

Deine Bilder – Dein Leben

# Neustart-Programm

Veränderung bewusst und kreativ gestalten



**EIN ARBEITSBUCH  
VON ANETTE SCHNOOR, COACHING + KUNST**

Dieses Arbeitsbuch dient der Selbsterfahrung und dem persönlichen Coaching. Es stellt keine Therapie dar und kann eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung nicht ersetzen. Die Teilnahme am „Neustart-Programm“ setzt eine normale psychische Belastbarkeit voraus. Solltest du dich während oder nach der Arbeit mit diesem Buch in einer ernsthaften psychischen Krise befinden oder gesundheitliche Beschwerden entwickeln, wende dich bitte umgehend an einen Arzt, einen qualifizierten Psychotherapeuten oder eine Beratungsstelle

Konzeption, Text & Gestaltung:

Anette Schnoor

Coaching & Kunst

Moorweg 1

24977 Langballig

info@anette-schnoor.de

Website: [www.anneschnoor.de](http://www.anneschnoor.de) | [www.coach-flensburg.de](http://www.coach-flensburg.de)

Illustrationen

mit Hilfe von Canva Inc./

KI-Unterstützung

© 2026 Anette Schnoor

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile (Texte, Coaching-Methodik und Abbildungen), ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen und Kopien (auch digital), Die Weitergabe an Dritte oder die Nutzung in eigenen Coachings/Seminaren, Die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen (einschließlich KI-Training), Übersetzungen und Mikroverfilmungen.



Liebe Neustarterin,  
lieber Neustarter,

vielleicht kennst Du das: Du weißt genau, dass sich etwas ändern muss. Du hast darüber nachgedacht, Listen geschrieben, mit Freunden geredet. Und doch fühlt es sich an, als würdest Du im Treibsand Deiner Gedanken steckenbleiben.

Als Coach und Kunstmalerin begegne ich diesem Moment täglich. An diesem Punkt stößt unser Verstand an seine Grenzen. Er liebt feste Strukturen und Worte – aber Veränderung braucht einen freien Raum, in dem sich Bilder entfalten können.

Wenn Du Deinen inneren Bildern Zeit gibst, wenn Du Farben und Formen fließen lässt, geschieht etwas Entscheidendes: Du hörst auf zu verhandeln und fängst an zu gestalten.

In diesem Arbeitsbuch lade ich Dich ein, etwas über Dich selbst zu lernen, innezuhalten, zu reflektieren – und kreativ zu werden. Du brauchst kein künstlerisches Talent zu haben. Lass Deine inneren Bilder einfach intuitiv fließen. Du wirst ihre Botschaften verstehen und mit ihnen das wichtigste Kunstwerk Deines Lebens gestalten: Deine eigene Zukunft.

Herzliche Grüße,

Deine Anette Schnoor

P.S. Egal welches Geschlecht wir haben, wir sind Menschen. Deshalb schreibe ich im generischen Maskulin (der Mensch/ dem Menschen). Egal, wer, wie, was Du bist – Du bist gemeint.



## Inhalt:

Die Sache mit dem Fleck, S. 5

Wichtig zu wissen, S. 13

Dein individueller Neustart, S. 41

Vorweg:

Die Sache  
mit dem Fleck



Was siehst Du?

---

---

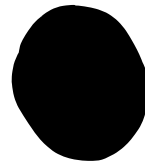
---

---

---

---

---



# Das Gehirn im Auto-Modus

## Störungen haben Vorrang

Hast Du gerade den Punkt oder die weiße Fläche gesehen?

Es war der Punkt, oder?

Egal wie groß die Fläche ist, es dauert oft nicht lange und wir sehen sie gar nicht mehr. Das Gehirn interessiert sich einzig für den Fleck. So ist das mit den Störungen und Problemen in unserem Alltag. Sie beschäftigen uns und unsere Gedanken umkreisen sie – so lange, bis etwas anderes, Wichtigeres dazwischen kommt.

Allein mit Disziplin oder mit Meditationen, die Dich "leer machen" sollen, kannst Du diesen Gedankenfluss nicht unterbrechen, denn Dein Gehirn kann nicht "nicht" denken. Es läuft einfach automatisch und ist auf Störungen programmiert.

Das macht auch Sinn, denn wenn in unserer Umgebung etwas die bekannten Muster durchbricht – sie stört – dann könnte darin eine Gefahr oder eine wichtige Nachricht liegen. Wir sind dann gut beraten, unsere Aufmerksamkeit auf genau dieses Signal zu richten.

"Störungen haben Vorrang", lautet deshalb auch ein wichtiger Grundsatz der Selbstfürsorge. Bedeutet: Wenn Dich etwas stört, versuche es neugierig zu ergründen, statt schnellstmöglich zu beseitigen: Es könnte eine Botschaft oder eine Trainingsaufgabe für Dich sein.

Also: Was stört Dich jetzt gerade in Deinem Leben? Nimm Dir etwas Zeit und schau genau hin. Es könnte wichtig sein.





# Los geht's. Du bist im Rennen.

## Die erste Hürde hast Du bereits genommen

Was hast Du eben aufgeschrieben?  
Was stört Dich? Und: Wie soll es statt dessen sein?

“Ist ja auch nicht so richtig neu”, wirst Du jetzt vielleicht denken, denn wenn Du mit diesem Arbeitsbuch einen echten Neustart wagst, hast Du an dem Punkt ja mindestens einmal schon gestanden. Hast angefangen, etwas in Deinem Leben zu verändern. Hattest vielleicht sogar Erfolge und dann – hast Du es überhaupt gemerkt? – war plötzlich alles wieder beim Alten. Gescheitert. Na, toll.

Stopp mal kurz – wenn Du jetzt den Blickwinkel änderst, hast Du schon damals gewonnen: Nämlich die Erfahrung, dass es da etwas gibt, dass Dich in Deine alte Form zurück-

gezogen hat; trotz Deiner vielen Bemühungen, trotz aller Erfolge.

Damit hast Du die Start-Linie längst hinter Dir gelassen. Du bist also schon (oder noch) im Rennen, hast sogar die erste Hürde genommen, denn Du weißt nun: “Es gibt dieses unsichtbare Gummiband, das mich zurück in Richtung Start zieht.”

Und dieses unsichtbare Gummiband, das machst Du jetzt gleich für Dich sichtbar. Wie das gehen soll? Das ist kein großes Hexenwerk: Du lernst ein paar grundsätzliche Mechanismen kennen, die in uns Menschen wirken. Und diese Mechanismen sind für das Rückhol-Gummi verantwortlich. Wenn Du sie kennst, kannst Du das Gummi durchschneiden.

