

Maike Harich

## Schluss mit Ausreden

Das 90-Tage-Arbeitsbuch für echte Veränderungen



*Dieses Buch ist eine Einladung, innezuhalten und dich auf eine Reise zu dir selbst zu begeben. Es ist das Ergebnis vieler Gedanken, Ideen und Erfahrungen, die zusammengefloßen sind, um dir einen Wegweiser für Veränderung und Wachstum an die Hand zu geben.*

*Ein herzlicher Dank gilt all den Momenten des Lebens, den herausfordernden ebenso wie den schönen, die uns lehren, wer wir sind und wohin wir gehen möchten. Möge dieses Buch dir dabei helfen, dein Potenzial zu entfalten, Antworten zu finden und neue Perspektiven zu entdecken.*

*Danke, dass du dir Zeit für dich selbst nimmst. Das ist der erste Schritt in Richtung eines bewussteren, erfüllteren Lebens.*

Hinweis: Die Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind nicht dazu gedacht, einen Arzt oder Therapeuten zu ersetzen. Eine Haftung seitens der Autorin oder des Verlags für etwaige Personen-, Sach-, und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch versteht sich als Basisinformationsquelle und begleitendes Skript zum Buch „Gedankengefängnisbrecher“. Daraus resultierende Erfolge sind allein von Motivation, Ehrgeiz und Fähigkeiten des jeweiligen Lesers abhängig. Die Informationen in diesem Werk spiegeln die Sicht der Autorin zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar

Dieses Buch dient der Information über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer sie anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen nicht, Diagnosen zu stellen und Therapieempfehlungen zu geben. Die Informationen in diesem Buch sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links von der Autorin nur bis zum Zeitpunkt der Veröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen. Aus Gründen besserer Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers verzichtet.

 tredition

© 2024 Maike Harich

Website: [www.mahari.info](http://www.mahari.info)

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Maike Harich, Barbarastr. 21, 51147 Köln Deutschland.m.harich@gmx.net Covergrafik von Canva.

Maike Harich

## **Schluss mit Ausreden**

Das 90-Tage-Arbeitsbuch für echte  
Veränderungen





# Inhalt

Herzlich willkommen zu deinem 90-Tage-Arbeitsbuch.....	9
Ziel des Arbeitsbuchs.....	10
Anleitung: Dein tägliches Ritual mit diesem Arbeitsbuch.....	11
Bestandsaufnahme .....	14
Mein täglicher Fortschritt .....	21
Tage 1 bis 90.....	23
Abschlussreflexion (Tag 90):.....	268
10.000 Schritte.....	272
To-Do-Liste .....	276
Stress Tagebuch .....	278
Meine Energieressourcen.....	283
Der Innere Schweinehund – Wächter oder Saboteur? .....	284
Typische Glaubenssätze zum Ankreuzen.....	286
Der Schlaf.....	290
Notfallpläne .....	292
Werkzeugkoffer für Krisen .....	294
Notfallplan: Emotionale Tiefpunkte überwinden .....	294
Notfallplan: Zurückfallen in alte Gewohnheiten .....	296
Notfallplan: Zwischenmenschliche Konflikte .....	298
Notfallplan: Krisen im Job .....	300
Schlusswort.....	302
Notizen .....	304
Über die Autorin .....	309





## Herzlich willkommen zu deinem 90-Tage-Arbeitsbuch.

Willkommen zu diesem Arbeitsbuch. Deinem Begleiter auf einer Reise, die nicht nur deine Denkweise verändern wird, sondern deine Sicht auf das Leben selbst. Stell dir vor, du lebst in einer Welt, die von tausenden unsichtbaren Fäden zusammengehalten wird: Glaubenssätze, die dir schon seit Jahren als „Wahrheit“ verkauft wurden, Muster, die sich in deinem Leben festgesetzt haben. Du hast vielleicht das Gefühl, dass du von diesen Fäden gesteuert wirst. Doch was, wenn du plötzlich den Schlüssel hättest, diese Fäden zu lösen, um mehr Kontrolle über dein Leben zu gewinnen? Was, wenn du beginnst, den Raum zu erkennen, in dem du wirklich frei bist, Entscheidungen zu treffen?

In den nächsten 90 Tagen wirst du diesen Schlüssel finden. Du wirst lernen, alte Denkmuster zu hinterfragen und deine Glaubenssätze nicht länger als unumstößliche Wahrheiten zu akzeptieren. Du wirst verstehen, wie du deine Gedanken in eine lösungsorientierte Richtung lenken kannst, statt dich in negativen Kreisläufen zu verlieren. Und du wirst entdecken, wie Dankbarkeit und Selbstfürsorge keine esoterischen Ideen, sondern praktische Werkzeuge sind, die dich aus der Falle der Wiederholung befreien können.

