

# DIE 7 GRÖßTEN BLOCKADEN.

DIE DICH AN DER  
ZIELVERWIRKLICHUNG HINDERN -  
UND WIE DU SIE ÜBERWINDEST



Laura Knill Coaching

”FRAUEN WARTEN NICHT AUF DAS  
WUNDERBARE, SIE INSZENIEREN IHRE  
WUNDER SELBST ”

- Katherine Hepburn -



Laura Knill Coaching

# HALLO DU LIEBE,

schön, dass du dir dieses Guidebook für 0,-€ heruntergeladen hast. Ich freue mich sehr. Mit diesem Guidebook möchte ich dir zeigen, welche mentalen und emotionalen Blockaden dich daran hindern, deine Ziele zu erreichen, und dir Strategien an die Hand geben, wie du diese überwinden können.

Es ist wichtig, zunächst die Ursachen dieser Blockaden zu identifizieren. Oftmals sind es tief verwurzelte Überzeugungen oder Ängste, die uns zurückhalten. Eine Möglichkeit, diese zu erkennen, ist durch Selbstreflexion und das Führen eines Tagebuchs, in dem du deine Gedanken und Gefühle festhalten kannst.

Sobald du dir über deine Blockaden im Klaren bist, kannst du beginnen, Strategien zu entwickeln, um sie zu überwinden. Dazu gehört zum Beispiel das Setzen realistischer Ziele, die in kleine, erreichbare Schritte unterteilt werden. Visualisierungstechniken können ebenfalls hilfreich sein, um sich auf den Erfolg zu konzentrieren und positive Energie zu schaffen.

Eine weitere effektive Methode ist die Praxis der Achtsamkeit und Meditation, die dir helfen kann, im Moment zu bleiben und negative Gedankenmuster zu durchbrechen. Es kann auch nützlich sein, sich Unterstützung von Freunden, Mentoren oder einem Coach zu holen, der dir wertvolle Einsichten und Motivation bieten kann.

Denke daran, dass der Weg zur Überwindung von Blockaden Zeit und Geduld erfordert. Sei sanft zu dir selbst und feiere kleine Erfolge auf deinem Weg. Mit Entschlossenheit und den richtigen Strategien kannst du deine Ziele erreichen und ein erfüllteres Leben führen.

Ich wünsche dir viele Freude und tolle Erkenntnisse mit diesem Guidebook. Wenn du Fragen hast, melde dich gerne bei mir.

DEINE LAURA

# WIE ENTSTEHEN BLOCKADEN

Blockaden können auf verschiedene Weise entstehen, oft durch negative Erfahrungen, Ängste oder selbstauferlegte Grenzen. Diese mentalen Hindernisse schleichen sich manchmal unbemerkt in unser Denken ein und werden zu einem ständigen Begleiter in unserem Alltag. Sie können durch bestimmte Glaubenssätze verstärkt werden, die tief in unserem Unterbewusstsein verankert sind. Diese Glaubenssätze können uns einreden, dass wir nicht gut genug sind oder dass wir es nicht verdienen, erfolgreich zu sein.

Solche Blockaden können uns schließlich daran hindern, unsere Ziele zu erreichen, da sie unser Selbstvertrauen untergraben und uns daran hindern, die notwendigen Schritte zu unternehmen, um voranzukommen. Oft fühlen wir uns durch diese Blockaden gelähmt und unfähig, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Um diese Blockaden zu überwinden, ist es wichtig, sich ihrer bewusst zu werden und die Ursprünge der negativen Gedankenmuster zu erforschen. Durch Selbstreflexion, Unterstützung von Freunden oder professioneller Hilfe können wir lernen, diese Hindernisse abzubauen und einen klareren Weg zu unseren Zielen zu finden. Es erfordert Geduld und Ausdauer, aber die Belohnung ist ein erfüllteres und erfolgreicher Leben.

Die 7 häufigsten Blockaden:

- Perfektionismus
- Angst vor dem Scheitern
- Glaube, nicht gut genug zu sein
- Die Meinung anderer
- Prokrastination
- Mangel an Klarheit
- Überforderung durch zu viele Ziele



# ICH MÖCHTE MICH KURZ VORSTELLEN:

Ich bin Laura, 34 Jahre alt und Mutter eines 12-jährigen Jungen. In den letzten Jahren habe ich als Sozialpädagogin in einer Mutter-Kind-Einrichtung gearbeitet und mich im Frühjahr 2022 als Coach für Female Empowerment selbstständig gemacht.

Jetzt helfe ich Frauen dabei, ihr Leben aktiv zu gestalten, es (wieder) selbstbestimmter zu leben und ihre eigenen Wünsche, Träume und Ziele in den Mittelpunkt zu rücken und anzugehen. Denn seien wir ehrlich, im hektischen Alltag gerät das eigene Leben oft in den Hintergrund, oder? 😊

Ich unterstütze Frauen dabei, ihren eigenen Weg zu finden und zu beschreiten. Dank meiner Ausbildungen in den Bereichen Female Empowerment, Human Design, Ikigai und Achtsamkeit habe ich die wundervolle Möglichkeit mit meinen Kundinnen ganzheitlich zu arbeiten und sie somit noch intensiver und effektiver auf ihrem Lebensweg zu begleiten.



Female Empowerment Coachin

Ikigai Coachin

Zert. in Human Design

Achtsamkeits- und  
Meditationstrainerin

Zert. in progressiver  
Muskelentspannung

[www.lauraknillcoaching.de](http://www.lauraknillcoaching.de)  
@lauraknill  
[kontakt@lauraknillcoaching.de](mailto:kontakt@lauraknillcoaching.de)

A person is performing a yoga pose on a beach at sunset. The person is standing on one leg, with the other leg raised and bent at the knee, holding the foot with one hand. The background shows a large, dark, forested hill or mountain under a hazy, orange-tinted sky. The beach is wet, reflecting the light from the sky.

# ES IST ALLES BEREITS IN DIR

Du hast alles, was du brauchst.  
Beginne zu sein, statt zu werden.

Laura Knitt Coaching

# BLOCKADE 1

## PERFEKTIONISMUS

### Was bedeutet die Blockade *Perfektionismus*:

Perfektionismus als Blockade bedeutet, dass der Drang nach makelloser Leistung und fehlerfreien Ergebnissen eine Person daran hindern kann, Aufgaben zu beginnen oder abzuschließen. Diese Blockade entsteht oft aus der Angst, Erwartungen nicht zu erfüllen oder von anderen negativ bewertet zu werden. Perfektionisten neigen dazu, sich selbst übermäßig zu kritisieren und haben Schwierigkeiten, mit Unsicherheiten umzugehen. Dadurch kann es zu Prokrastination, Unzufriedenheit und einem Gefühl der Stagnation kommen, da die Furcht vor Misserfolg oder unvollständiger Arbeit größer ist als die Motivation, Fortschritte zu machen. Es ist wichtig, diesen Kreislauf zu durchbrechen, um persönliches Wachstum und Wohlbefinden zu fördern.