## Wichtig zu wissen

Deine Grundprogrammierung  
zieht Dich in alte Muster zurück.

# Verstehen, was läuft

## Urängste, Glaubenssätze und der ganze Rest

Ich bin mir ziemlich sicher, dass Du das kennst: Dein Kopf gibt die Richtung vor, sagt zum Beispiel: "Ab heute keinen Zucker mehr, nur noch Joghurt, Vollkornbrot und Tee."

Spätestens am dritten Tag ist dann ein klitzekleines Belohnungspralinchen erlaubt, immerhin soll das Leben ja nicht völlig freudlos werden – naja, und den Rest der Geschichte kennst Du.

Du hast Dich selbst überlistet, weil tief in Dir unterbewusste Anteile die Regie im Film Deines Lebens führen. Einige dieser Anteile sind mit Dir auf die Welt gekommen, andere haben sich später dazu gesellt. Sie alle haben etwas gemeinsam: Du lernst sie nur kennen, wenn Du Dich auf die Suche nach ihnen machst und sie wie Memoriekarten gezielt entdeckst.

Bleiben sie unentdeckt, werden sie in Deinem Unterbewusstsein die Peitsche schwingen und Dich vor sich hertreiben. Das kann ziemlich unangenehm werden, denn häufig liegen Deine heimlichen inneren Anführer miteinander im Streit. Der eine will das, die andere etwas ganz anderes und Du erhältst über Dein Unterbewusstsein widersprüchliche Impulse, die Dich durchschütteln, als säßest Du in einer Achterbahn. Das ist dann der Moment, in dem Du irgendwie verwirrt und unklar durchs Leben stolperst und Dir keinen Reim darauf machen kannst, was eigentlich los ist.

Komm, los geht's, wir machen uns auf den Weg, die wichtigsten inneren Antreiber zu entdecken: Unsere Urängste und die alten, übernommenen Glaubenssätze, mit denen vielleicht schon Deine Eltern zu kämpfen hatten.

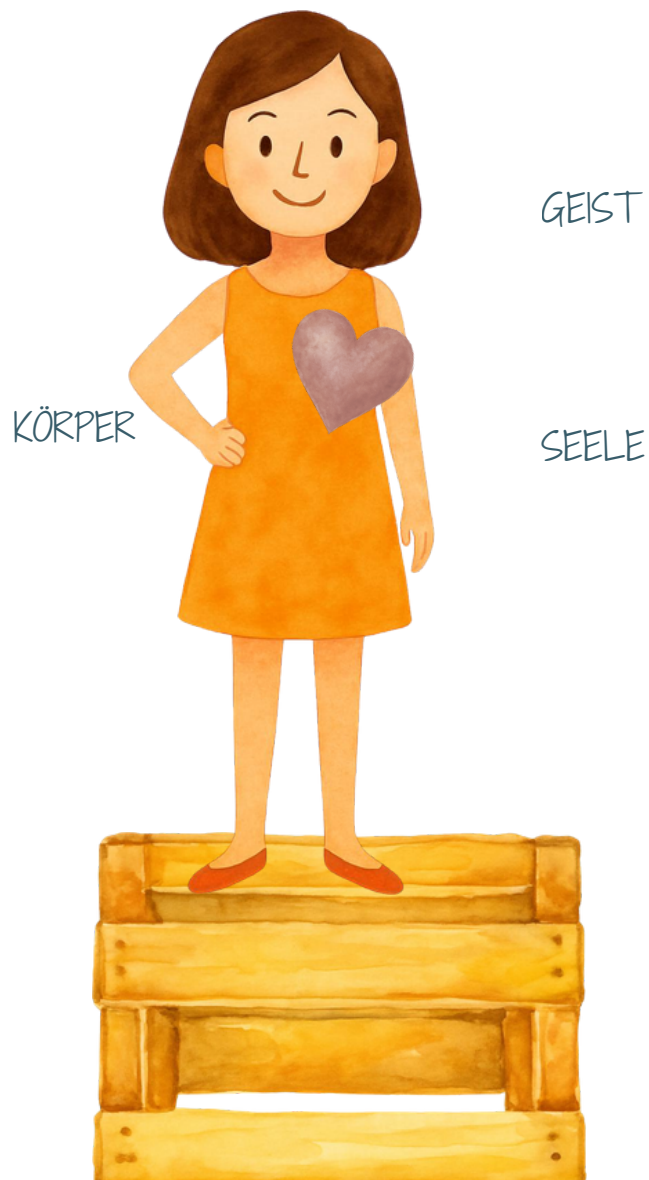


## Betriebsanleitung Mensch?

Es ist ja schon ein bisschen ärgerlich. Für alles gibt es eine Bedienungsanleitung: Waschmaschinen, Autos, Software-Updates.

Aber eine Betriebsanleitung Mensch, die gibt es nicht. Ich versuche mal, das Wichtigste zusammenzufassen.

Wenn's gut läuft, wirken Geist, Seele und Körper zusammen..



# GRUNDPROGRAMMIERUNG

Wir kommen mit einer Grundprogrammierung auf die Welt, die Körper, Geist und Seele das Zusammenwirken schwer macht. Das liegt zum einen an unseren dominanten Urängsten, die unser Überleben sichern sollen, zum anderen handeln Geist, Körper und Seele ungestimmt impulsiv. Auch das hilft, das Überleben zu sichern, denn so kannst Du schnell reagieren.

Wärest Du ein Unternehmen, sähe das so aus:

## GEIST

**Funktion: Oberes Management, Unternehmenssprecher**



Richtet sich nach den Glaubenssätzen der Grundkonfiguration zur Existenzsicherung:

“Wir müssen sparen und nehmen, was wir kriegen können.”

“Wer nicht dazugehört, wird sterben.”

“Fehler sind gefährlich.”



## KÖRPER

**Funktion: Wachdienst, Externe Kommunikation, Mobilität, Einkauf + Controlling, Unternehmenssprecher**

Breite sensorische Vernetzung, extern + intern, (“Bauchgefühl”), sehr individuelle Ein- und Ausgänge sowie Verarbeitung von Informationen. Ist in der Grundkonfiguration auf Existenzsicherung / Überlebenskampf programmiert.

## SEELE

**Funktion: Interne Kommunikation, Unternehmenssprecher**



Bedürfnisempfänger, Angst, Wut, Ekel als Überlebensgefühle, Grundkonfiguration besonders empfindlich auf Urängste eingestellt:

\* Es ist/Ich bin nicht genug.

\* Ich muss unbedingt dazu gehören.

\* Ich darf keine Fehler machen.