Dieses Arbeitsbuch ist keine schnelle Lösung, sondern ein langfristiger Begleiter. Es wird dir helfen, deinen eigenen Kurs zu setzen und ihn auch zu halten. Jede Woche erwarten dich neue Impulse und Übungen, die dir dabei helfen, deine Sichtweise zu erweitern und deine Perspektiven zu verändern. Du wirst Methoden erlernen, die dir nicht nur in ruhigen Momenten, sondern besonders in Krisen eine Orientierung bieten. Du wirst Techniken entdecken, die du sofort in deinen Alltag integrieren kannst, um sowohl in den kleinen als auch in den großen Herausforderungen des Lebens stärker und klarer zu werden.

In einer Welt, die oft von Chaos und Unsicherheit geprägt ist, ist es ein Akt der Freiheit, sich bewusst für Veränderung zu entscheiden. Dieses Arbeitsbuch ist dein Werkzeug, um diese Freiheit zu nutzen und zu verstehen, was dich begrenzt und zu lernen, wie du dich davon befreien kannst. Die nächsten 90 Tage werden dir die Chance geben, die beste Version von dir selbst zu entfalten.

Also, bist du bereit, mit mir diesen Weg zu gehen? Es ist Zeit, deine Komfortzone hinter dir zu lassen und dich auf das Abenteuer deines Lebens einzulassen. Eine spannende Reise voller Entwicklung, Selbsterkenntnis und positiver Impulse liegt vor dir. Dieses Arbeitsbuch wird dich dabei unterstützen, dein Potenzial zu entfalten und neue Möglichkeiten für dich zu entdecken. Lass uns gemeinsam starten. 90 Tage voller Wachstum und Veränderung warten auf dich.

## *Ziel des Arbeitsbuchs*

Das Hauptziel dieses Buches ist es, dir zu helfen, dein Denken positiv zu verändern und neue, unterstützende Gewohnheiten zu etablieren. Während dieser 90 Tage wirst du lernen, deine Gedanken bewusst zu lenken, Lösungen für Herausforderungen zu finden und dir selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

So ist das Buch aufgebaut:

- **Einleitungsseite mit Bestandsaufnahme:**  
Hier wirst du deine aktuelle Situation reflektieren, deine Ziele und Herausforderungen festhalten und eine Ausgangsbasis für deine 90 Tage schaffen.
- **Tägliche Seiten:**  
Jede Seite ist so gestaltet, dass du deinen Tag positiv starten, reflektieren und deine Emotionen dokumentieren kannst. Tägliche Fragen helfen dir, dich auf das Wesentliche zu konzentrieren.
- **Wöchentliche Reflexion:**  
Am Ende jeder Woche wirst du die Gelegenheit haben, deine Fortschritte zu überprüfen, deine Gewohnheiten zu bewerten und zu reflektieren, was gut gelaufen ist und wo es noch Herausforderungen gibt.
- **Monatliche Themenseiten:**  
Diese Seiten bieten dir eine Vertiefung der Themen des letzten Monats und beinhalten Auszüge aus meinem Buch „Gedankengefängnisbrecher“
- **Abschlussseite:**  
Am Ende der 90 Tage wirst du die Möglichkeit haben, deine gesamte Entwicklung zu reflektieren, deine Erfolge zu feiern und einen Ausblick auf deine nächsten Schritte zu geben.
- **Nützliche Übungen und Zusatzinfos**
- **Notfallpläne**

## **Anleitung: Dein tägliches Ritual mit diesem Arbeitsbuch**

Willkommen in deinem neuen täglichen Begleiter. Einem Ort, an dem du die kleinen und großen Dinge in deinem Leben bewusst gestalten kannst. Dieses Buch ist nicht nur ein Werkzeug für Veränderung, sondern auch ein sicherer Raum für deine Gedanken, deine Erfolge und auch deine Herausforderungen. Lass es zu deinem ganz persönlichen Rückzugsort werden, der dich jeden Tag ein Stück weiter auf deinem Weg begleitet.

### **Morgens: Der perfekte Start in den Tag**

Stell dir vor, der Tag liegt noch wie ein unbeschriebenes Blatt vor dir. Es ist der Moment, an dem du entscheiden kannst, wie du ihn gestalten möchtest. Direkt nach dem Aufstehen, vielleicht mit einer Tasse Tee oder Kaffee in der Hand, ist die ideale Zeit, um die ersten beiden Punkte in deinem Buch auszufüllen:

- Wofür bist du heute dankbar?
- Worauf freust du dich heute?