### Überwindungsstrategie für *Perfektionismus*:

Eine effektive Überwindungsstrategie für Perfektionismus besteht darin, realistische Ziele zu setzen und sich auf Fortschritt statt Perfektion zu konzentrieren. Es ist hilfreich, Aufgaben in kleinere, machbare Schritte zu unterteilen und sich selbst für jeden kleinen Erfolg zu belohnen. Außerdem kann das Üben von Selbstmitgefühl und das Akzeptieren von Fehlern als Teil des Lernprozesses helfen, den Druck der Perfektion zu mindern. Der Austausch mit anderen, die ähnliche Herausforderungen bewältigen, kann ebenfalls inspirierend und unterstützend wirken. Schließlich ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass Perfektionismus oft zu Stress und Burnout führen kann, und es gesund ist, Pausen einzulegen und sich selbst Raum für Entspannung zu gönnen.



# BLOCKADE 1

## PERFEKTIONISMUS

Eine praktische Übung um die Blockade *Perfektionismus* direkt anzugehen:

Hier ist eine praktische Übung, um die Blockade des Perfektionismus direkt anzugehen und zu lösen: Die „Unperfekte Aktion“-Übung  
Perfektionismus überwinden, indem du dich bewusst in Situationen begibst, in denen du etwas absichtlich unvollständig oder „nicht perfekt“ machst. Das hilft dir, die Angst vor Fehlern zu reduzieren und zu erkennen, dass Unvollkommenheit völlig in Ordnung ist.

Schritt 1: Wähle eine kleine Aufgabe aus

Wähle eine Aufgabe, bei der der Perfektionismus häufig ein Thema ist. Das kann etwas Einfachem wie das Schreiben einer Nachricht, das Erstellen einer Präsentation oder das Kochen eines Gerichts sein.

Schritt 2: Setze dir eine Zeitgrenze

Gib dir selbst eine feste Zeitspanne, in der du die Aufgabe erledigen möchtest - z. B. 15 Minuten. Dies soll verhindern, dass du in den Perfektionismus-Modus rutschst und endlos an Details feilst.

Schritt 3: Schließe die Aufgabe mit einer „Unperfekten“ Version ab

Führe die Aufgabe aus, aber mache bewusst kleine „Unvollkommenheiten“ hinein - z. B. einen Absatz absichtlich nicht so gut formulieren, eine Kleinigkeit weglassen oder ein Detail weniger präzise gestalten. Erlaube dir, dass die Aufgabe nicht perfekt ist.

Schritt 4: Reflektiere und erkenne den Fortschritt

Nachdem du die Aufgabe abgeschlossen hast, halte inne und reflektiere: Was hat es mit dir gemacht, etwas absichtlich unvollständig zu lassen? Wie fühlst du dich jetzt? Hat sich etwas verändert, oder hat sich der Perfektionismus abgemildert? Notiere deine Gedanken.

Schritt 5: Feiere den Mut zur Unvollkommenheit

Nimm dir einen Moment, um deinen Mut zu würdigen, diese Übung gemacht zu haben. Erkenne, dass du trotzdem Fortschritt gemacht hast und dass „nicht perfekt“ trotzdem gut genug ist. Feiere diese Erkenntnis als einen Erfolg!

# BLOCKADE 2

## ANGST VOR DEM SCHEITERN

### Was bedeutet die Blockade *Angst vor dem Scheitern*:

Die Blockade Angst vor dem Scheitern beschreibt die lähmende Furcht, die Menschen davon abhält, neue Herausforderungen anzunehmen oder ihre Ziele zu verfolgen, aus Angst, Fehler zu machen oder nicht erfolgreich zu sein. Diese Angst kann das Selbstvertrauen untergraben und dazu führen, dass man Chancen verpasst, aus denen man lernen und wachsen könnte. Sie kann sich in Form von Perfektionismus, Prokrastination oder einem Mangel an Initiative zeigen. Es ist wichtig, diese Blockade zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um sie zu überwinden, damit man sich nicht von der Angst kontrollieren lässt, sondern mutig und entschlossen seinen Weg zum Erfolg geht.

### Überwinde deine Blockade *Angst vor dem Scheitern*:

Setze dir kleine, erreichbare Ziele, um schrittweise Selbstvertrauen aufzubauen. Mache dir bewusst, dass Fehler Teil des Lernprozesses sind und wertvolle Lektionen bieten können. Visualisiere positive Ergebnisse, um deine Motivation zu steigern. Suche dir Unterstützung bei Freunden oder Mentoren, die dich ermutigen und konstruktives Feedback geben können. Übe dich in Achtsamkeit und Entspannungstechniken, um Stress abzubauen und einen klaren Kopf zu bewahren. Feiere jeden Fortschritt, egal wie klein, und erinnere dich daran, dass der Weg zum Erfolg selten geradlinig ist.



# BLOCKADE 2

## ANGST VOR DEM SCHEITERN

Eine praktische Übung um die Blockade *Angst vor dem Scheitern* direkt anzugehen

Eine praktische Übung, um die Blockade der Angst vor dem Scheitern direkt anzugehen, ist die „Worst-Case-Szenario“-Übung. Diese Übung hilft dir dabei, die Angst vor dem Scheitern zu entmystifizieren und in eine realistischere Perspektive zu setzen.

