

## WARUM?

Du willst endlich Ruhe und Frieden in deinem Kopf!  
Du willst leichter Entscheidungen treffen und alles für möglich halten.

## WIE?

In unserem dreimonatigen Online-Gruppen-Coaching zeigen dir Joy Academy Coaches, die es selbst geschafft haben, wie's gehen kann.

## WAS BRAUCHST DU?

Du brauchst im Schnitt 30 Minuten / Tag  
und 480 Euro



Aktuelle Infos zu  
Coaches & Startdaten

# Trainiere dein inneres Team: Fokus auf Mr. Mind und Conscious Me

## MR. MIND

...ist der Vertreter deines Verstandes und die Stimme der Vernunft.  
Seine Sprache sind die Gedanken, die sich in Worten,  
Überlegungen und Ideen zeigen.

Mr. Mind hat viel zu tun, denn es gibt ständig etwas zu bedenken, zu  
korrigieren oder es sind Lösungen für Probleme zu finden.  
Er ist gut darin, Situationen zu analysieren sowie Muster  
und neue Zusammenhänge zu erkennen.

Oft aber befindet er sich in Gedankenkarussellen, führt  
erfundene Gespräche, kreiert mögliche Szenarien, überwacht deine  
Verhaltensweisen und dominiert so dein Handeln.

Er ist überzeugt davon, dass nur er dich  
durchs Leben navigieren kann.  
Deshalb spricht er viel und laut und  
übertönt damit oft die leisen Stimmen deines Körpers  
und deines Herzens.



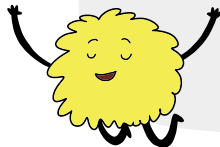
## CONSCIOUS ME

...ist dein Bewusstsein und deine Intuition. Du brauchst Übung,  
um ihr Raum in deinen Gedanken und Gefühlen zu geben.  
Sie beobachtet dich aus einer Haltung der Ruhe und Besonnenheit  
heraus und hilft dir, deinen Weg zu dir nicht zu verlieren.

Wenn du sie darum bittest, steht sie dir mit Ratschlägen  
und Ideen zur Seite.

Sie ist die Koordinatorin, die ein harmonisches Miteinander  
zwischen deinen anderen Formies herstellt. Sie hat den Überblick  
über die Hindernisse und Themen, auf die du während deiner  
Reise zu dir stößt, zeigt dir neue Wege,  
weist dich auf mögliche Zusammenhänge hin und  
führt dich so zu Klarheit.

Sie hat immer das Beste für dich im Blick  
und kann es dir zeigen. 😊



## BUDDY BODY



...ist dein Körper und ermöglicht es dir, dich auszudrücken und zu erfahren.

Er hat die Fähigkeit, auf Gedanken und Gefühle zu reagieren und sie spürbar zu machen. Er ist gut darin, Einfluss auf deinen Verstand und dein Herz zu nehmen.

Er ist ein zäher und meistens gutgelaunter Typ, der sich über jedes Zeichen von Aufmerksamkeit freut.

Seine Sprache ist die Körpersprache, die sich in deiner Körperhaltung, deinen Bewegungen oder der Mimik zeigt.

Er hätte uns viel zu sagen, was wir aber meist unterdrücken, weil es unseren Tagesablauf stört. Somit bleiben ihm oft nur Anspannung, Schmerz oder Krankheit, um uns etwas mitzuteilen, wenn wir auf sein verborgenes Flüstern nicht mehr hören.

Es lohnt sich, auf Buddy Body zu hören, denn er lügt nie!



## HER HIGHNESS HEART

...steht für deine Gefühle und Stimmungen.

Sie ist es gewöhnt, im Verborgenen zu agieren, so dass du oft nur die extremen Gefühle wahrnimmst.

Wenn du dir ihrer Fähigkeiten bewusst wirst, kannst du ihre feine, oft leise Stimme hören und fühlen. Sie wartet nur darauf, dich mit Gefühlen zu versorgen, die dir Orientierung, Leichtigkeit und Freude im Alltag schenken.

Solange du es nicht gewohnt bist zu verstehen, was sie dir mitteilen möchte, unterdrückst du deine Gefühle und Stimmungen.

Um dennoch auf sich aufmerksam zu machen, meldet sie sich mit Dramen, erzeugt Ängste oder flüchtet sich in scheinbar grundlose Traurigkeit.

Den Kontakt zum Herzen herzustellen ist besonders wichtig, damit du dich innerlich klar, stabil und einfach dauerhaft gut fühlst.

# ABLAUF UND INHALTE VON KLAR DENKEN

Was genau soll in deinem Leben anders laufen?

Mit deiner MUTTAT zeigst du dir, was jetzt in deinem Leben anders läuft.

## Monat 1

### Wie stoppe ich das Kopfkino?

KLARHEIT über:

- ✓ Worum deine Gedanken kreisen
- ✓ Woher diese oft selbst-sabotierenden Gedanken kommen
- ✓ Was du daraus über dich lernen kannst

## Monat 2

### Was gibt klare Orientierung?

KLARHEIT über:

- ✓ Woher Normen und Wunschvorstellungen kommen
- ✓ Wie du über die Standards hinausgehen kannst
- ✓ Wie du tief vergrabene Glaubenssätze aufspürst

## Monat 3

### Wie entscheide ich mich?

KLARHEIT über:

- ✓ Welche Erwartungshaltungen dich beeinflussen
- ✓ Wie du mit Enttäuschung umgehst
- ✓ Wie du den Druck auf dich verringerst

CORAFAS  
SELBSTTEST

CORAFAS  
SELBSTTEST

ABLAUF  
JEDES  
MONATS

Woche 1: Webinar (120 Min)

Woche 2/4: Tandem Learning oder nach Bedarf zubuchbare Einzelcoachings (90 Min)

Woche 3: Webinar (120 Min)

Zweiwöchentliche Challenges • Selbstanalyse-Tools • Kontinuierliches Journaling

\*CORAFAS ist das Akronym für **C**ourage, **O**penness, **R**esilience, **A**ppreciation, **F**ocus, **A**ction-Orientatation