Nimm dir fünf Minuten Zeit, bevor du dich in den Trubel des Alltags stürzt. Setz dich gemütlich auf dein Sofa oder bleib noch im Bett liegen und schreib diese Gedanken auf. Es hilft dir, den Fokus auf die positiven Dinge zu lenken und deinen Tag mit einer aufbauenden Energie zu beginnen.

### **Abends: Eine liebevolle Reflexion**

Nach einem langen Tag hast du vielleicht das Bedürfnis, die Geschehnisse noch einmal Revue passieren zu lassen. Der Abend eignet sich wunderbar, um den Rest der Fragen und Aufgaben zu beantworten. Mach es dir bequem, vielleicht mit einer warmen Decke, leiser Musik oder Kerzenschein. Das Licht ist gedämpft und du kannst dir einen Moment der Ruhe gönnen.

Jetzt kannst du reflektieren, was du heute erlebt hast, welche Fortschritte du gemacht hast und was du vielleicht morgen anders machen möchtest. Diese ruhigen Minuten helfen dir, den Tag bewusst abzuschließen, die Erfolge zu würdigen und die Herausforderungen loszulassen.

## **Deine Zeit, deine Routine**

Ob morgens, abends oder zu einer anderen Zeit, die für dich stimmig ist – es gibt keinen festen Plan, nur deine Entscheidung. Wichtig ist, dass du dir diesen Moment für dich selbst gönnst, regelmäßig und mit Freude. Diese kleinen Rituale werden zu einem festen Bestandteil deines Alltags und geben dir eine spürbare Struktur.

Um das Beste aus deinem Arbeitsbuch herauszuholen, ist es wichtig, regelmäßig und konsequent dabei zu bleiben. Nimm dir jeden Tag bewusst Zeit, um die Fragen zu beantworten und deine Gedanken niederzuschreiben. Kontinuität ist der Schlüssel zur Veränderung. Lass deine Gedanken dabei frei fließen, denn es gibt keine falschen Antworten. Je ehrlicher du zu dir selbst bist, desto tiefer wird deine Reflexion und desto mehr wirst du über dich erfahren.

Die wöchentlichen und monatlichen Reflexionen helfen dir dabei, Muster zu erkennen und deinen Fortschritt wertzuschätzen. Sie sind wertvolle Gelegenheiten, innezuhalten und zu sehen, wie weit du schon gekommen bist. Sei dabei geduldig mit dir selbst, denn Veränderung braucht Zeit und nicht alles gelingt sofort. Begegne dir selbst mit Nachsicht und Wärme, besonders in Momenten, in denen du auf Herausforderungen triffst.

Neben den täglichen und wöchentlichen Übungen findest du in deinem Arbeitsbuch auch wertvolle Zusatzmaterialien, die dir in herausfordernden Momenten zur Seite stehen können. Ob es ein Stress-Tagebuch ist, das dir hilft, belastende Gedanken zu ordnen, Techniken zum Überwinden deines inneren Schweinehundes oder praktische Notfallpläne, die dir bei emotionalen und alltäglichen Hürden Orientierung geben. All diese Werkzeuge sind dafür gedacht, dir genau dann zu helfen, wenn du sie am meisten brauchst.

Du kannst sie jederzeit nach Bedarf nutzen. Sei es während der 90 Tage oder auch danach. Diese Übungen begleiten dich langfristig und bieten dir Unterstützung, um deinen Weg mit Klarheit und Selbstvertrauen zu gehen. Dein Arbeitsbuch ist weit mehr als ein Leitfaden, es ist ein stetiger Begleiter, der dir immer wieder neue Perspektiven eröffnet.

Bleib dabei flexibel und passe die Übungen an deine aktuellen Bedürfnisse an, falls ein Abschnitt nicht direkt zu dir passt. Dein Arbeitsbuch ist wie ein guter Freund, der dich einfühlsam begleitet, während du deinen ganz eigenen Weg gehst und ihn so gestaltest, wie es dir guttut.

Mach es dir also gemütlich, lass die Worte fließen und spüre, wie du mit jeder Seite ein bisschen mehr bei dir selbst ankommst. Wenn du bereit bist, dein Leben zu verändern und dir selbst die Aufmerksamkeit und Fürsorge zu schenken, die du verdienst, dann lege jetzt los.

## Bestandsaufnahme

Bevor wir loslegen, ist es wichtig, eine Bestandsaufnahme zu machen: Wo stehst du heute? Was möchtest du verändern? Lass uns gemeinsam deinen Ausgangspunkt festhalten und deine Ziele klar definieren.

