

# Ein spannendes Leben in



Dein Leben ist Jetzt!  
Jeder Moment ist der Richtige  
um zu starten.

KARIN STAEBLER



# Vorwort

---

Vielleicht spürst du, dass da mehr auf dich wartet – ein lebendiges, erfülltes Leben, frei von Einschränkungen. Doch etwas hält dich zurück. Oft sind es nicht die Umstände, sondern die Gedanken und Glaubenssätze, die uns ausbremsen.

Viele von uns sind so aufgewachsen, dass wir dazu erzogen wurden, bescheiden zu sein, hart zu arbeiten und unsere Verpflichtungen zu erfüllen. Doch diese Zeiten sind vorbei. Vielleicht hast du noch Kinder, die dich brauchen – das ist vielleicht der einzige Grund, warum aktuell nicht alles möglich ist. Doch auch mit Kindern kannst du viel mehr Wünsche und Träume verwirklichen, als du denkst. Du darfst für dein Leben eintreten.

Das Leben ist jetzt. Es wartet nicht auf die perfekte Gelegenheit. Denn irgendwas gibt es immer, das dich vermeintlich zurückhält. Doch glaube mir: Aus meiner eigenen Geschichte weiß ich, dass viel, viel mehr möglich ist, als du dir vielleicht gerade vorstellen kannst. Also warte nicht länger! Mach dich auf den Weg und kreierte das Leben, das dich wirklich glücklich macht.

**Der erste Schritt? Höre auf, Ausreden und Lügen zu glauben. Bist du bereit? Lass uns gemeinsam diese Lügen entlarven und sie in kraftvolle neue Überzeugungen verwandeln.**

# About Me

---



Ich weiss, was es bedeutet, sich ein spannenderes Leben aufzubauen – und ehrlich gesagt, bin ich immer wieder mittendrin. Mein Leben war nie wirklich 08/15, auch wenn ich in einem Umfeld aufgewachsen bin, das eher nach Sicherheit als nach Abenteuer strebte. Doch ich habe früh gespürt, dass da mehr sein muss, dass das Leben noch so viel mehr bereithält.

Vor ein paar Jahren hat mein Körper mir eine klare Botschaft gesendet: Stopp! Ich war auf einem Weg, der nicht gut für mich war, und bekam einen deutlichen Warnschuss. Ein erschreckender Moment – aber gleichzeitig bin ich unendlich dankbar dafür. Denn er hat mich dazu gebracht, mein Leben bewusst zu hinterfragen, alte Muster loszulassen und meine eigenen Regeln zu schreiben.

Seitdem habe ich Dinge erlebt, die ich mir früher nie zugetraut hätte. Ich habe gelernt, dass der Alltag nicht eintönig sein muss, sondern voller Energie, Freude und neuer Möglichkeiten steckt. Und wenn man das einmal erkannt hat, gibt es kein Zurück mehr – denn das Leben ist da, um es in vollen Zügen zu leben

*Karin*



# Kapitel

## Ich bin zu alt

Veränderung hat kein Alter. Es ist eine Entscheidung.

05

## Es ist zu spät

Der größte Gegner ist dein eigener Kopf – und ehrlich gesagt, auch deine Bequemlichkeit.

07

## Ich muss mich anpassen

Wir müssen uns heute nicht mehr einer Sippe anpassen, damit wir überleben.