Ich fasse das eben zusammen.

In mir wirken Urängste, die mir das Überleben sichern sollen:

- \* die Urangst, Fehler zu machen
- \* die Urangst, ausgestoßen zu werden
- \* die Urangst, zu wenig Energie zu haben oder zu bekommen

Außerdem machen Körper, Geist und Seele aus ihren Aufgabenbereichen heraus als "Unternehmenssprecher" Ansagen, ohne sich gegenseitig zuzuhören.

### Beispiel:

Körper: "Ich möchte schlanker und beweglicher sein."

Seele: "Es ist ja immer zu wenig, also iss, was Du bekommen kannst und streng dich so wenig wie möglich an."

Geist: "In unserer Familie sind alle kräftige Genießer. Besser, Du gehörst dazu und isst mit. Aber zu viel zu essen ist ungesund und Du wirst unbeweglich, wenn Du zu dick bist. Vermeide diesen Fehler."

ALLES KLAR?.





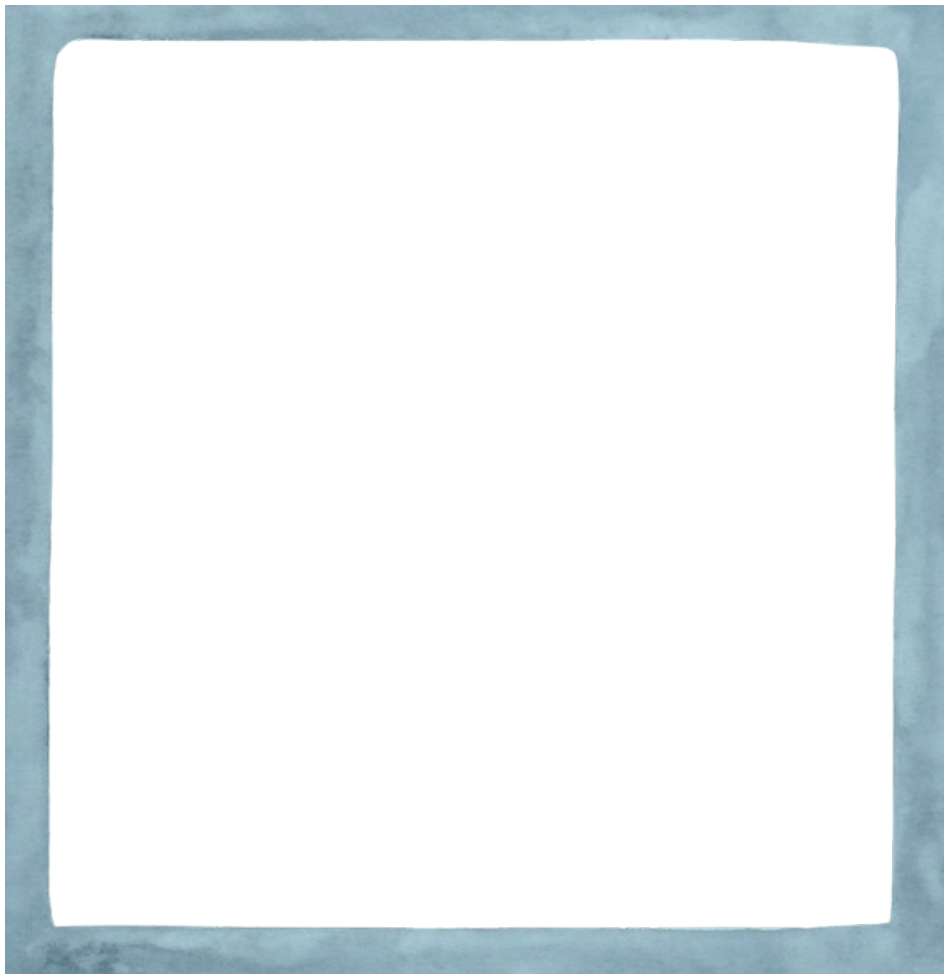


## Vom Überleben ins Leben kommen

Du weißt nun, wie Du als Mensch im Basismodell gut überlebst - und Du weißt auch, welche Veränderung Du möchtest, denn das hast Du weiter vorn ja schon aufgeschrieben.

Möchtest Du vom Überleben ins Leben - vielleicht sogar in die Lebensfreude - kommen?  
Wie sieht Deine Wunsch-Zukunft dann aus?  
Welches Bild entsteht gerade bei Dir?

Mal mal:





# Update für Deinen Geist

## Grundprogrammierung:

“Wir müssen sparen und nehmen, was wir kriegen können.”

“Wer nicht dazugehört, wird sterben.”

“Fehler sind gefährlich.”

Um vom Überleben ins Leben zu kommen, kannst Du Dir selbst ein Update geben. Beginnen wir mit Deinem Geist. Seine Aufgabe ist es, Dir im Leben Orientierung zu geben und Problemlösungen zu gestalten. Er übernimmt damit im Update die Geschäftsführung. Dabei richtet er sich nach den Weisheiten, Werten und Glaubenssätzen, mit denen Du ihn künftig fütterst, also programmierst.

Überprüfe deshalb zunächst kritisch die Weisheiten, Werte und Glaubenssätze Deiner engen Bezugspersonen und Vorbilder, die Du für Dich übernommen hast. Welche davon haben mit Deinen Urängsten zu tun. Sie haben Dich dorthin gebracht, wo Du heute stehst. Danke sehr!

**Jetzt bist Du im Leben angekommen und kannst bewusst entscheiden: Welche Deiner Kenntnisse, Werte und Glaubenssätze helfen Dir, Deine aktuellen Lebens-Ziele gut zu erreichen? Welche alten Leitplanken möchtest Du behalten, welche neu einziehen, welche abmontieren?**

**Mit welchen Vorgaben fütterst Du künftig Deinen Geist?**

## Weisheiten

Notiere hier die wichtigsten Weisheiten, Werte und Glaubenssätze, die Dich antreiben. Vielleicht sind Dir nicht alle gleich bewusst. Es lohnt sich deshalb, wenn Du Dir an dieser Stelle Zeit nimmst.

## Glaubenssätze

## Werte



Ich fass' das eben zusammen:

Mein Geist berät mich nach den Weisheiten, Werten und Glaubenssätze, mit denen ich ihn füttere.

Ich werde seinen Fokus aktualisieren:  
Aus der Grundprogrammierung Überleben möchte ich auf Leben umstellen. Dazu wandel' ich die ursprünglichen Glaubenssätze so, dass Vertrauen ins Leben die Basis ist. In der Update-Version 1.0 heißt das dann:

#### **Update-Version 1.0:**

“Ich habe genug an jedem Ort zu jeder Zeit.”