### 1. Warum habe ich mich für diesen Schritt entschieden?

**Was hat mich dazu bewogen, mit diesem Arbeitsbuch zu beginnen?  
Was möchte ich verändern oder verbessern?**

*Beispiel: „Ich möchte alte, hinderliche Denkmuster loslassen und mehr Selbstbewusstsein entwickeln.“*

---

---

---

### 2. Meine größte Herausforderung im Moment

**Was ist die größte Hürde, der ich mich aktuell gegenübersehe?**

*Beispiel: „Ich kämpfe mit Selbstzweifeln und habe Schwierigkeiten, meine Ziele konsequent zu verfolgen.“*

---

---

---

### 3. Meine aktuellen Glaubenssätze

**Welche Überzeugungen oder Denkmuster habe ich über mich und das Leben, die mich momentan beeinflussen?**

*Beispiel: „Ich habe den Glauben, dass ich nicht genug bin, um Erfolg zu haben.“*

**Positive Glaubenssätze:**

*Beispiel: „Ich glaube, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, sich weiterzuentwickeln.“*

---

---

---

### 4. Wie sieht mein Leben aktuell aus? (Bestandsaufnahme in verschiedenen Lebensbereichen)

**Nimm dir Zeit, um über verschiedene Bereiche deines Lebens nachzudenken und wie zufrieden du in jedem Bereich bist.**

- **Mentale Gesundheit:**

Wie geht es mir emotional und mental? Wie oft erlebe ich Stress und wie gehe ich damit um?

*Beispiel: „Ich fühle mich oft gestresst und überfordert.“*

---

---

---

- **Körperliche Gesundheit:**

Wie achte ich auf meinen Körper? Wie steht es um Bewegung, Ernährung und Schlaf?

*Beispiel: „Ich achte auf Bewegung, aber mein Schlafrhythmus ist unregelmäßig.“*

---

---

---

- **Beruf/Karriere:**

Wie zufrieden bin ich mit meiner beruflichen Situation? Verfolge ich meine beruflichen Ziele?

*Beispiel: „Ich bin unzufrieden im Job, weil ich mich unterfordert fühle.“*

---

---

---

- **Beziehungen:**

Wie erfüllend sind meine Beziehungen? Fühle ich mich in meinem Umfeld unterstützt und gesehen?

*Beispiel: „Ich habe das Gefühl, dass ich nicht genug Unterstützung erhalte.“*

---

---

---



- **Selbstfürsorge:**

Wie oft nehme ich mir Zeit für mich selbst? Was tue ich, um mein inneres Gleichgewicht zu finden?

*Beispiel: „Ich nehme mir zu wenig Zeit für Dinge, die mir Freude bereiten.“*

---



---



---

## 5. Persönliche Bewertung (aktueller Stand)

Um deine Entwicklung über die nächsten 90 Tage zu messen, bewerte, wie du dich aktuell in diesen Bereichen fühlst:

schlecht —————> super

- **Meine mentale Gesundheit**
- **Meine körperliche Gesundheit**
- **Meine berufliche Zufriedenheit**
- **Meine Beziehungen**
- **Meine Selbstfürsorge**


## **6. Was möchte ich in den nächsten 90 Tagen erreichen?**

### **Welche Ziele oder Veränderungen strebe ich an?**

*Beispiel: „Ich möchte mehr innere Ruhe finden, meine Gedanken bewusster steuern und Selbstzweifel reduzieren.“*

---

---

---

## **7. Meine größten Ängste oder Zweifel**

### **Was sind meine Ängste oder Bedenken im Hinblick auf die nächsten 90 Tage?**

*Beispiel: „Ich habe Angst, dass ich nicht konsequent genug bin und wieder in alte Muster falle.“*

---

---

---

## **8. Wo sehe ich mich in 90 Tagen?**

### **Wie stelle ich mir mein Leben nach diesen 90 Tagen vor? Wie möchte ich mich fühlen und welche Veränderungen erwarte ich?**

*Beispiel: „In 90 Tagen möchte ich mehr Selbstvertrauen haben, weniger Stress empfinden und mich in meinem Alltag ausgeglichener fühlen.“*

---

---

---

## 9. Eine Nachricht an mein zukünftiges Ich

**Schreibe jetzt eine kurze Nachricht an dich selbst in 90 Tagen. Was möchtest du dir sagen?**

*Beispiel: „Ich bin stolz auf dich, dass du durchgehalten hast und trotz aller Herausforderungen weitergemacht hast. Du hast gelernt, dir selbst zu vertrauen.“*

---

---

---

## 10. Meine tägliche Affirmation für die kommenden 90 Tage

**Welchen positiven Gedanken möchte ich in den nächsten 90 Tagen immer wieder verstärken?**

*Beispiel: „Ich bin in der Lage, jede Herausforderung anzunehmen und zu meistern.“*

---

---

---