10

## Ich habe nicht genug

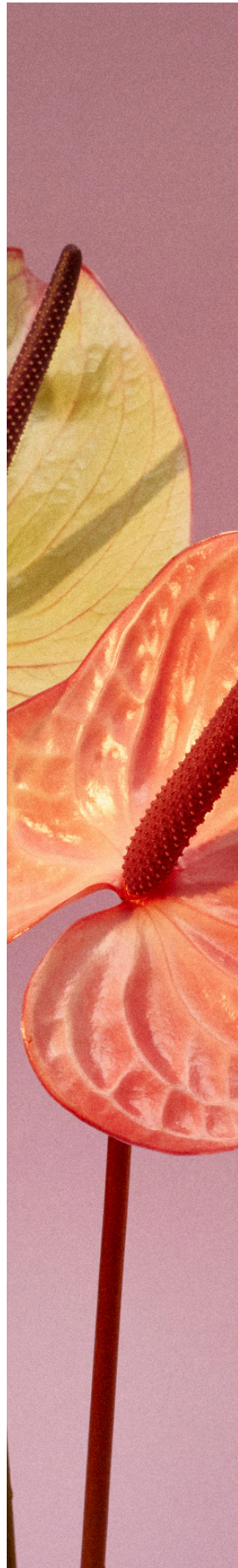
Ich würde ja gerne, aber ich habe nicht genug Zeit/Geld/Energie.

13

## Es ist zu viel

Du musst nicht schon am Ziel sein, sondern den ersten Schritt machen.

15



# Lüge 01 „Ich bin zu alt für eine Veränderung.“

Es wird oft so dargestellt, dass je älter die Menschen werden, desto weniger anpassungsfähig sind sie. Diese stereotypischen Sichtweise kann dazu führen, dass je älter man wird, zögerlicher wird eine Veränderung anzustreben. Sicher ist auch die Bequemlichkeit in der Komfortzone zu bleiben einen Grund. Heutzutage haben wir jedoch so viele Möglichkeiten wie noch nie.

Studien zeigen, dass Persönlichkeitsentwicklung und Anpassungsfähigkeit nicht an ein bestimmtes Alter gebunden sind. Eine Bonner Studie (BOLSA) untersuchte über mehrere Jahrzehnte hinweg die Entwicklung älterer Menschen und fand heraus, dass es erhebliche individuelle Unterschiede im Alterungsprozess gibt. Diese Unterschiede hängen stark von der Persönlichkeit und der Umwelt des Einzelnen ab, was darauf hindeutet, dass Veränderungsfähigkeit bis ins hohe Alter erhalten bleiben kann.

Es gibt zahlreiche Beispiele von Menschen, die nach dem 50. Lebensjahr neue Karrieren gestartet, Hobbys entdeckt oder bedeutende Lebensveränderungen vorgenommen haben. Diese Geschichten verdeutlichen, dass das Alter kein Hindernis für persönliches Wachstum und Veränderung sein muss.



A New Beginning...

## Reflexionsaufgabe:

Welche Dinge wolltest du immer schon immer mal machen?

---

---

---

Was wäre möglich, wenn Alter keine Rolle spielen würde?

---

---

---

### Mini-Challenge:

Mache eine Sache, die du bisher als „zu spät/macht man nicht mehr“ abgetan hast  
(gehe tanzen, ziehe etwas anderes an, versuche etwas neues...)



## Fazit:

- 1 Alter ist nur eine Zahl – Persönlichkeitsentwicklung kennt kein Verfallsdatum
- 2 Es ist ein veraltetes stereotipisches Bild, das man im Alter nicht mehr flexibel ist
- 3 Dein Leben ist kein fertiges Buch – du kannst jederzeit ein neues Kapitel schreiben.

# Lüge 02

---

„Es ist zu spät für  
einen Neuanfang.“



Nackte Wahrheit:

Das Leben und die Möglichkeit für Neuanfänge enden erst mit deinem letzten Atemzug. Klingt das übertrieben?

Ist es nicht – es ist einfach die Wahrheit. Mit 50, 60 oder 70 ist man vielleicht nicht mehr so schnell unterwegs wie mit 20 oder 30, aber ein Neuanfang ist immer möglich.

Ich bin 54, und ich gehe mal davon aus, dass ich noch mindestens 30 Jahre vor mir habe (ja, ich denke, ich werde gesund alt!). 30 Jahre – das ist eine verdammt lange Zeit voller Möglichkeiten. Denk mal zurück: Was ist in den letzten 30 Jahren alles passiert? Ziemlich viel, oder? Also, warum solltest du nicht heute neu anfangen?