“Ich allein trage die Verantwortung, meine Bedürfnisse zu erfüllen.”

(Kann ja auch niemand besser)

(Soziales Miteinander gehört aber auch zu meinen Bedürfnissen).

“Fehler machen mich um eine Erfahrung reicher.”



Dein Platz für Skizzen und Notizen

# Update für für die Seele

**Grundprogrammierung:**  
Angst, Wut und Ekel  
als Überlebensgefühle



Deine Seele verbindet Körper und Geist miteinander. Sie spricht mit Dir über Gefühle. Deshalb ist es wichtig, dass Du Deine Gefühle gut spüren und ihre Botschaft deuten kannst. Natürlich gibt es unzählige Gefühle – zumeist mischen sie sich sogar. Aber im Grunde kannst Du sie alle auf sechs basale Gefühle reduzieren:

## ÜBERLEBENSGEFÜHLE

Angst: Warnung vor Gefahr.  
(Ist die Gefahr tatsächlich aktuell?)

Wut: Verteidige Deine Bedürfnisse und Werte  
(Aber nicht impulsiv, sondern nach einer Zielstrategie)

Ekel (etwas zum Kotzen finden):  
Nimm nur zu Dir, was zu Dir gehört.  
Lass vergiftete Geschenke (Kommunikation) einfach liegen.

## TRANSFORMATIONSGEFÜHL

Trauer: Erkenne, was Dir fehlt und erfülle es Dir selbst.

## LEBENSGEFÜHLE

Liebe: Öffne Dich und gehe in Verbindung.

Neugier: lebe und lerne.



## Jetzt halt' Dich fest:

Mit Deinen Gefühlen passiert zunächst etwas, was in der internen Kommunikation zwar selbstverständlich sein sollte, wir aber dennoch häufig übersehen: Sie sind nicht nur in eine Richtung unterwegs, also etwa: "Seele an Körper und Geist. Es herrscht Wut: Verteidigt uns: Macht mal ne Strategie (Geist) und handelt danach (Körper)!" Sondern auch in alle anderen Richtungen: "Geist an Seele: Das Glas ist fast leer, mach mal ein bisschen Angst, damit der Körper aktiv wird und für Nachschub sorgt." Oder: "Körper an Seele: Hier ist es warm, trocken und riecht gut. Mach mal ein bisschen Neugier, damit der Geist aktiv wird: Vielleicht ist das ja ein guter Platz zum Zelten."

Es geht noch weiter:

Du kannst mit Deinem Geist sogar beeinflussen, was Du fühlst:

### **Grundprogrammierung:**

"Es ist nie genug."

Oje - das Glas ist schon halb leer.

DURST (Angst)!

### **Update 1.0:**

"Ich habe genug."

Danke - mein Glas ist halbvoll.

FREUDE (Liebe)



## Das Beste ist:

Auch mit Deinem Körper kannst Du Deine Gefühle ganz gezielt beeinflussen. Wenn Du zum Beispiel in der dunklen Jahreszeit in eine dunkle Stimmung verfallst, kannst Du bewusst einen tiefen Schluck aus der **DOSE** (s.u.) nehmen, indem Du eine Stunde lang laute Musik hörst, tanzt und Dich danach zu einem stillen Schläfchen aufs Sofa legst. Zack – gute Laune!

Du kannst aber auch Alkohol, Fett und Zucker zu Dir nehmen und Dich möglichst wenig bewegen, um viel Energie zu speichern. Zack – trübe Stimmung!

Bewegung, Nahrungsaufnahme, Schlaf, Anstrengungs-Entspannungsrythmus – Dein Umgang mit Deinem Körper wirkt unmittelbar auf Deine Gefühlswelt.



### Dopamin

Antrieb, Vorfreude, Belohnung

### Oxytocin

Bindung, Vertrauen

### Serotonin

Gelassenheit, Selbstsicherheit

### Endorphin

Abbau emotionaler  
Spannungen, Schmerzstop

Welche Gefühle bestimmen Dein Leben aktuell?

---

---

---

---

---

---

---

Möchtest Du mit Geist und Körper Deine Gefühlswelt verändern? Wenn ja, womit beginnst Du und auf welche Weise?

---

---

---

---

---

---

---

Ich fass' das eben zusammen:

Ich kenne jetzt meine basalen Gefühle und weiß, dass ich sie mit Körper und Geist bewusst beeinflussen kann. Ich weiß auch, welche Gefühle mein Leben im Moment bestimmen (hab' ich ja gerade aufgeschrieben).

Ich hole mir bewusst mehr Liebe und Neugier in mein Leben mit einem Update für meine SEELE:

### **Update-Version 1.0**

Liebe + Neugier als Lebensmotor

“Ich nutze meine Trauer als Weg zur Selbstsorge und Eigenverantwortung.”

Ich entscheide mich, das Glas halbvoll zu sehen.”

“Mein Körper hilft mir, mich gut zu fühlen.”

**P.S.** Es gibt keine negativen Gefühle. Auch die Überlebensgefühle Angst, Wut und Ekel meinen es gut mit mir. Ich werde auch sie künftig aufmerksam wahrnehmen, ihre Botschaften entschlüsseln und mich um meine Bedürfnisse dahinter gut kümmern.



Dein Platz für Skizzen und Notizen



# Update für für den Körper

## Grundprogrammierung:

Existenzsicherung!

Empfindsame Außenantennen  
zur Gefahrenwahrnehmung.

Reflexhafte Anforderung von Hormonen  
zur Leistungssteigerung  
bei Flucht und Jagd.



Dein Körper ist ein multibegabtes Arbeitstier: Er macht 24/7 Dienst. Er trägt Dich durchs Leben. Er schützt Dich vor Gefahren. Er ist Dein öffentlich sichtbares Aushängeschild. Er sorgt für die Versorgung und Funktion aller Organe (ist dabei allerdings auf die Hilfe des Geistes angewiesen, der für den Einkauf von mehr oder weniger vernünftige Lebensmitteln sorgt). Er dient den Anforderungen von Seele und Geist und dann übernimmt er auch noch das Controlling: Wenn es eine Störung im System gibt, zeigt er Symptome.

Dabei ist er ziemlich anspruchslos, denn statt der verdienten Dankbarkeit, hört es Sätze wie: "Ich bin zu dick", "Meine Nase ist zu krumm", "Mein Haar...". Es wird an ihm rumgemäkelt und rumgeschnippelt. Viel zu selten sehen wir das Wunder, in dem wir wohnen dürfen und noch viel seltener hören wir zu, wenn unser Körper uns etwas zu sagen hat. Dabei sind seine Botschaften immer wichtig. Sehr oft sind sie existenziell, denn dein Körper bringt Deine genetische Basis und auch Deine Endlichkeit mit.