Hier ist eine Anleitung, wie sie funktioniert:

„Worst-Case-Szenario“-Übung:

1. Identifiziere die Situation: Überlege dir eine konkrete Aufgabe oder ein Projekt, bei dem du Angst hast zu scheitern. Zum Beispiel könnte das eine wichtige Präsentation, eine Bewerbung oder ein neues Vorhaben sein.
2. Stelle dir das Worst-Case-Szenario vor: Setze dich hin und überlege, was im schlimmsten Fall passieren könnte, wenn du scheiterst. Mal dir aus, was konkret schiefgehen würde. Was wäre das schlimmste Ergebnis? (Beispiel: „Ich bekomme eine schlechte Bewertung“, „Ich verliere meinen Job“ oder „Ich werde von anderen kritisiert“.)
3. Schreibe das Worst-Case-Szenario auf: Schreibe alle Details dieses Szenarios auf, ohne dich zu zensieren. Visualisiere es, als wäre es bereits geschehen.
4. Bewerte die Konsequenzen: Überlege nun, wie schlimm die Konsequenzen wirklich wären. Würde der „Worst Case“ wirklich dein Leben zerstören? Wie wahrscheinlich ist es, dass es tatsächlich eintritt? In den meisten Fällen ist das schlimmste Szenario viel weniger dramatisch, als es sich zuerst anfühlt.
5. Überlege Lösungen und Handlungsalternativen: Denke nun darüber nach, was du tun könntest, um mit den schlimmsten Konsequenzen umzugehen. Zum Beispiel: Wenn du eine schlechte Präsentation hältst, könntest du daraus lernen und es beim nächsten Mal besser machen. Scheitern ist oft nicht endgültig, sondern eine Chance zum Wachstum.
6. Erstelle einen Plan: Entwickle einen realistischen Plan, um dein Ziel zu erreichen, auch wenn du scheitern solltest. Indem du dir vorstellst, wie du mit Rückschlägen umgehst, verringert sich die Angst vor dem Unbekannten.

Ziel der Übung:

Durch das Visualisieren und Analysieren des schlimmsten Szenarios wird der schlimmste Fall entmystifiziert und verliert an Schrecken. Oft wirst du feststellen, dass die schlimmsten Ängste unbegründet sind oder du leicht Lösungen findest, um damit umzugehen. So wird deine Angst vor dem Scheitern deutlich reduziert.

# BLOCKADE 3

## GLAUBE, NICHT GUT GENUG ZU SEIN

Was bedeutet die Blockade *Glaube, nicht gut genug zu sein*:

Diese Blockade bezieht sich auf das tief verwurzelte Gefühl, dass die eigene Leistung oder Persönlichkeit nicht den Erwartungen entspricht, sei es den eigenen oder denen anderer. Dieser Glaube kann das Selbstwertgefühl erheblich beeinträchtigen und zu einem ständigen Gefühl der Unzulänglichkeit führen. Menschen, die mit dieser Blockade kämpfen, neigen dazu, ihre Erfolge zu minimieren und sich auf ihre Fehler oder Schwächen zu konzentrieren. Dies kann dazu führen, dass sie Chancen nicht ergreifen, aus Angst, zu versagen oder nicht den Ansprüchen gerecht zu werden. Es ist ein kritisches inneres Narrativ, das oft durch gesellschaftliche Vergleiche, Erziehung oder persönliche Erfahrungen genährt wird und das persönliche Wachstum und Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen kann.

Überwindungsstrategie für den *Glauben, nicht gut genug zu sein*:

Beginne mit der Selbstreflexion und erkenne deine Stärken und Erfolge an. Oft neigen wir dazu, uns auf unsere Schwächen zu konzentrieren, anstatt unsere positiven Eigenschaften zu schätzen. Schreibe eine Liste deiner Erfolge und Fähigkeiten, um dich selbst daran zu erinnern, was du bereits erreicht haben. Ein weiterer hilfreicher Schritt ist der Austausch mit anderen. Sprich mit Freunden, Familie oder einem Therapeuten über deine Gefühle. Oft können andere Perspektiven und Unterstützung helfen, den eigenen Wert klarer zu sehen. Setze dir realistische Ziele und feiere auch kleine Fortschritte. Der Weg zur Selbstakzeptanz ist ein Prozess, und es ist wichtig, sich selbst Zeit zu geben, zu wachsen und zu lernen.

Praktiziere Achtsamkeit und Meditation, um im Moment zu leben und dich von negativen Gedanken zu distanzieren. Diese Techniken können helfen, den inneren Kritiker zu beruhigen und ein Gefühl der Ruhe und Akzeptanz zu fördern. Letztendlich ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass niemand perfekt ist und dass es in Ordnung ist, unvollkommen zu sein. Jeder Mensch hat einzigartige Qualitäten und bringt einen besonderen Beitrag zur Welt. Sei geduldig mit dir selbst und erlaube dir, menschlich zu sein.

# BLOCKADE 3

## GLAUBE, NICHT GUT GENUG ZU SEIN

Eine praktische Übung um die Blockade *Glaube, nicht gut genug zu sein* direkt anzugehen:

Eine praktische Übung, um die Blockade „nicht gut genug zu sein“ direkt anzugehen, ist die „5-Schritte-Komplimente-Übung“. Diese Übung hilft dir, deine Wahrnehmung von dir selbst zu verändern, indem du gezielt deine Stärken und positiven Eigenschaften in den Mittelpunkt stellst.

Komplimente-Übung:

Schritt 1: Komplimente sammeln

Bitte mindestens fünf Menschen aus deinem Umfeld - Freunde, Familie, Kollegen oder Bekannte - dir ein ehrliches Kompliment zu machen. Das Kompliment sollte sich auf deine Persönlichkeit, deine Stärken oder deine Fähigkeiten beziehen. Achte darauf, dass die Komplimente spezifisch und konkret sind, z. B. „Ich finde es toll, wie gut du immer zuhören kannst“, „Du hast eine großartige Ausstrahlung, die andere motiviert“ oder „Du bist sehr kreativ und hast tolle Ideen“. Falls dir niemand ein Kompliment machen möchte, versuche, es in einem Gespräch anzusprechen: „Was schätzt du an mir?“

Schritt 2: Die Komplimente aufschreiben

Schreibe alle gesammelten Komplimente in einem Notizbuch oder auf einem Blatt Papier auf. Lies sie regelmäßig durch, besonders wenn du das Gefühl hast, „nicht gut genug“ zu sein. Du kannst auch immer neue Komplimente hinzufügen, die du im Laufe der Zeit bekommst.

Schritt 3: Selbstkomplimente hinzufügen

Setze dich hin und überlege dir mindestens drei positive Eigenschaften oder Fähigkeiten von dir, für die du dich selbst schätzt. Dies können kleine oder große Dinge sein, wie „Ich bin eine geduldige Person“, „Ich bin zuverlässig“ oder „Ich habe ein gutes Organisationstalent“. Schreibe diese in dein Notizbuch und wiederhole sie regelmäßig.

# BLOCKADE 3

## GLAUBE, NICHT GUT GENUG ZU SEIN

Eine praktische Übung um die Blockade *Glaube, nicht gut genug zu sein* direkt anzugehen:

Schritt 4: Reflektiere die Bedeutung

Nimm dir regelmäßig Zeit, um die Komplimente durchzulesen und über deren Bedeutung nachzudenken. Frage dich: „Warum sehen andere diese Eigenschaften in mir? Was mache ich, das diese positiven Rückmeldungen auslöst?“ Dies hilft, ein stärkeres Bewusstsein für deine eigenen Stärken zu entwickeln und den Glauben an „nicht gut genug“ zu hinterfragen.

