



## Mein Resilienz-Heldinnen-Programm für Dich:

„Entdecke die Resilienz-Heldin in Dir und starte kraftvoll durch – raus aus Deiner Lebensmitte-Schleife, rein in Deine erfüllte & prickelnde 2. Lebenshälfte!“

In unserer oft stürmischen Lebensmitte fühlen sich viele von uns Frauen oft wie im emotionalen Schleudergang!

Und jede von uns hat so einen Moment in ihrem Leben, in dem sie spürt, dass etwas nicht (mehr) stimmt!

Da ist so eine tiefe Sehnsucht in uns, dass das Leben, was wir gerade leben, nicht (mehr) das Leben ist, was wir gerne leben würden.

Wenn dann noch die Wechseljahre ungefragt in unser Leben treten, dann kann sich das anfühlen wie früher in unserer Pubertät! Also ein Auf- und Ab von Gefühlen und immer wieder auf der Suche sein ... auf der Suche nach mehr! Mehr Leben?

Und das fühlt sich dann oft an wie eine Endlos-Schleife! Ich nenne sie gerne: Unsere Lebensmitte-Schleife!

Die Lebensmitte ist dann jedoch oft die Zeit, wo wir den Wunsch nach MEHR einfach nicht mehr ignorieren können!

Aus einer anderen Brille betrachtet könnte es aber auch heißen: **Die Magie der Lebensmitte!**

## Erkennst Du Dich auch hier wieder?

Du spürst oft eine innere Unruhe, eine Art von Getrieben sein in Dir und weißt nicht, wie Du das für Dich lösen kannst? Das geht dann so weit, dass es Dich in eine tiefe Unzufriedenheit stürzen lässt?

Du hast immer gemacht, was gemacht werden muss, und jetzt weißt Du nicht mehr, was DU SELBST wirklich willst! Wie Du Dein Leben gestalten willst?

Das, was Du mal wolltest, wirklich tief innen drin wolltest, ist in Vergessenheit geraten? Unglaublich viel ist irgendwie verloren gegangen in Deinem Leben?

Du fühlst Dich oft so, dass Du nicht mehr aufstehen kannst, Dich nur noch aufreibst? Alle wollen etwas von Dir, Kinder, Eltern, dann noch Dein Partner und Deine Arbeit...? Du weißt nicht mehr, wie Du das alles noch länger aushalten sollst...?

Eigentlich hattest Du Dir Dein Leben anders vorgestellt? Voller Lebenskraft, Lebenslust und Freude am Tun? Freude daran, mit Deiner Familie Dein Leben aufzubauen und zu gestalten?

Hast Du bisher auch nur Deine Umstände betrachtet und irgendwie versucht, das Beste draus zu machen? Dich anzupassen? Bist Du auch „gut“ im "Sichpassendmachen"?

Du hast vielleicht sogar auch das Gefühl, in einer Sackgasse festzustecken? Stellst dabei Dein Licht unter den Scheffel? Hast Deinen lang ersehnten Lebenstraum ganz hinten in Deiner mentalen Schublade versteckt vor lauter „für andere da sein“?

Hast Du immer öfter das Gefühl, irgendwann irgendwo eine Abzweigung verpasst zu haben?

Bist Du vielleicht auch Deiner Endlichkeit bewusst geworden? Fragst Dich oft: Was hab ich denn noch für Träume? Und: Oh Gott, wenn ich diese Träume tatsächlich noch verwirklichen möchte in diesem Leben, dann muss ich jetzt damit anfangen, sonst wird das nix mehr!

Du bist permanent auf der „Suche“ nach etwas, hast aber gleichzeitig das Gefühl, Dir läuft die Zeit davon?

## Vielen Frauen geht es in ihrer Lebensmitte auch so...

- ... dass ihnen die Leichtigkeit von früher abhanden gekommen ist über die Jahre.
- ... dass sie sich selbst gar nicht mehr wirklich wahrnehmen können.
- ... dass sie vor lauter übernommener Verantwortung sich selbst aus den Augen verloren haben.