**“Sag’ Du’s ihm”, sagt  
die Seele zum Körper.  
“Auf mich hört er  
nicht, der Mensch.”**

Wofür bist Du Deinem Körper dankbar?

---

---

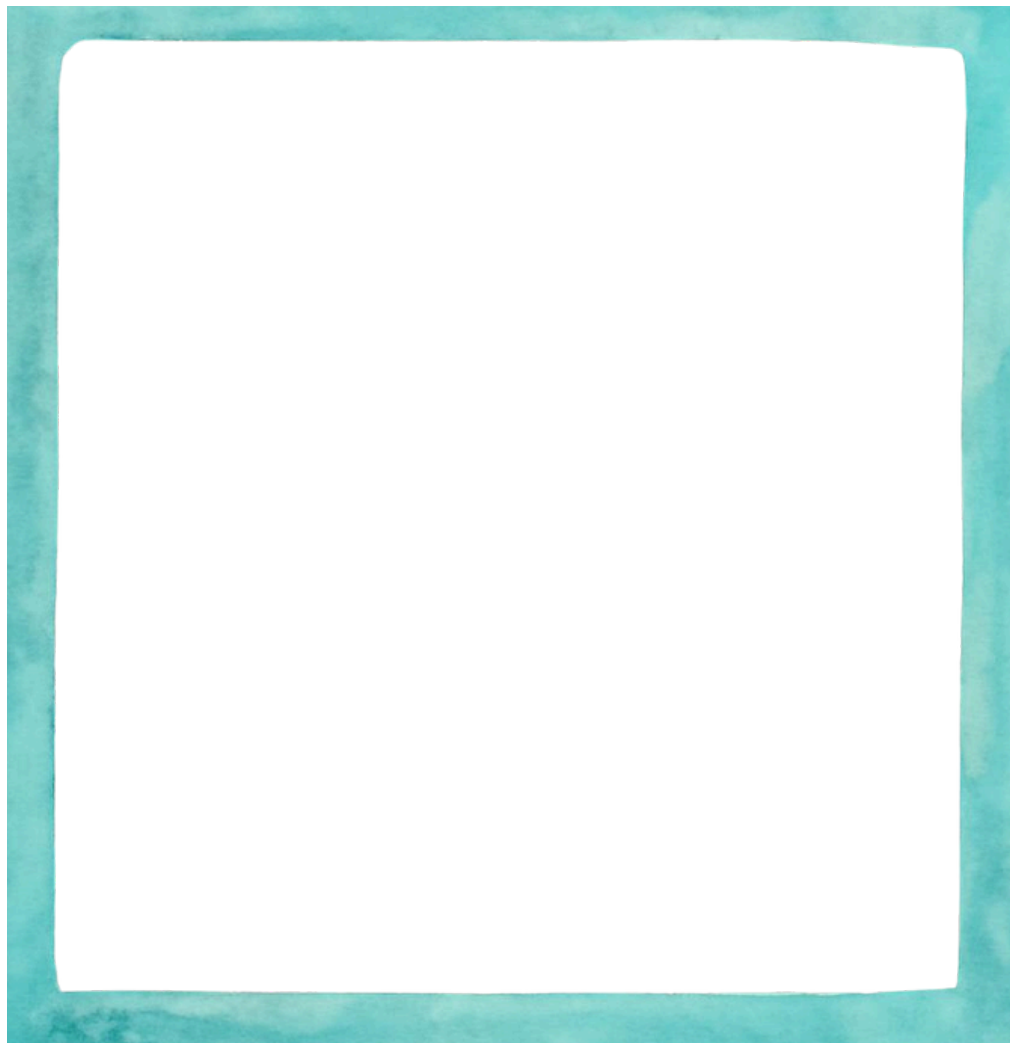
---

---

---

---

---

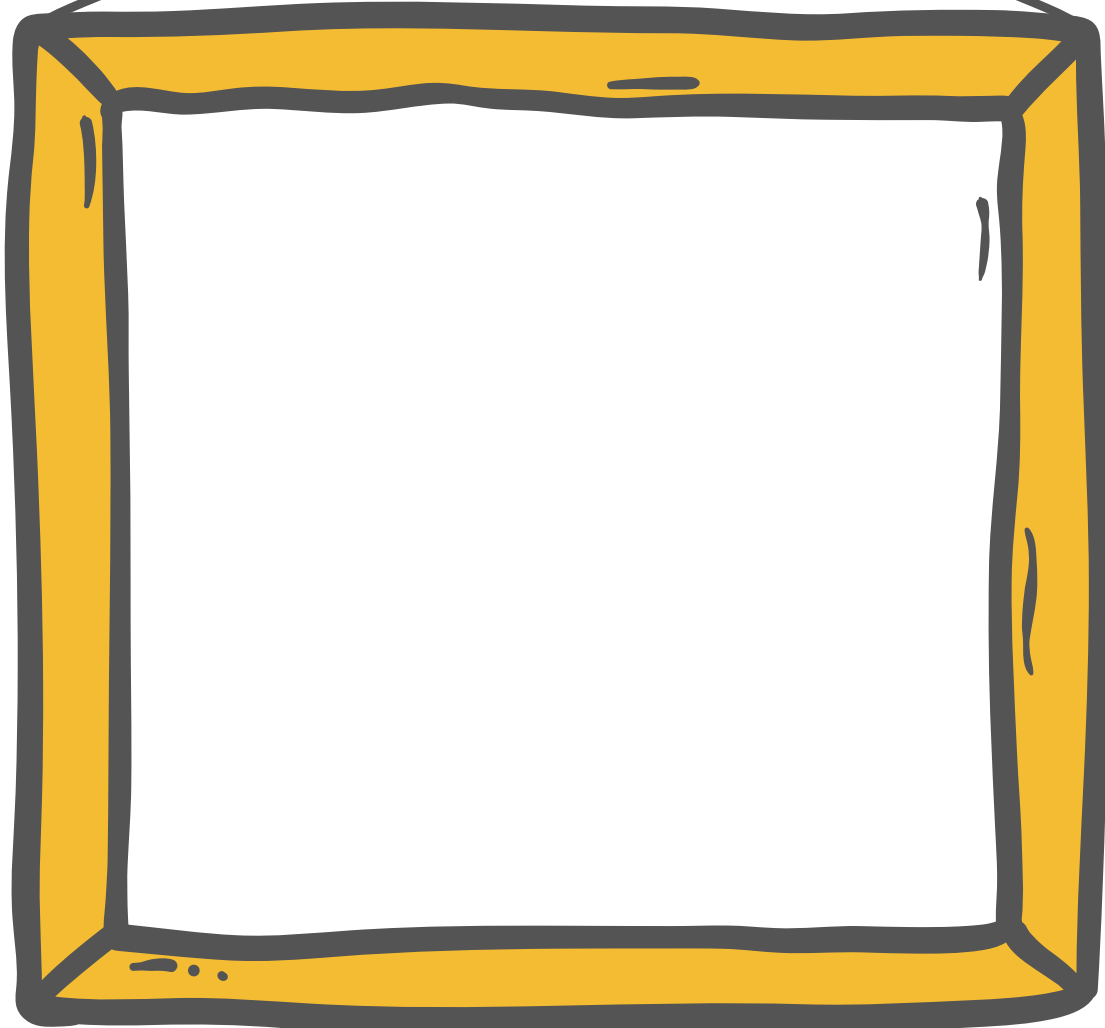




Aus der Zwillingsforschung/Epigenetik wissen wir, dass wir die Arbeit unserer Gene durch unsere bewusste Wahrnehmung und die Umgebung, in der wir uns aufhalten, (in Grenzen) steuern können. So erkrankt z.B. nur ein Zwilling, der andere bleibt gesund. Einer prägt Falten aus. Der andere behält ein glattes Gesicht...

Dein Körper ist in Form und Funktion also auch das Ergebnis Deines Umganges mit ihm. Was siehst Du, wenn Du in den Spiegel schaust?