Schritt 5: Tägliche Affirmationen

Verwende täglich eines der Komplimente oder Selbstkomplimente als Affirmation. Wiederhole es laut oder im Kopf, um dein Selbstbild zu stärken und deine inneren Blockaden zu lösen. Beispiel: „Ich bin ein wertvoller Mensch, der positive Beiträge leistet.“

Ziel der Übung:

Diese Übung hilft dir, deine negativen Glaubenssätze über dich selbst zu hinterfragen und eine positivere Sichtweise auf deine Stärken zu entwickeln. Indem du dich mit den positiven Rückmeldungen und Eigenschaften beschäftigst, die andere und du selbst in dir siehst, wirst du beginnen, deinen Wert anzuerkennen und die Blockade „nicht gut genug zu sein“ abzubauen.



# BLOCKADE 4

## DIE MEINUNG ANDERER

Was bedeutet die Blockade *die Meinung anderer zu als wichtiger als deine Meinung zu sehen*:

Es bedeutet, dass man die Meinungen und Ansichten anderer über die eigenen stellt und sich dadurch in seiner Entscheidungsfindung und persönlichen Entwicklung gehemmt fühlt. Diese Blockade kann entstehen, wenn man zu sehr darauf bedacht ist, anderen zu gefallen oder Konflikte zu vermeiden, was dazu führen kann, dass man seine eigenen Werte und Überzeugungen vernachlässigt. Die Angst vor Kritik oder Ablehnung kann so stark sein, dass sie das eigene Handeln und Denken stark beeinflusst. Indem man erkennt, dass es wichtig ist, die eigene Meinung zu schätzen und sich selbst zu vertrauen, kann man beginnen, diese Blockade zu überwinden und ein authentischeres Leben zu führen.

Überwindungsstrategie um die Blockade *die Meinung anderer zu als wichtiger als deine Meinung zu sehen*, loszulassen:

Beginne damit, dir selbst bewusst zu machen, dass deine eigene Meinung ebenso wertvoll und bedeutend ist wie die der anderen. Schaffe dir regelmäßig Momente der Selbstreflexion, in denen du deine Gedanken und Gefühle ehrlich evaluierst. Entwickle ein tiefes Verständnis für deine eigenen Werte und Überzeugungen, um eine klare Basis für deine Entscheidungen zu schaffen.

Setze dir kleine, erreichbare Ziele, um deine Meinung in verschiedenen Situationen auszudrücken, zunächst in einem sicheren Umfeld, und steigere allmählich die Schwierigkeit. Suche Unterstützung von Freunden oder Mentoren, die dir helfen können, Vertrauen in deine eigene Meinung zu gewinnen und dir positive Rückmeldungen geben.

Lerne, mit Kritik konstruktiv umzugehen, indem du sie als Chance zur Verbesserung siehst, anstatt als persönlichen Angriff. Entwickle ein Bewusstsein dafür, dass es unmöglich ist, es jedem recht zu machen, und dass es in Ordnung ist, Fehler zu machen und daraus zu lernen.

Indem du diese Schritte in deinen Alltag integrierst, kannst du anfangen, die Angst vor der Meinung anderer abzubauen und ein selbstbewussteres, authentischeres Leben zu führen.

# BLOCKADE 4

## DIE MEINUNG ANDERER

Eine praktische Übung um die Blockade *die Meinung anderer zu als wichtiger als deine Meinung zu sehen* direkt anzugehen:

Eine praktische Übung, um die Blockade, ständig auf die Meinung anderer zu hören, direkt anzugehen, ist die „Energie-Check“-Übung. Diese Übung hilft dir, bewusst zu erkennen, wie du dich fühlst, wenn du den Rat oder die Meinung anderer annimmst und wie du deine eigene Entscheidungskraft stärken kannst.

Energie-Check-Übung:

Schritt 1: Achtsamkeit auf deine Gefühle

Wenn du eine Entscheidung treffen musst und dabei auf die Meinung anderer hörst oder dich von deren Rat beeinflussen lässt, halte einen Moment inne. Frage dich: „Wie fühle ich mich jetzt? Bin ich entspannt oder gestresst? Fühle ich mich sicher oder unsicher?“ Oft ist es so, dass du dich von den Meinungen anderer nicht wirklich gestärkt fühlst, sondern eher unsicher oder gestresst wirst.

Schritt 2: Stelle dir die Frage: „Was will ich wirklich?“

Nimm dir bewusst Zeit, um darüber nachzudenken, was du wirklich willst. Was ist dir wichtig? Welche Entscheidung fühlt sich für dich am besten an? Visualisiere die möglichen Wege und überlege, welche Entscheidung dir mehr Energie und Zuversicht gibt. Schreibe die Antworten auf und vergleiche sie mit den Meinungen der anderen.

Schritt 3: Mache eine Energiebewertung

Überlege nun, welche Meinung oder welche Entscheidung mehr positive Energie in dir weckt. Wenn du die Meinung einer anderen Person annimmst, fühle nach, ob du dich dadurch bestärkt oder eher schwächer fühlst. Fühlst du dich durch den Rat einer anderen Person eher in deiner Kraft oder erlebst du mehr Zweifel und Unsicherheit? Wenn du dich unsicher fühlst, könnte das ein Zeichen dafür sein, dass du nicht auf deine eigene Intuition hörst.

# BLOCKADE 4

## DIE MEINUNG ANDERER

Eine praktische Übung um die Blockade *die Meinung anderer zu als wichtiger als deine Meinung zu sehen* direkt anzugehen:

Schritt 4: Übe Selbstbestimmung in kleinen Entscheidungen

Übe dich darin, bei kleinen, alltäglichen Entscheidungen auf deine eigene Meinung zu vertrauen und auf die Meinung anderer weniger zu hören. Entscheide selbst, ob du heute etwas Bestimmtes essen möchtest oder welche Freizeitaktivität dir am meisten Freude bereitet. Stelle dir vor, dass du vollkommen unabhängig von äußeren Meinungen handelst. Reflektiere nach der Entscheidung, wie du dich dabei gefühlt hast.

Schritt 5: Setze eine „Meinungs-Pause“ ein

Wenn du merkst, dass du wieder in die Falle tapst, ständig die Meinung anderer zu suchen, vereinbare mit dir selbst eine „Meinungs-Pause“. Gib dir eine festgelegte Zeit (zum Beispiel 24 Stunden), um eine Entscheidung zu treffen, ohne die Meinung anderer einzuholen. In dieser Zeit darfst du nicht fragen, was andere denken oder empfehlen. Nutze diese Zeit, um deine eigenen Gedanken und Gefühle zu klären.