„Es ist zu spät für einen Neuanfang.“

Der größte Gegner ist dein eigener Kopf – und, ehrlich gesagt, auch deine Bequemlichkeit. Da, wo du gerade bist, ist es vielleicht gar nicht so schlecht. Du kennst die Abläufe, nichts fordert dich groß heraus, nichts macht dich nervös. Klingt sicher und bequem, aber mal ehrlich: Willst du die nächsten 30 oder 40 Jahre wirklich so weitermachen?

Nur weil dein Leben bisher so gelaufen ist, muss es nicht genauso weitergehen. Die Vergangenheit ist vergangen. Heute zählt. Ja, es braucht Mut und Energie, weil dein Umfeld dich in deiner gewohnten Rolle kennt. Aber ist das wirklich noch deine Rolle? Soll so deine Zukunft aussehen?

**Heute ist alles, was du hast. Also, mach was draus.**





## Reflexionsaufgabe:

Wo in deinem Leben möchtest du neu anfangen?

---

---

---

Was ist ein erster kleiner Schritt, den du HEUTE tun kannst?

---

---

---

### Mini-Challenge:

Lies die Geschichten von Frauen,  
die spät noch grosses gewagt  
haben

(z. B. Julia Child, Vera Wang)



## Fazit:

- 1 Die Vergangenheit bestimmt NICHT deine Zukunft.
- 2 Kleine Veränderungen können sofort starten und dein Leben transformieren.
- 3 Viele erfolgreiche Menschen haben erst spät ihren wahren Weg gefunden



# Lüge 03

„Ich muss mich anpassen,  
um dazuzugehören.“

---

Einer der größten Ängste der Menschen ist es, nicht dazuzugehören, einsam zu sein, nicht geliebt zu werden. Diese Angst steckt tief in uns.

## Ich muss mich anpassen, um dazuzugehören.

Einer der größten Ängste der Menschen ist es, nicht dazuzugehören, einsam zu sein, nicht geliebt zu werden. Diese Angst steckt tief in uns, weil wir als Menschen früher in der Sippe aufeinander angewiesen waren – zum Überleben, zum Schutz vor Gefahren wie dem Säbelzahn tiger. Und wie soll ich sagen? Diese Gefahr gibt es heute bekanntlich nicht mehr. Die Angst aber ist geblieben.

Versteh mich nicht falsch – natürlich brauchen wir andere Menschen. Wir sind soziale Wesen, keine Frage. Aber mal ehrlich: Brauchst du wirklich Menschen in deinem Umfeld, die dich nur mögen, wenn du bist, wie sie es wollen?

Wäre es nicht viel schöner, wenn du von Menschen geliebt wirst, weil du genau so bist, wie du wirklich bist?

Es geht sogar noch tiefer: Erst wenn du dich authentisch zeigst, kannst du wirklich echte, tiefe Verbindungen eingehen. Dein Wert misst sich nicht daran, wie sehr dich andere mögen. Dein Wert entsteht dadurch, dass du für dich selbst einsteht.

Wenn du dich veränderst, kann es passieren, dass Freundschaften auseinandergehen. Und ja, das fühlt sich im ersten Moment verdammt einsam an. Ich habe das auch erlebt. Aber weißt du was? Es sind neue Menschen in mein Leben gekommen – Menschen, die mich so nehmen, wie ich bin.

Wir müssen heute nicht mehr um unser Leben fürchten, nur weil wir nicht überall dazugehören. Also überleg dir gut: Lohnt es sich wirklich, etwas zu tun, was dich unglücklich macht, nur um dazuzugehören?



## Reflexionsaufgabe:

Wann hast du dich zuletzt verstellt? Wie könntest du authentischer sein?

---

---

---

Liste 5 Eigenschaften auf, die dich einzigartig machen.