Was mir mein  
Körper zeigt:

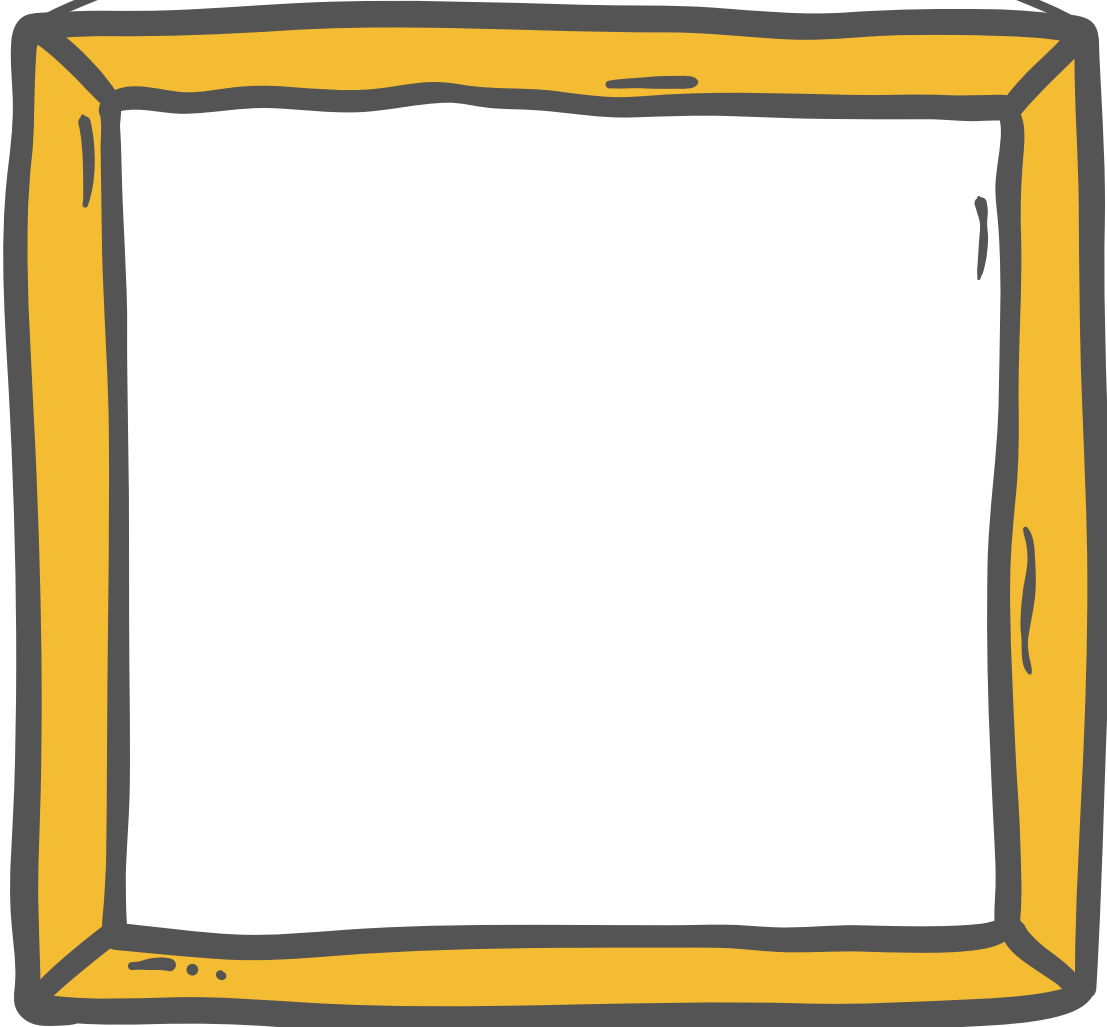




Jetzt hast Du in den Spiegel geschaut und vielleicht ein paar Botschaften Deines Körpers erhalten. Möglicherweise sind Dir dabei auch Symptome eingefallen, mit denen Dich Dein Körper bereits auf Themen hinweist.

Das ist doch ein guter Zeitpunkt einmal inne zu halten und zu überlegen:

Was sagt mir  
mein Körper?



Was bei Ängsten hilft, kannst Du von Kindern und Tieren abgucken.

## Dein Helfer in der Not: Dein Vagusnerv

Als Du eben aufgeschrieben hast, was Dein Körper Dir zeigt, hast Du vielleicht gedacht: "Uiuiui – da sind jetzt aber doch eine Menge Themen, die ich bisher noch gar nicht gesehen habe."