Schritt 6: Selbstbestätigungsritual

Um deine Selbstbestimmung zu stärken, schaffe dir ein tägliches Ritual, bei dem du dir selbst ein Kompliment machst oder dich für eine Entscheidung lobst, die du ohne die Meinungen anderer getroffen hast. Schreibe es auf oder sage es laut, um dir immer wieder bewusst zu machen, dass du in der Lage bist, selbstständig und sicher zu handeln.

Ziel der Übung:

Diese Übung hilft dir, das Bewusstsein dafür zu schärfen, wie du dich fühlst, wenn du dich von der Meinung anderer beeinflussen lässt, und wie du deine eigene Entscheidungsfähigkeit stärken kannst. Sie fördert dein Vertrauen in dich selbst und hilft dir, deine eigene Intuition und Kraft wieder zu entdecken, anstatt dich von äußeren Meinungen leiten zu lassen.

# BLOCKADE 5

# PROKRASTINATION

## Was bedeutet die Blockade *Prokrastination*:

Prokrastination ist das Aufschieben von Aufgaben, die erledigt werden müssen, oft bis zur letzten Minute oder sogar darüber hinaus. Es handelt sich um ein Verhalten, das viele Menschen betrifft und das durch verschiedene Faktoren wie Angst vor Versagen, mangelnde Motivation oder fehlende Struktur im Alltag ausgelöst werden kann. Die Folgen der Prokrastination können Stress, Schuldgefühle und eine Verschlechterung der Leistungsfähigkeit sein. Um diese Blockade zu überwinden, ist es wichtig, ihre Ursachen zu verstehen und gezielt Strategien zu entwickeln, die helfen, produktiver und zielgerichteter zu arbeiten.

## Überwindungsstrategie für *Prokrastination*:

Beginne mit der Identifizierung der Ursachen, die deine Prokrastination auslösen. Oftmals sind es Ängste, Perfektionismus oder ein Mangel an klaren Zielen, die uns daran hindern, Aufgaben rechtzeitig zu erledigen. Sobald du diese Ursachen erkannt hast, kannst du konkrete Schritte unternehmen, um sie anzugehen.

Ein weiterer effektiver Ansatz ist das Setzen von realistischen und erreichbaren Zwischenzielen. Diese helfen dabei, den Fortschritt sichtbar zu machen und die Motivation aufrechtzuerhalten. Auch das Erstellen eines Zeitplans und das Einhalten fester Arbeitszeiten können Wunder wirken, um die Produktivität zu steigern. Versuche zudem, Ablenkungen zu minimieren. Schaffe dir eine ruhige und ordentliche Arbeitsumgebung und nutze Techniken wie die Pomodoro-Methode, bei der du konzentriert in kurzen Intervallen arbeitest und regelmäßige Pausen einlegen kannst.

Belohne dich für kleine Erfolge, um positive Verstärkung zu schaffen. Erkenne, dass Perfektion nicht das Ziel ist, sondern der Fortschritt. Indem du diese Strategien in deinen Alltag integrierst, kannst du die Prokrastination Schritt für Schritt überwinden und deine Aufgaben effizienter bewältigen.

# BLOCKADE 5

## PROKRASTINATION

Eine praktische Übung um die Blockade der *Prokrastination* direkt anzugehen:

Eine praktische Übung, um die Blockade der Prokrastination direkt anzugehen, ist die „Zwei-Minuten-Regel“. Diese Übung hilft dir, sofort ins Handeln zu kommen, indem du Aufgaben in kleinste, leicht zu bewältigende Schritte zerlegst.

**Schritt 1: Zerlege Aufgaben in Mini-Schritte**

Nimm dir eine Aufgabe vor, die du immer wieder aufschiebst. Überlege dann, welcher Schritt der Aufgabe maximal zwei Minuten in Anspruch nehmen würde. Dieser Schritt sollte so klein und unkompliziert sein, dass du ihn sofort erledigen kannst. Das können beispielsweise Dinge wie „Die E-Mails für das Meeting öffnen“ oder „Den Schreibtisch aufräumen, um Platz zum Arbeiten zu schaffen“ sein.

**Schritt 2: Sofort umsetzen**

Mache den ersten Schritt umgehend, sobald du die Aufgabe identifiziert hast. Fokussiere dich darauf, keine Gedanken darüber zu machen, wie lange es dauert oder was danach kommt - es geht nur darum, in den Arbeitsfluss zu kommen. Wenn du diesen ersten Schritt abgeschlossen hast, hast du bereits den ersten Erfolg erzielt.

**Schritt 3: Entschuldige dich nicht vor dir selbst**

Wenn du dich wieder mit der Aufgabe beschäftigen musst, versuche, die innere Blockade zu vermeiden. Vermeide es, dich selbst zu verurteilen oder zu kritisieren, dass du so lange prokrastiniert hast. Die Zwei-Minuten-Regel hilft dir, ohne weiteres Zögern ins Tun zu kommen und sich von der Blockade zu lösen.

**Schritt 4: Wende die Regel auf größere Aufgaben an**

Wenn du in den ersten zwei Minuten „drin bist“, wirst du oft merken, dass es leichter wird, mit der Aufgabe fortzufahren. Wenn du in der Lage bist, mehr zu erledigen, versuche, kontinuierlich weitere kleine Schritte in ähnlichen Zeitrahmen zu setzen. Nach mehreren Mini-Schritten wirst du die Aufgabe viel schneller abgeschlossen haben als erwartet.

**Schritt 5: Reflektiere den Fortschritt**

Nimm dir nach Abschluss eines Mini-Schrittes oder einer Aufgabe einen Moment, um zu reflektieren: „Wie habe ich mich nach dem ersten Schritt gefühlt?“ Häufig wirst du feststellen, dass der Anfang das Schwierigste war. Belohne dich für den ersten Erfolg und steigere deine Motivation, weiterzumachen.

**Ziel der Übung:**

Die Zwei-Minuten-Regel hilft, den Einstieg in eine Aufgabe so niedrigschwellig wie möglich zu setzen, sodass du nicht mehr von der Größe der Aufgabe überwältigt wirst. Indem du mit kleinen, überschaubaren Schritten beginnst, fällt es dir leichter, in den Arbeitsmodus zu kommen, und die Tendenz zur Prokrastination wird reduziert.