---

---

---

### Mini-Challenge:

Sag heute bewusst deine Meinung  
– ohne Angst vor Bewertung!



## Fazit:

- 1 Dein Wert hängt nicht davon ab, ob du anderen gefälltst.
- 2 Wahre Verbindungen entstehen, wenn du authentisch bist.
- 3 Die spannendsten Menschen sind oft die, die ihren eigenen Weg gehen.

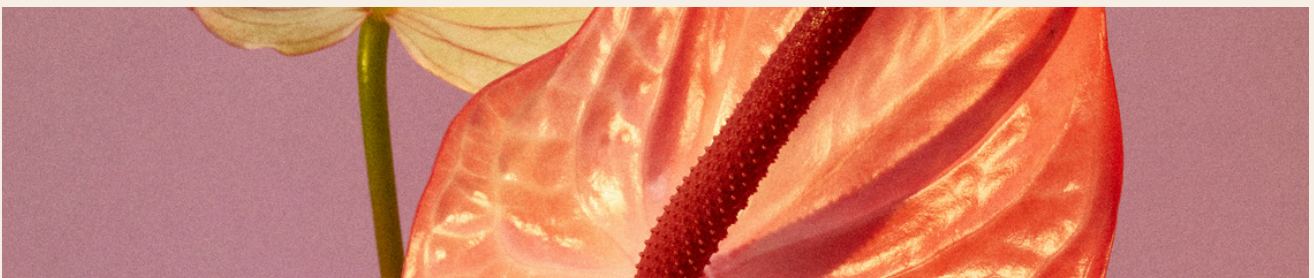
# Lüge 04            „Ich habe nicht genug Zeit - Geld - Energie.“

Ich nehme an, als du das gelesen hast, kam dir das sehr bekannt vor. Wie oft sagen wir: Ich würde ja gerne mehr Sport machen, aber ich habe keine Zeit. Oder: Ich würde ein neues Hobby anfangen, aber mir fehlt die Energie. Oder: Ich würde so gerne diesen Kurs machen, aber das Geld reicht nicht. Wir alle kennen diese Sätze. Doch wenn wir mal ganz ehrlich zu uns sind, wissen wir: Wenn uns etwas wirklich wichtig ist, dann nehmen wir uns die Zeit. Dann finden wir die Energie. Dann sparen wir das Geld oder suchen nach Wegen, es möglich zu machen.

Denk mal nach: Wann hast du das letzte Mal einer Freundin oder einem Familienmitglied, das dich um einen Gefallen gebeten hat, nein gesagt, weil du „keine Zeit“ hattest? Wahrscheinlich selten. Aber für uns selbst? Da nutzen wir diese Ausrede ständig. Es geht um Prioritäten. Und viel zu oft setzen wir uns selbst nicht an die erste Stelle.

Doch hier ist die Wahrheit: Sobald du anfängst, dich zur Priorität zu machen und das zu tun, was dich glücklich macht, wirst du automatisch mehr Energie haben. Du wirst effizienter in allem, was du tust, und ziehst dadurch auch mehr Fülle in dein Leben.

Also, bist du bereit, dich an die erste Stelle zu setzen und die faulen Ausreden hinter dir zu lassen?



## Reflexionsaufgabe:

Wo investierst du aktuell viel Zeit/Geld/Energie, obwohl es dir wenig bringt?

---

---

---

Wie könntest du diese Ressourcen bewusst umverteilen?

---

---

---

### Mini-Challenge:

Setze für eine Woche einen neuen Fokus auf eine Herzensangelegenheit



## Fazit:

- 1 Es geht nicht um Ressourcen, sondern um Prioritäten
- 2 Sage mehr NEIN zu anderen und mehr JA zu dir selbst.
- 3 Zeit kann man sich nehmen, Energie kann man aufbauen, Geld kann man neu generieren.

# Lüge 05

---

„Es ist zu viel, ich weiss nicht wie ich das erreichen kann“



Du hast ein klares Ziel oder einen großen Wunsch vor Augen. Doch sobald du daran denkst, überkommt dich Angst und Überforderung.