- ... dass sie sich fühlen wie in einem Hochgeschwindigkeitszug durch einen Tunnel zu rauschen und ihr Leben nur schemenhaft am Fenster an sich vorüberziehen zu sehen.
- ... dass sie allem (anderen) in ihrem Leben die Vorfahrt gegeben haben.
- ... dass sie viel verpasst haben in ihrem bisherigen Leben (weil sie gefühlt nur für andere da gewesen sind).
- ... dass sie sich selbst nicht mehr wahrnehmen können.
- ... dass sie das Leben um sich herum nicht mehr spüren oder gar genießen können.
- ... dass sie zur sogenannten Sandwich-Generation gehören: Die Kinder sind grad groß und dann wäre jetzt eigentlich wieder mehr Zeit da, und dann nimmt das Kümmern um die Eltern zu.

Findest Du Dich hier etwa auch wieder?

## Wie wäre es für Dich, wenn es auch anders ginge...?

### Stell Dir vor, Du würdest ...

- ...Dich mit neuer Lebenskraft persönlich entfalten!
- ... kraftvoll & selbstbestimmt durchstarten auf Deinem Weg in Dein erfülltes und reichhaltiges Leben!
- ... keine Angst mehr haben, Deine lang gehegten Lebensträume endlich zu verwirklichen!
- ... mit viel Gelassenheit Deine prickelnde & pralle 2. Lebenshälfte kreieren!
- ... Deinen Sinn, Dein Leben, Deine innere Mitte wieder finden!
- ... Dir erlauben, Dich ganz neu kennenzulernen!
- ... Dir erlauben, Dich auszuprobieren!
- ... Dir erlauben, Dein Korsett abzustreifen!
- ... Dir erlauben, das größte Abenteuer Deines Lebens intensiv zu erleben: Das „Über-Dich-Hinauswachsen“!

Wie klingt das für Dich?

## Mein 13-teiliges Resilienz-Heldinnen-Programm ist für Dich perfekt geeignet, wenn Du ...

- ... Dich wieder auf das Wesentliche besinnen willst: DICH selbst!
- ... Dich nicht immer wieder verbiegen, sondern mehr zu Dir und Deinen Bedürfnissen stehen willst!
- ... wieder in Deine Selbstwirksamkeit gelangen willst!
- ... wieder Deinen Mut finden willst!
- ... Deine Spontaneität wieder erlangen willst!
- ... Dich neu orientieren willst!
- ... wieder Deine eigenen Entscheidungen treffen willst!
- ... endlich Deinen lang ersehnten Lebenstraum verwirklichen willst!
- ... an einem Punkt der Veränderung stehst, aber nicht wirklich weißt, wie und wo Du anfangen sollst?
- ... lange nach Möglichkeiten gesucht hast, einige Seminare besucht und Bücher gelesen hast, aber allein nicht so wirklich weitergekommen bist.
- ... Deinem Leben eine entscheidende Wende geben willst!

## Das bekommst Du in meinem Resilienz-Heldinnen-Programm:

Ich helfe Dir dabei, das Navi Deines Lebens nach Deinen Wünschen zu programmieren!

Bewährte Wege, meine eigenen Lebenserfahrungen und **Deine** Abkürzung, die Du jetzt nehmen kannst, ohne die Umwege, die ich machen musste, um wieder ICH SELBST zu sein.

Deine Essenz (wieder) spüren und „einfach ICH!!!“ sein!

NEIN sagen – OHNE schlechtes Gewissen!

Für Dich erkennen, was für eine einzigartige, wertvolle und liebenswerte LebensmitteFRAU Du bist, in der wohl besten Zeit Deines Lebens!

Deinen persönlichen roten Faden zum selbstbestimmten Leben und Klarheit darüber, was Deine nächsten Schritte sind!

Ich zeige Dir, wie Du rauskommst aus dieser oft lahm legenden und ermattenden Lebensmitte!  
Um dann wieder voller Lebenskraft & Selbstbestimmung Dein Lebensruder in Deinen Händen zu halten.

## Meine Herzens-Empfehlung an dieser Stelle an Dich:

Hör nicht so stark auf Dein Außen, bleib Dir treu und triff Deine eigenen Entscheidungen! Entscheidungen, die gut für Dich sind! Denn nur Du selbst weißt am besten, was wirklich gut für Dich ist!