# BLOCKADE 6

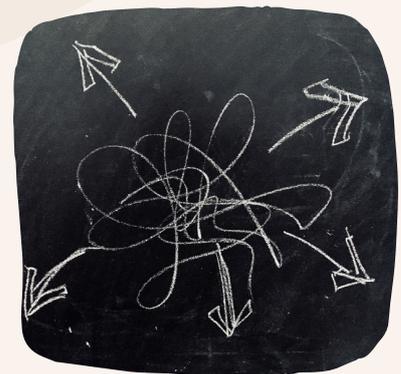
## MANGEL AN KLARHEIT

### Was bedeutet die Blockade *Mangel an Klarheit*:

Es bedeutet, dass jemand Schwierigkeiten hat, klare Gedanken zu fassen oder Entscheidungen zu treffen, weil die Gedanken möglicherweise chaotisch oder unorganisiert sind. Diese Blockade kann dazu führen, dass man sich überfordert fühlt oder nicht in der Lage ist, einen klaren Weg vor sich zu sehen. Dies kann auf verschiedene Faktoren zurückzuführen sein, wie Stress, Überinformation oder emotionale Verwirrung. Es ist eine Situation, in der der Geist unruhig ist und man Schwierigkeiten hat, Prioritäten zu setzen oder die nächsten Schritte zu planen.

### Überwindungsstrategie für die Blockade *Mangel an Klarheit*:

Es ist wichtig, zunächst innezuhalten und sich Zeit zu nehmen, um die eigenen Gedanken zu ordnen. Notiere deine Ziele und Prioritäten auf einem Blatt Papier, um einen klareren Überblick zu gewinnen. Sprich mit einer vertrauenswürdigen Person oder einem Mentor, um neue Perspektiven zu gewinnen und mögliche blinde Flecken zu identifizieren. Nutze Techniken wie Mind-Mapping oder das Erstellen von Pro- und Contra-Listen, um verschiedene Optionen zu erfassen und zu bewerten. Meditation oder Achtsamkeitsübungen können ebenfalls helfen, den Geist zu beruhigen und Klarheit zu gewinnen. Setze kleine, erreichbare Ziele, um schrittweise voranzukommen und die Motivation zu steigern. Flexibilität und die Bereitschaft, bei Bedarf den Kurs zu ändern, sind ebenfalls entscheidend, um Blockaden zu überwinden und Klarheit zu erlangen.



# BLOCKADE 6

## MANGEL AN KLARHEIT

Eine praktische Übung um die Blockade *Mangel an Klarheit* direkt anzugehen:

Eine praktische Übung, um die Blockade des Mangels an Klarheit direkt anzugehen, ist die „Fünf-Whys“-Methode. Diese Technik hilft dir, tiefere Einsichten in deine Gedanken und Ziele zu gewinnen, indem du immer wieder nach dem „Warum“ fragst und so die wahre Ursache deines Unklarheitsgefühls herausfindest.

Fünf-Whys-Methode:

Schritt 1: Identifiziere das unklare Thema

Wähle eine spezifische Situation oder Frage aus, bei der du das Gefühl hast, keine Klarheit zu haben. Es könnte etwas sein wie „Was will ich beruflich erreichen?“ oder „Warum fühle ich mich blockiert, meine Ziele zu verfolgen?“

Schritt 2: Frage „Warum?“

Stelle dir selbst die Frage „Warum ist das so?“ und beantworte sie. Zum Beispiel: Wenn deine Frage ist „Warum weiß ich nicht, was ich beruflich tun möchte?“, könntest du die Antwort finden: „Weil ich mich in meiner aktuellen Position unzufrieden fühle.“

Schritt 3: Frage weiter „Warum?“

Nun frage erneut: „Warum fühle ich mich in meiner aktuellen Position unzufrieden?“ Die Antwort könnte lauten: „Weil ich das Gefühl habe, dass meine Arbeit nicht meinen Interessen entspricht.“

Schritt 4: Wiederhole den Prozess

Frage weiterhin fünfmal „Warum?“ und gehe dabei immer tiefer in die Ursachen deiner Unklarheit. Jede Antwort sollte eine neue Perspektive und mehr Klarheit aufzeigen. Zum Beispiel könnte der dritte „Warum“-Schritt lauten: „Warum entsprechen meine Aufgaben nicht meinen Interessen?“ Die Antwort könnte sein: „Weil ich mich mehr in kreativen Projekten sehe, aber keine kreativen Aufgaben bekomme.“

# BLOCKADE 6

## MANGEL AN KLARHEIT

Eine praktische Übung um die Blockade *Mangel an Klarheit* direkt anzugehen:

Schritt 5: Reflektiere und ziehe Schlüsse

Wenn du fünfmal „Warum?“ gefragt hast, wirst du wahrscheinlich zu einer tieferen Einsicht kommen. In unserem Beispiel könnte die Antwort lauten: „Ich brauche eine berufliche Veränderung, die es mir ermöglicht, kreativ zu arbeiten.“ Diese Erkenntnis hilft dir, Klarheit über deine Ziele zu gewinnen und deine nächsten Schritte zu definieren.

Schritt 6: Entwickle eine klare Handlungsperspektive

Nachdem du diese tiefe Klärung erlangt hast, entwickle nun konkrete Schritte, die dich deinem Ziel näher bringen. Das kann ein Plan sein, um nach kreativeren Aufgaben zu suchen oder einen beruflichen Wechsel vorzubereiten. Was kannst du sofort tun, um deinen Wunsch nach Klarheit zu erfüllen?

Ziel der Übung:

Die „Fünf-Whys“-Methode hilft, die oberflächlichen Gründe für deine Unklarheit zu durchdringen und auf tieferliegende Ursachen zu stoßen. Sie fordert dich dazu auf, deinen Gedanken und Gefühlen systematisch nachzugehen, was zu mehr Klarheit und Verständnis für dich selbst führt. Durch diese Methode kannst du deine Ziele und Wünsche klarer definieren und präziser erkennen, was dich blockiert.

# .. BLOCKADE 7 ÜBERFORDERUNG DURCH ZU VIELE ZIELE

## Was bedeutet die Blockade *Überforderung durch zu viele Ziele*:

Es handelt sich um eine Situation, in der eine Person versucht, gleichzeitig zu viele Ziele zu verfolgen, was zu einem Gefühl der Überwältigung führen kann. Dies kann den Stress erhöhen und die Effizienz verringern, da die Aufmerksamkeit und Energie auf zu viele Aufgaben verteilt werden. Infolgedessen kann es schwierig werden, echte Fortschritte zu erzielen oder Prioritäten zu setzen, was letztlich die Motivation und das Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Indem man lernt, Ziele richtig zu priorisieren und sich auf die wesentlichen Aufgaben zu konzentrieren, kann man dieser Überforderung entgegenwirken und einen klareren, zielgerichteten Weg einschlagen.

