

# Freiheits-Business.Deluxe Kongress *Workbook*



Das Wichtigste  
zum  
Kongress  
Interview

Marion Bender

**Marion Bender**

**Rednerin, Autorin, Expertin für Motivation und Veränderung,  
Mentorin auf Augen und Herzhöhe**

## **Eigentlich ist da Leben doch richtig cool und richtig schön!**

Es gibt keinen Weg den wir umsonst gehen. Es gibt IMMER viele Erkenntnisse und Learnings an die wir wachsen können und für die wir Dankbar sein dürfen.

Es kommt auch oft darauf an durch welche „Brille“ wir gerade auf die Situation schauen. Sind wir verliebt sie eine Situation ganz anders aus, als wenn wir im Grauen Alltagstrott sind und auch noch schlechtes Wetter ist.



### **Aufstehen beginnt im Kopf!**

Etwas was für Marion über Jahre am eigenen Leib erlebt hat. Wo viele aufgeben und sich den Prognosen hingeben, ist sie im warsten Sinne des Wortes, nach einer Querschnittlähmung, aufgestanden.

Für Marion ist ganz wichtig, dass es um das innere aufstehen geht. **JA**, zum Leben zu sagen. „Ich habe die Verantwortung und Ich Entscheide“.



Oft wissen wir was wir nicht wollen und gucken auf die Probleme, auf den riesigen Berg.

Egal wie groß, man muss anfangen kleine Schritte zu machen und losgehen.

### **Der Mut „anders zu sein“ macht stark!**

Lass deinen Wert nicht von anderen, von außen bestimmen.

z.B. Du nichts nichts Wert

Du bist nur was Wert, wenn...



Schau was du schon alles geschafft hast

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Diagnosen brauchen wir bei Krankheiten, nach Unfällen um reagieren zu können. Doch Prognosen haben noch einmal eine enorme Kraft -

Positive wie aber auch Negative.

Kennst du das?

---

---

---

---

---

Marion erklärt den Unterschied zwischen einer Entscheidung und einer echten Entscheidung, wenn es nur noch diese „eine Tür gibt“.

Diese Entscheidung durch diese Tür zugehen, hat noch einmal eine Enorme Kraft und kann so mache Prognose wieder legen.

Kennst du diese Entscheidungen? Oder stehst Du gerade vor einer?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wir brauchen dies Entscheidung und Motivation **von uns selbst von innen heraus.**

Auch wenn wir nicht wissen wie sieht es das Ergebnis aus und wie schaffen wir das.

Es ist wichtig das wir DIESE ENTSCHEIDUNG ganz alleine treffen!

**Es geht auch darum die Kontrolle einfach an das Leben abzugeben, dem Leben zu vertrauen.**



**Folge deiner Vision!**

**Entscheide Dich jeden Tag neu, für das Positive?**

Hast du deine Gedanken schon einmal hinterfragt? Gerade solche Gedanken die dafür verantwortlich sind, das es Dir nicht gut geht.

Hast du schon einmal gefragt Stimmt das Wirklich, was ich da gerade denke?

Was denkst du gerade, jetzt in diesem Moment?

---

---

---

---

---

---

---

---

... und stimmt das wirklich? Kannst du dir 100 % sicher sein das es stimmt?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Schau was du schon morgens tun kannst, um in eine gute Energie zu kommen!**

Halte im Alltag kurz inne und schau, wo bin ich gerade?

- was mache ich gerade?
- was denke ich gerade?
- wie geht es mir gerade?

Wenn es mir nicht gut, was kann ich tun, damit es mir besser geht?

Schreibe Dir eine Freude Liste, mit unterschiedlichen Dingen, die du tun kannst, damit es Dir wieder besser geht.

Was ist es? Tanzen, eine bestimmte Musik hören, Meditieren

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Geh durch deine Angst durch und Du wirst eine innere Freiheit spüren.**

**Nimm das Glück als Motivation was nach der Angst kommt, wenn Sie bewältigt ist.**

Wir müssen selbst an uns Glauben und das erreichen wir, wenn wir etwas schaffen, was wir vorher noch nie gemacht haben, wenn wir etwas geschafft haben. Mache jeden Tag mindestens einen Schritt.

---

---

---

---

---

---

---

---



## Folge Deiner Freude.

### 4 Action Steps

1. Suche Dir Rituale mit denen Du am Morgen starten kannst. Was tut Dir gut?

---

---

---

---

---

2. Halte immer wieder inne und Schaue wo Du stehst.

3. Nimm Hilfe an, erlaube es Dir.

4. Nimm die Situation so an wie sie gerade ist. Guck nicht auf den großen Berg, schaue welchen kleinen Schritt Du JETZT machen kannst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

