.
- Man erkennt Stärken und Talente, die einem gar nicht bewusst waren.
- Veränderungen halten jung und vital.
- Ist ein Schritt getan, macht es (häufig) Spass.

# Einfach umsetzbare Tipps für die ersten Schritte...



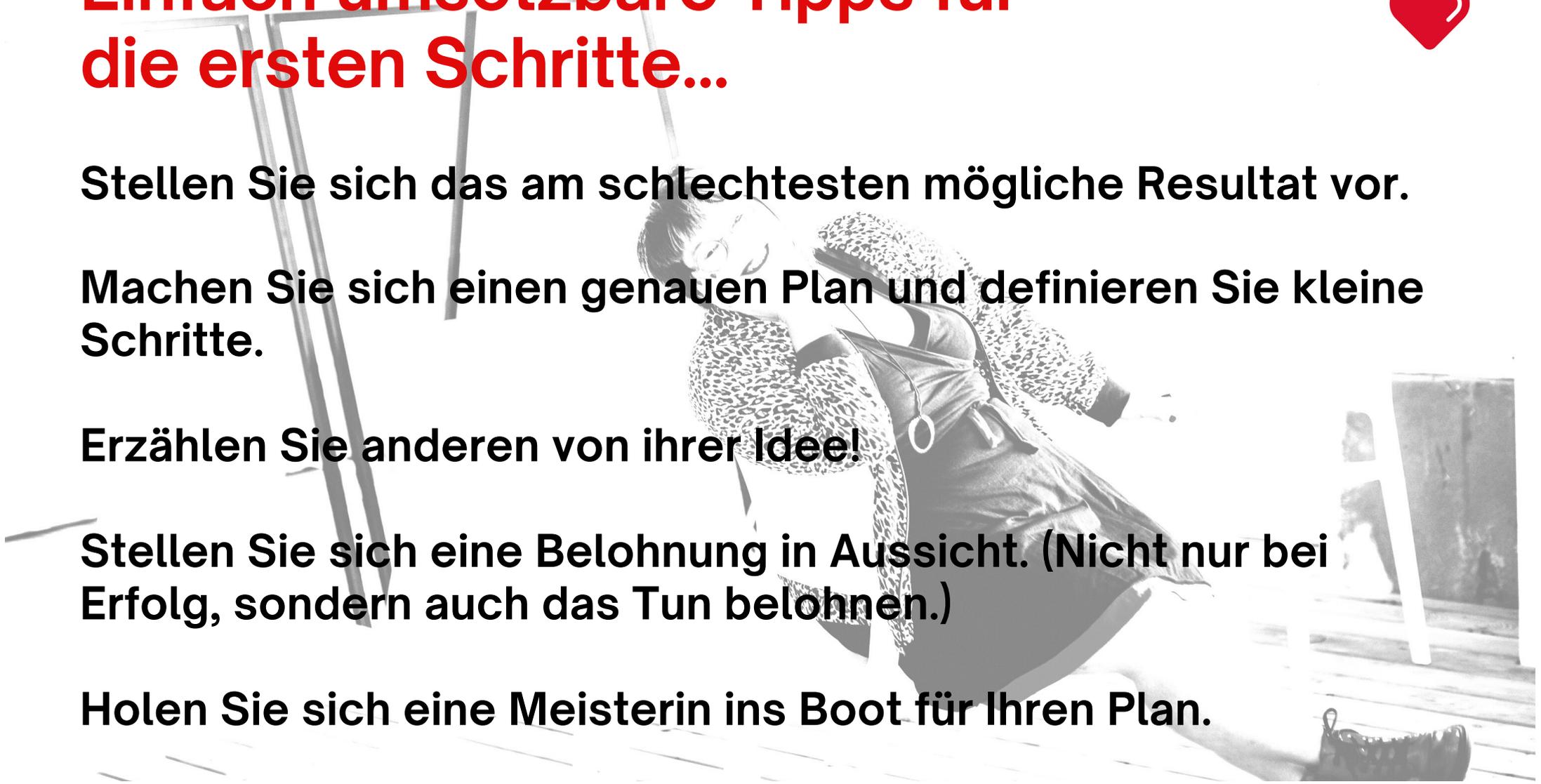
**Stellen Sie sich das am schlechtesten mögliche Resultat vor.**

**Machen Sie sich einen genauen Plan und definieren Sie kleine Schritte.**

**Erzählen Sie anderen von ihrer Idee!**

**Stellen Sie sich eine Belohnung in Aussicht. (Nicht nur bei Erfolg, sondern auch das Tun belohnen.)**

**Holen Sie sich eine Meisterin ins Boot für Ihren Plan.**





**Scheiter heiter!**

Du bist viel

mächtiger

als Du denkst





# MEINE FORMATE FÜR FRAUEN



**@das Damenkränzchen -**  
On- und Offlineevent



**@Vollweiber-Talk**  
Talkformat auf facebook



**@Vollweiber-Kanal**  
Kanal auf youtube

---

# *Bleiben wir in Kontakt?*

---

*Unterlagen zum Vortrag:*

<https://www.jung-bass.de/downloads/>



YOUTUBE



LINKEDIN



INSTAGRAM



FACEBOOK



