

# Raus aus dem Hamsterrad

## Deine Lösung



Text: Nadejda Stoilova © 10 Feb 2022

### Bist du wieder der Hamster in einem neuen Rad?

Viele Menschen, die mit ihrem Job und Arbeitgeber unzufrieden sind, träumen von der Selbständigkeit, von der Freiheit. Und wenn sie sich diesen Traum erfüllen, gelangen sie zu nächstem Hamsterrad. Sie drehen selbst und ständig weiter.

Wie kannst du das vermeiden?

Wie kann es sein, dass eine neue Berufung in der Selbständigkeit, die dir so viel Spaß macht, sich in ein neues Hamsterrad verwandelt?

## Die kurze Antwort: deine inneren Programme.

Die Wirkkraft deiner Glaubenssätze und unbewusster Programme erschafft deine Realität. Egal, ob du es willst oder nicht. Zusammen mit unterdrückten Emotionen wirken sie unbewusst als Filter, durch den du deine Welt wahrnimmst. Sie bestimmen die Qualität deines Lebens in allen Bereichen – Selbstwert, Liebe, Geld, Erfolg, Vertrauen, Sicherheit, Beziehungen, Wohlfühlen, usw.

Sie bestimmen das, was wir im Leben begegnen und WIE wir es begegnen. Mit welchen Gedanken, Emotionen und Handlungen wir darauf reagieren hängt von unseren unbewussten Programmen ab. Ein großer Teil davon entsteht in der Kindheit. Wie war es in deiner Ursprungsfamilie? Wie waren die wichtigsten Bezugspersonen? Waren sie glücklich? Hast du dich geliebt und glücklich gefühlt?

Wir übernehmen die Emotionen und Glaubenssätze von den Eltern und Großeltern. Alle unseren positiven und negativen Erfahrungen sind in unserem Unterbewusstsein gespeichert, obwohl wir uns größtenteils daran nicht erinnern. 95 Prozent unserer Entscheidungen trifft unser Unterbewusstsein.

Wenn wir starke emotionale Erlebnisse unterdrückt und nicht verarbeitet haben und das haben wir alle, oft unbewusst, bleiben diese in uns gespeichert und beeinflussen uns unbewusst.

In unserem Alltag werden wir von Situationen und Menschen getriggert, die nichts mit dem Ursprungssituation zu tun haben, aber etwas erinnert uns daran. Vielleicht erlebten wir ähnliche Emotionen oder Sinneswahrnehmungen. Dann laufen unsere unbewussten automatischen Programme ab. Und wir können uns nicht erklären, warum wir so emotional reagieren, warum wir uns so verhalten. Vielleicht sind auch irrationale Ängste involviert, die für die konkrete Situation nicht passend sind.

Wenn du dein Leben wirklich zum Besseren, zum Positiven verändern möchtest, solltest du dir deine unbewussten Programme bewusstwerden und die negativ wirkende davon transformieren.

Sonst rennst du von einem Hamsterrad zum nächsten. Sonst lebst du übernommenen Programmen, die nicht deine sind, die du von deinem Familiensystem übernommen hast. Diese sind teilweise in Generationen entstanden, wo sie überlebenswichtig waren. Doch heute hindern sie dich als Erwachsene, glücklich und erfolgreich DEIN Leben zu leben.

- Wenn du gelernt hast, dich nur über Leistung zu definieren,
- wenn du deine eigenen Bedürfnisse nicht kennst und immer wieder ignorierst,
- wenn du deine eigenen Grenzen nicht kennst und nicht gelernt hast, sie richtig zu setzen,
- wenn du nicht gelernt hast, deine Grundbedürfnisse selbst zu erfüllen und ständig im außen nach Aufmerksamkeit, nach Liebe, nach Akzeptanz und nach Validierung suchst,
- wenn du zum Perfektionismus tendierst,
- wenn du dich oft als Opfer oder Retter erlebst,
- wenn du deine negativen Emotionen unterdrückst,

es ist egal, ob du im Beruf als Angestellte, Selbständige oder Unternehmer unterwegs bist, **du wirst immer das im außen begegnen, was in deinem Unterbewusstsein vorhanden ist.**

**Alles, was du über dich selbst, über andere und über die Welt unbewusst denkst, wirst du auch im außen begegnen.**

Falls du innerlich den Antreiber von einem Hamster im Rad hast, bleibst du in diesem Modus auch wenn du das *Rad* verlässt und wechselst.