Du hast keine Ahnung, wie du es jemals erreichen sollst. Es fühlt sich riesig an, fast unmöglich. Und weißt du was? Das geht vielen so.

Kein Wunder also, dass wir oft zurückschrecken und Veränderung lieber sein lassen. Unser ganzes System sehnt sich nach Sicherheit – und genau deshalb entstehen diese Ängste und Zweifel. Aber die Wahrheit ist: So kommst du deinem Wunschleben nicht näher.

Du kennst sicher den Spruch: „Auch der Mount Everest wird nicht an einem Tag bestiegen.“ Und genau das ist der Punkt. Du musst nicht den ganzen Weg kennen, um loszugehen. Du musst nur den ersten Schritt machen.

## „Es ist zu viel.“

Stell dir vor, du machst jeden Tag einen winzigen Mini-Schritt in Richtung deines Ziels. Wo stehst du dann in einem Jahr? Krass, oder?

So ein Mini-Schritt kann sein, ein Buch zu lesen, einen inspirierenden Podcast zu hören oder ein YouTube-Tutorial zu schauen. Klingt machbar, oder? Und genau das ist es auch.

Wenn du dich nicht mit neuen Dingen beschäftigst, wird sich nichts verändern. Aber sobald du losgehst, kommen die richtigen Impulse von selbst.

**Also, womit fängst du heute an? Was ist dein erster Schritt?**





## Reflexionsaufgabe:

Wo siehst du dich in einem Jahr, wenn du jetzt startest?

---

---

---

Wie könntest du diese Ressourcen bewusst umverteilen?

---

---

---

### Mini-Challenge:

Setze dir eine 7-Tage-Challenge, in der du täglich eine Mini-Aktion in Richtung deines neuen Lebens machst.



## Fazit:

- 1 Du musst nicht den ganzen Weg sehen, sondern nur den ersten Schritt tun.
- 2 Klarheit kommt durchs Handeln, nicht durchs Warten
- 3 Beschäftige dich mit neuen Dingen.



## Das neue Kapitel beginnt heute!

Herzlichen Glückwunsch!

Du hast dich mit fünf großen inneren Blockaden auseinandergesetzt – und das ist ein riesiger Schritt! Jetzt liegt es an dir, diese alten Glaubenssätze endgültig loszulassen und sie durch kraftvolle, positive Überzeugungen zu ersetzen. Denn die Wahrheit ist: Dein Leben gehört dir – und du kannst es jederzeit neu gestalten!

Doch Veränderung passiert nicht nur im Kopf. Der nächste Schritt ist, ins Handeln zu kommen.

Vielleicht fragst du dich jetzt:

- Ich weiß, was ich nicht mehr will – aber was will ich wirklich?
- Wie komme ich in die Umsetzung und ziehe es auch durch?

# Das sind deine Möglichkeiten



## Klarheits-Booster

3-Wochen täglich Aufgaben für deine absolute Klarheit, wie dein Weg weiter geht [hier geht es zum klarheits-BOOSTER](#)

## unlimited Mentoring

Du sprengst deine Limitierungen und tauchst ein in ein Leben voller Freiheit und Lebenslust. [Da will ich mehr wissen](#)

## Klarheits-Gespräch

Du bist nicht sicher, was das richtige für dich ist. Buche das unverbindliche Gespräch [Ich will mit dir reden](#)

## Instagram

Brauchst du tägliche Motivation, Inspiration und Impulse, verbinde dich mit mir. [zu meinem Instagram](#)

Es ist Zeit, ins Tun zu kommen!  
Wenn du dich mit diesen fünf  
Glaubenssätzen beschäftigst und  
die Challenges umsetzt, wirst du  
sehen, wie sich bereits einiges  
verändert. Es gibt keine  
Entschuldigung mehr –  
deine Zeit ist jetzt!

*Deine Karin*