## Überwindungsstrategie für die *Überforderung durch zu viele Ziele*:

Beginne damit, deine Ziele zu priorisieren. Erstelle eine Liste aller anstehenden Aufgaben und bewerte diese nach Dringlichkeit und Bedeutung. Konzentriere dich auf ein oder zwei Hauptziele, die wirklich wichtig sind, und widme diesen Zielen deine volle Aufmerksamkeit.

Zerlege diese großen Ziele in kleinere, handhabbare Schritte, um den Fortschritt überschaubarer zu gestalten. Dies hilft nicht nur, den Druck zu mindern, sondern sorgt auch dafür, dass du regelmäßig Erfolge feiern kannst, die dich motivieren, weiter zu machen.

Vergiss nicht, Pausen einzuplanen und dir selbst Zeit für Erholung zu gönnen.

Überlastung führt oft zu Burnout, daher ist es wichtig, auf sich selbst zu achten und sich nicht zu überfordern.

Sei flexibel und bereit, deine Pläne anzupassen, wenn sich Umstände ändern. Ein Plan ist ein Leitfaden, kein starrer Rahmen. Vertraue auf deine Fähigkeiten, dich an neue Situationen anzupassen und stets das Beste aus ihnen zu machen.

Letztlich ist es wichtig, dich daran zu erinnern, dass nicht alles perfekt sein muss.

Sei gnädig mit dir selbst und erkenne an, dass das Streben nach Perfektion oft mehr schadet als nützt. Der Fortschritt, nicht die Perfektion, sollte dein Ziel sein.

# BLOCKADE 7

## ÜBERFORDERUNG DURCH ZU VIELE ZIELE

Eine praktische Übung um die Blockade *Überforderung durch zu viele Ziele* direkt anzugehen:

Eine praktische Übung, um die Blockade der Überforderung durch zu viele Ziele direkt anzugehen, ist die „Ziel-Dreieck“-Übung. Diese Übung hilft dir, deine Ziele zu fokussieren und klar zu priorisieren, indem du sie in drei Hauptbereiche unterteilst: Wichtigkeit, Machbarkeit und Zeitrahmen.

Schritt 1: Erstelle eine Liste aller Ziele

Schreibe alle Ziele auf, die du momentan verfolgst, ohne sie zu bewerten. Versuche, alle Ziele zu erfassen, sowohl beruflich als auch privat, auch wenn sie sich unbedeutend anfühlen.

Schritt 2: Erstelle ein Ziel-Dreieck

Zeichne ein Dreieck auf ein Blatt Papier. Teile es in drei gleich große Bereiche. Diese Bereiche repräsentieren:

- Wichtigkeit: Wie wichtig ist dieses Ziel für dein langfristiges Wohlbefinden oder Erfolg?
- Machbarkeit: Wie realistisch ist es, dieses Ziel in deinem aktuellen Leben zu erreichen? Hast du die nötigen Ressourcen, Fähigkeiten oder Zeit?
- Zeitrahmen: In welchem Zeitraum kannst du dieses Ziel erreichen? Handelt es sich um ein Ziel, das du kurzfristig oder langfristig angehen möchtest?

(Auf der übernächsten Seite habe ich dir ein Ziel-Dreieck erstellt, du kannst es abmalen oder ausdrucken)

Schritt 3: Bewerte jedes Ziel

Gehe nun deine Liste durch und bewerte jedes Ziel nach den drei Kriterien: Wichtigkeit, Machbarkeit und Zeitrahmen. Du kannst eine Skala von 1-5 verwenden, wobei 1 für „niedrig“ und 5 für „hoch“ steht. Trage diese Bewertungen in dein Dreieck ein, um eine visuelle Darstellung zu erhalten.

Schritt 4: Priorisiere die Ziele

Nun schaue dir deine Bewertungen an und ordne die Ziele entsprechend ihrer Gesamtbewertung. Die Ziele, die in allen drei Bereichen hohe Bewertungen erhalten (also hoch in Wichtigkeit, Machbarkeit und Zeitrahmen), sollten die höchsten Prioritäten haben. Ziele, die nur in einem Bereich gut abschneiden, können als weniger dringlich oder relevant eingestuft werden.

# BLOCKADE 7

## ÜBERFORDERUNG DURCH ZU VIELE ZIELE

Eine praktische Übung um die Blockade  
*Überforderung durch zu viele Ziele* direkt anzugehen:

Schritt 5: Wähle deine Top 3 Ziele aus

Wähle aus den hoch bewerteten Zielen die drei wichtigsten aus, auf die du dich in den nächsten Wochen oder Monaten konzentrieren möchtest. Diese drei Ziele sollten deine absolute Priorität sein. Alles andere wird für die Zeit nicht beachtet oder auf später verschoben.

Schritt 6: Erstelle einen klaren Aktionsplan

Für jedes dieser Top 3 Ziele erstelle einen klaren Aktionsplan mit konkreten, kleineren Schritten, die du jeden Tag oder jede Woche umsetzen kannst. Setze realistische Fristen und berücksichtige dabei die Zeit, die du für die Erreichung dieser Ziele brauchst.

Schritt 7: Überprüfung und Anpassung

Überprüfe alle zwei Wochen deinen Fortschritt und passe den Plan bei Bedarf an. Falls du merkst, dass du dich zu sehr mit anderen Zielen ablenkst, erinnere dich daran, dass du dich zunächst auf die Top 3 konzentrieren willst.

Ziel der Übung:

Das „Ziel-Dreieck“ hilft dir, Klarheit über deine Ziele zu gewinnen, indem du sie nach Wichtigkeit, Machbarkeit und Zeitrahmen priorisierst. Durch diese Struktur kannst du deine Energie fokussiert auf die wichtigsten Ziele lenken und Überforderung vermeiden. Du erkennst auch, welche Ziele momentan nicht deine höchste Priorität haben und auf die du dich später konzentrieren kannst.