Ich spreche hier von eigener Erfahrung.

Du wirst weiterhin kämpfen, nur auf anderen Minenfeldern. Weil in dir innere Konflikte, unterdrückte Emotionen und Anteile, hinderlichen Glaubenssätze weiter am Wirken sind, solange du sie nicht geheilt hast. Die Menschen und Situationen im außen spiegeln dir das, was dir noch unbewusst ist und Heilung braucht. Sie sind deine Helfer, deine Lehrer. Auch wenn es sich anders anfühlt.

Als Kinder übernehmen wir die Emotionen, Glaubenssätze und Rollenmodelle der Eltern aus Liebe und Loyalität. Wenn die Mutter oder der Vater traurig, unglücklich, überfordert mit ihrem Leben sind, aus den gleichen Gründen übernehmen wir unbewusst die Retter-Rolle für unsere Mutter oder für unseren Vater. Wir übernehmen auch deren negativen Emotionen, die wir oft noch als Erwachsene unbewusst in uns tragen. Das Paradox ist, dass unsere Eltern unbewusst auch solche negativen Emotionen, Glaubenssätze und Modelle

von ihren Eltern übernommen haben. Das heißt, dass wir in uns, in unserem Unterbewusstsein, durch unsere Gene geerbt, negative unbewussten Programme und Inhalten aus alten Generationen tragen, die nicht zeitgemäß sind und durch uns weiterhin wirken, solange wir sie nicht heilen. Diese negativen Familiendynamiken und unterdrückten Emotionen (Angst, Wut, Scham, usw.) haben zu ihrer Zeit eine wichtige Funktion gehabt. Vielleicht waren sie damals wichtig, damit unsere Vorfahren überleben. Doch heute für uns als Erwachsene sind sie oft nicht mehr angemessen und hindern uns glücklich zu leben, erfolgreich im Beruf zu sein, unsere Ziele umzusetzen, uns wohl zu fühlen oder in glücklichen Beziehungen zu leben.

Deshalb ist diese innere Arbeit so wichtig, damit wir und unsere Kinder besser und glücklicher leben. Damit diese unbewussten Programme nicht weiter in die nächsten Generationen übergeben werden.

Falls dieses Thema mit dir resoniert, willst du wirklich raus aus deinem HAMSTERRAD?

Egal, ob du Angestellte, Selbstständig bist oder dein eigenes Unternehmen führst,

### die Lösung liegt in Dir!

Ich helfe dir, deine inneren Programme zu transformieren, damit sie FÜR DICH und nicht gegen dich arbeiten.

Damit du innerlich frei bist, damit du glücklich und erfüllt in deinem Leben und Beruf bist.

Im Online Coaching unterstütze ich dich deine unbewussten, hinderlichen Glaubenssätze, deine inneren Blockaden, die unterdrückten Emotionen und Antreiber aufzulösen, damit du wieder in deiner Kraft und in DEINEM Leben glücklich, erfolgreich und erfüllt bist.

Ich arbeite mit effektiven, schnell und nachhaltig wirkenden Methoden der Positiven Psychologie, der Energiepsychologie, Schreibtherapie, Systemischer Beratung, Aufstellungsarbeit und andere.

Es hängt von dir ab, ob du die Rolle des *Opfers*, des *Hamsters* oder des *Retters* aufgeben möchtest und dich ganz ehrlich begegnest.

Du entscheidest. Du kreierst dich Selbst und dein Leben.

Ich biete einen sicheren und vertrauensvollen Raum und meine Präsenz.

Jetzt liegt es an dir.

👉 Der erste Schritt für dich 👉

Reserviere Jetzt dein kostenfreies Erstgespräch:

<https://calendly.com/lightyourfire-coaching/beratungsgesprach>

oder schreibe mir gerne eine E-Mail: [info@nadejda-stoilova.com](mailto:info@nadejda-stoilova.com)

Gemeinsam werden wir herausfinden, wie ich dich am besten unterstützen kann.

Herzlichst,

*Nadejda Stoilova*

Nadejda Stoilova, M.Sc. M.A.

Positive Psychologin (M.A.)

Transformationscoach

[nadejda-stoilova.com](http://nadejda-stoilova.com)

Raus aus dem

# HAMSTER RAD?

**Die Lösung liegt in dir!**

Ich helfe dir, deine inneren  
Programme zu transformieren,  
damit sie für dich und  
nicht gegen dich arbeiten.

[nadejda-stoilova.com](http://nadejda-stoilova.com)