Wie gut, dass Dein Körper Dir ungeschminkt nicht nur zeigt, was ist, sondern gleich einen wichtigen Helfer mitbringt: Deinen Vagusnerv, den genialen Netzwerker zwischen Hirn und Körper. Wenn Du seine Sprache lernst, kannst Du zielgerichtet den Schalter umlegen von Anspannung nach Entspannung, aus der Angst ins Vertrauen\*. Und das geht so:

### Für innere Klarheit:

- \* Schütteln, lange Ausatmen
- \* in eine Zitrone beißen
- \* kaltes Wasser über Handgelenke oder Halsaußenseite laufen lassen
- \* Körper abklopfen



### Verarbeitung von Erlebnissen:

- \* Schwünge mit den Armen
- \* Augenbewegungen rechts, links, schräg nach oben
- \* schaukeln

### zur Beruhigung und Stimmungsaufhellung:

- \* Hände reiben und an Stirn und Nacken legen
- \* In den Bauch einatmen, länger ausatmen, Atempause machen. und Zähne zeigen oder lächeln – wonach Dir gerade ist

### macht glücklich:

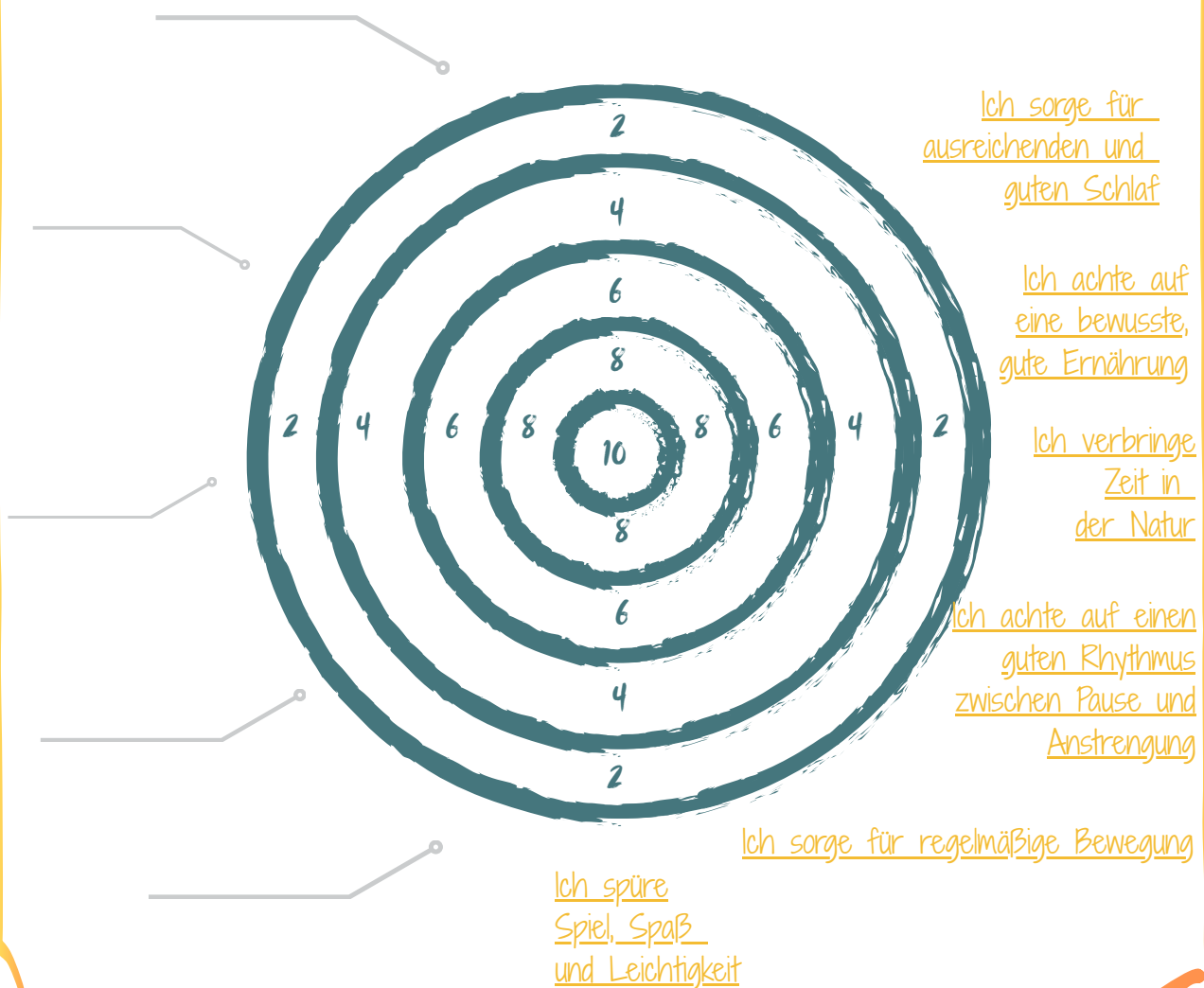
Nach lauter Lieblingsmusik ausgelassen abtanzen, danach ab aufs Sofa und Ruhe (wirklich nix tun, nix hören, nix lesen, nix schreiben,...) genießen.

(Wenn eine Tablette das könnte, wäre sie wohl immer vergriffen)

\* Wenn Entspannung bisher weniger zu Deinen Kernkompetenzen gehört, kann es sein, dass sie sich ersteinmal sehr schwer anfühlt. Vielleicht denkst Du sogar "Auweh – nun bekomme ich auch noch die Grippe". Versuch mal, das auszuhalten. Es könnte gut werden.

## So behältst Du die Übersicht:

Du kannst die Zielscheibe unten für Deine Körperarbeit nutzen. Am Rand siehst Du ein paar vorformulierte Anregungen, aber Du hast auch Platz für Deine eigenen Aufgaben. Wenn Du Dich bereits gut kümmerst: Volltreffer. Mache ein Kreuz auf der 10. Ansonsten wähle ein Zahl, die für Dich besser zur aktuellen Situation passt und mache dort ein Kreuz. Wähle die 1, wenn Du noch gar nicht angefangen hast. Wenn Du jetzt beginnst, wandert Dein Kreuz vielleicht nach und nach in Richtung der 10.



Ich fass' das eben zusammen:

Ich weiß jetzt, dass mein Körper mir helfen kann, mich gut zu fühlen. Bekommt er zu wenig Bewegung, zuviel Fett und Zucker, passiert aber genau das Gegenteil. Das ist schwierig, denn Fett und Zucker tragen viel Energie und es kann schon sein, dass die Seele im Überlebens-Modus genau dieses Zeug haben will. Gib' ich dem nach, zieh ich mich selbst runter. Ab jetzt also anders - mit Dankbarkeit, Lebensfreude und dem Helfer Vagusnerv mache ich mein Update für meinen KÖRPER :

### **Update-Version 1.0**

Lebensfreude!

“Ich bin meinem Körper dankbar.”

“Ich höre ihm zu und erfülle seine Bedürfnisse bewusst.”

“Ich nutze seine Möglichkeiten, um mich in gute Stimmung zu bringen.”