# BLOCKADE 7

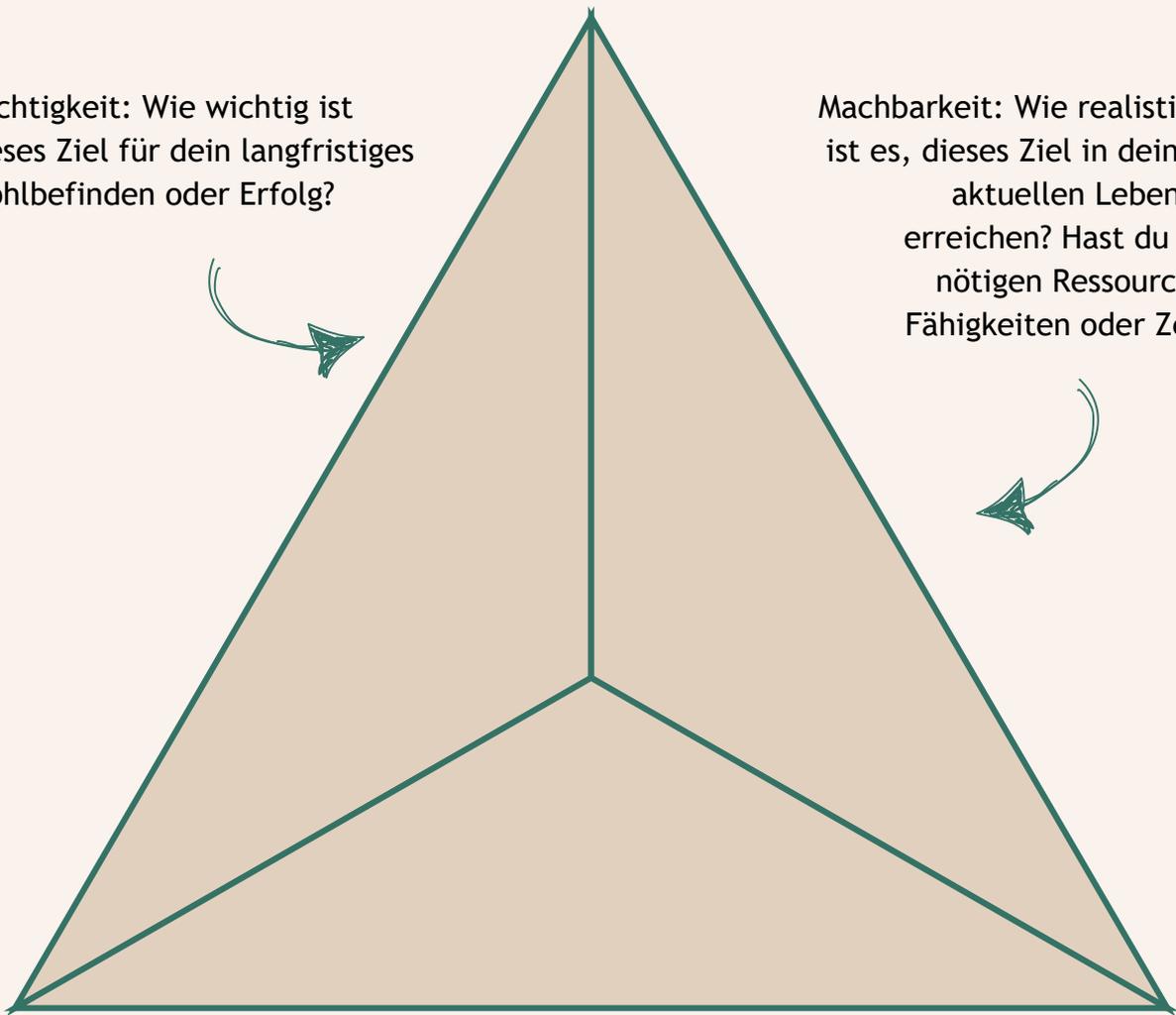
## ÜBERFORDERUNG DURCH ZU VIELE ZIELE

### Dein Ziel-Dreieck

Wichtigkeit: Wie wichtig ist dieses Ziel für dein langfristiges Wohlbefinden oder Erfolg?



Machbarkeit: Wie realistisch ist es, dieses Ziel in deinem aktuellen Leben zu erreichen? Hast du die nötigen Ressourcen, Fähigkeiten oder Zeit?



Zeitraumen: In welchem Zeitraum kannst du dieses Ziel erreichen? Handelt es sich um ein Ziel, das du kurzfristig oder langfristig angehen möchtest?



# MÖCHTEST DU MEHR?



Erreiche deine Ziele mit Leichtigkeit  
- der entspannte Weg zum Erfolg!



Hast du genug vom ständigen „Hustle-Modus“ und dem Gefühl, dass du immer mehr leisten musst, um voranzukommen? Wünschst du dir, deine Ziele auf eine Art und Weise zu erreichen, die dich erfüllt, motiviert und nicht überfordert?

Dann ist Mini Online-Kurs „Ziele mit Leichtigkeit erreichen“ genau das, wonach du suchst!

In diesem Kurs lernst du:

- ✦ Wie du Ziele formulierst, die sich leicht und authentisch anfühlen.
- ✦ Den kraftvollen Einfluss von Intuition und Achtsamkeit bei der Zielsetzung.
- ✦ Den Zusammenhang zwischen Druck und Selbstsabotage zu erkennen und zu vermeiden.
- ✦ Praktische Tipps, wie du Ziele so setzt, dass sie dich antreiben, ohne zu erdrücken.
- ✦ Wege, um aus dem „Hustle-Modus“ auszusteigen und mit Flow zu arbeiten.
- ✦ Und als Bonus: Wie du deine großen Ziele in kleine, erreichbare Schritte unterteilst, um motiviert zu bleiben.

Mach Schluss mit Stress und Überforderung und beginne, deine Ziele auf eine entspannte, kraftvolle Weise zu verfolgen. Melde dich jetzt zum Mini-Kurs an und entdecke den Weg zu deinem Erfolg mit Leichtigkeit! 🌈👉

Exklusiv für dich, weil du dir das Guidebook gesichert hast, erhältst du den Online Kurs für 27,-€. Gib dafür nur im Bezahlvorgang den Gutscheincode GUIDE60 ein und erhalte 60% Ermäßigung.



[Hier anmelden und starten](#)

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a mat with a galaxy pattern. They are wearing a light-colored crop top and grey leggings. Their hands are resting on their knees in a mudra. In the foreground, there are several lit white candles on a wooden floor, creating a warm and serene atmosphere. The background is a plain, light-colored wall.

ICH WÜNSCHE DIR EINEN  
WUNDERVOLLEN TAG

Laura Knill Coaching

# IMPRESSUM

## **Angaben gemäß § 5 TMG**

Laura Knill  
Coaching  
Martinszellerstr.8  
87477 Sulzberg

## **Kontakt**

E-Mail: [kontakt@lauraknillcoaching.de](mailto:kontakt@lauraknillcoaching.de)

## **EU-Streitschlichtung**

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:  
<https://ec.europa.eu/consumers/odr/>.  
Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

## **Verbraucherstreitbeilegung/Universalschlichtungsstelle**

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

## **Haftung für Inhalte**

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen.  
Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

## **Haftung für Links**

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.  
Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

## **Urheberrecht**

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.  
Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.  
Quelle: eRecht24.de