Meine liebe Herzens-Kollegin und wundervolle Sängerin, Ute Ullrich, würde sagen „Vertrau Dir!“

## Weshalb ich Dich bestens verstehen kann und von Herzen gerne **Deine Lebenstraum-Komplizin** bin?



Deine Lebenstraum-Komplizin von **„Hilfe, ich wollte doch eigentlich mal ein ganz anderes Leben, jetzt bin ich in einer Lebens-Sackgasse gelandet und weiß nicht weiter!“** hin zu **„Ich verwirkliche jetzt voller Lebenskraft und höchst selbstbestimmt meine Lebensträume!“**

- Weil ich selbst ganz genau weiß, wie es sich anfühlt, in eine Lebenskrise reinzufallen und „kein Land mehr zu sehen“.
- Weil ich weiß, wie es ist, der Verzweiflung nahe zu sein und nicht mehr weiter zu wissen!
- Weil ich weiß, wie es sich anfühlt, an einer wichtigen Weggabelung meines Lebens zu stehen und nicht wirklich zu wissen, welchen Weg in nun weitergehen soll..
- **UND:** weil ich auch weiß, wie Du da wieder rauskommst! Wie Du vom Reagieren wieder ins Agieren gelangst!
- **UND:** Weil ich weiß, wie Du wieder voller Lebenskraft voraus selbstbestimmt Dein Leben gestalten kannst! Nach Deinen Wünschen!
- Weil ich es auch geschafft habe – mit den richtigen Menschen an meiner Seite!
- Wie ich es auch geschafft habe, meinen eigenen Weg zu gehen und mir meinen Lebenstraum zu verwirklichen!
- Und wie ich auch mein inneres Strahlen wieder zurückgewonnen habe! Das tut sooo gut!
- Und weil ich auch viel losgelassen habe – step by step – genauso arbeite ich auch mit meinen wunderbaren Kundinnen!

**Ich zeige von Herzen gerne, wie DU es auch schaffen kannst! Mit MIR an Deiner Seite!**

Wenn Du die bewährten Wege nimmst, die ich Dir aufzeige. Dann kannst Du sozusagen die „Abkürzung“ nehmen, ohne all das langwierige Suchen & Finden, was ich alles „durchlaufen“ habe, um an mein Ziel zu kommen!

Ich kann mich sehr gut in Dich hineinversetzen! Denn mir ging es einst ganz ähnlich.

Und ich bin den Weg in ein neues Leben voller Freude und innerer Freiheit bereits gegangen.

Dafür bin ich sehr dankbar!

## **Mein 13-teiliges Resilienz-Heldinnen-Programm in Zahlen:**

1. 11 Live-Coaching-Sessions á 90 Minuten (via Zoom)
2. Start- und Abschluss-Coaching-Session live á ca. 2,5 Std. (via Zoom)
3. Exklusiver, abgeschlossener Mitgliederbereich
4. Eigene Whats-App-Gruppe zum Austausch!
5. Reichhaltige Trainingsinhalte mit
  - a. Lektionsvideos
  - b. Lektions-Präsentationen
  - c. Workbooks zu jeder Session mit wirkungsvollen Transferaufgaben
  - d. Meditationen & Affirmationen, passend zu den jeweiligen Sessions
  - e. Verschiedenste Impulse & Anregungen programm-begleitend
  - f. Bonus-Trainingsmaterial
6. Willkommens-Paket mit
  - a. Gutschein in Höhe von 50€ für Deine individuelle Mutmacherkette aus der Manufaktur von Bettina Schneider.
  - b. Impuls gebendes Wegbegleiter-Kartenset von Petra Kreuzpointner
  - c. Weitere programm-begleitende Überraschungen für Dich!
7. FrauenPower-Austausch und wunderbares gegenseitiges Unterstützen!

**Deine Investition in Dich selbst: 2.222,00 €**

inkl. MwSt.

## So können wir zusammenarbeiten:

Lass uns ins Gespräch kommen, in dem wir einen Termin vereinbaren für Deine kostenfreie 30-minütige Heldinnen-Zeit!

Wir lernen uns besser kennen und besprechen gemeinsam, ob und wie ich Dich auf Deinem Weg in Deine mentale Stärke begleiten & bestärken kann!

Via E-Mail: [umdenken@sandra-molter.de](mailto:umdenken@sandra-molter.de)

Mobil: 0152 56 399 899

## Denke immer daran:

Es gibt immer einen Weg!

Du bist wertvoll!

Sei es Dir wert!

? Du willst mehr darüber wissen, wie es meinen Kundinnen auf unserem gemeinsam Weg ergangen ist und was sie für sich erreicht haben, dann schau gerne in **meine Kundenstimmen** rein:

[HIER KLICKEN!](#)

Ich freue mich sehr auf Dich!

Ganz liebe Grüße, Deine Sandra – die Umdenkerin & Resilienz-Heldin 🤗

März 2023