“Ich bringe ihn regelmäßig in eine sichere Umgebung, wo er alle Antennen einziehen und sich tief entspannen kann.”



Dein Platz für Skizzen und Notizen



# Mensch Update 1.0

GEIST

**Funktion:**  
**Oberes Management,**  
**Geschäftsführung**

**Update-Version 1.0:**

“Ich habe genug an jedem Ort zu jeder Zeit.”

“Ich allein trage die Verantwortung, meine Bedürfnisse zu erfüllen.”

(Kann ja auch niemand besser)

(Soziales Miteinander gehört aber auch zu meinen Bedürfnissen).

“Fehler machen mich um eine Erfahrung reicher.”

KÖRPER

**Funktion:**  
**Wachdienst, Werbeträger,**  
**Externe Kommunikation,**  
**Mobilität, Einkauf + Controlling,**  
**Berater der Geschäftsführung**

**Update-Version 1.0:**

Lebensfreude!

“Ich bin meinem Körper dankbar.”

“Ich höre ihm zu und erfülle seine Bedürfnisse bewusst.”

“Ich nutze seine Möglichkeiten, um mich in gute Stimmung zu bringen.”

“Ich bringe ihn regelmäßig in eine sichere Umgebung, wo er alle Antennen einziehen und sich tief entspannen kann.”



SEELE

**Funktion:**  
**Interne Kommunikation,**  
**Berater der Geschäftsführung**

**Update-Version 1.0:**

Liebe + Neugier als Lebensmotor

“Ich nutze meine Trauer als Weg zur Selbstsorge und Eigenverantwortung.”

Ich entscheide mich, das Glas halbvoll zu sehen.”

“Mein Körper hilft mir, mich gut zu fühlen.”

Jetzt geht's endlich los:  
Neustart

# Training

## Schritt für Schritt Veränderung gestalten

Erinnerst Du Dich an die Sache mit dem Rückholgummi ganz am Anfang dieses Buches?

Die Frage war: Wie kann es eigentlich sein, dass ich mir fest vornehme, etwas in meinem Leben zu verändern, damit beginne, total motiviert bin, und nach kurzer Zeit ist trotzdem alles wieder beim Alten?

Jetzt kennst Du die Antwort: Solange Du in der Grundprogrammierung läufst, wirst Du immer wieder in die alten Muster zurückgezogen. Wenn Urängste unterbewusst (und deshalb sehr machtvoll) Dein Leben bestimmen, wirst Du nämlich alles vermeiden, was zuviel Energie kostet, auf keinen Fall Fehler machen, Dich blamieren – oder noch schlimmer – unangepasst sein. Kurz gesagt: Mit Deiner Grundprogrammierung wirst Du überleben, weil Du gewissenhaft jede Gefahr vermeidest und die Anforderungen erfüllst, die von außen an Dich herangetragen werden.

So richtig ins Leben wirst Du auf diese Weise vermutlich nicht kommen. Um Deine individuellen Potenziale entfalten zu können, wirst Du Energie aufwenden, Fehler machen und Dich vermutlich auch mal blamieren oder unbeliebt machen. Und das macht gar nix! Du hast ja den Vagusnerv, der Dir hilft, in Dir selbst so entspannt und sicher zu leben, dass Du Deiner Außenwelt mit Respekt und Mitgefühl begegnen kannst, selbst wenn Du von ihr abgelehnt wirst.

So, und nun kannst Du Dich entscheiden:

Bleibst Du in Deiner sicheren Ursprungsform oder entwickelst Du Dich beständig weiter nach Deinen ganz individuellen Wünschen und Möglichkeiten? Mit dem Neustart-Programm bekommst Du eine konkrete Anleitung wie Du über die Update-Version 1.0 hinaus Deine eigenen individuellen Lebens-Updates machst.

# Dein individueller Neustart

Bestandsaufnahme  
Was stört Dich, um was geht es?

Bewusste Zielformulierung  
im Hier und Jetzt

Bewusste Gefühlsaufladung  
mit Ekel, Liebe oder Neugier

Das tragende innere Bild  
Imagination, Gedanken, Worte, Handlung

Konkrete Planung  
Check-Liste

Los geht's  
kleine Schritten und wiederholen, wiederholen, wiederholen

Reflexion  
mit der "Ziel des Lebens"-Scheibe



Aufgepasst: Verändern kannst Du nur, was in Deinem Verantwortungsbereich liegt. Wenn Dich das Tun oder Unterlassen eines anderen stört, kannst Du nur Deinen Umgang damit verändern, aber nicht den anderen oder sein Verhalten. Das wäre Manipulation.

Vielleicht willst Du Deine Liste noch einmal verändern?

---

---

---

---

---

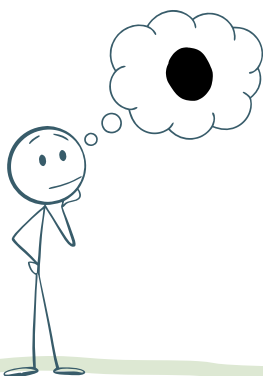
---

---

---

---

---



Rauche zuviel

Bin zu dick

zuviel Alkohol

zu wenig Bewegung



Such Dir etwas aus.

## Bewusste

## Zielformulierung

Du weißt, was Dich stört und was Du verändern möchtest. Jetzt formuliere in einem Satz ohne die Wörter "nicht" oder "kein" zu verwenden. Wie ist es, wenn Du Dein Ziel erreicht hast? Beachte dabei: Das Gehirn lebt im "Hier und Jetzt". Sprich mit Dir in der Gegenwart:

(z.B.) Ich bin schlank, beweglich und gesund

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Vielleicht hast Du schon  
ein erstes Bild, bestimmte Formen oder Farben  
vor Deinem inneren Auge? Lass sie raus:



## Bewusste Gefühlsaufladung

Dein Zielsatz stimmt für Dich, wenn er entweder einen unwiderstehlichen Sog auf Dich ausübt oder heftige Ablehnung hervorruft. Das ist ganz individuell. Wichtig ist, dass Du eine starke Gefühlsreaktion spürst.

Alkohol tut mir weh.

Fettes Essen und  
Zigaretten widern mich an.



Endlich arbeite ich,  
was ich mag. Ich freu  
mich auf meine Arbeit!

Freitags habe ich  
Zeit für mich!

Welches Ziel hast Du?  
Welches Gefühl bringt Dich am schnellsten dorthin:  
Ekel, Liebe, Neugier?

Wie kann Dein Satz zur Gefühlsaufladung dann heißen?

Zielsatz: z.B. Ich bin schlank und beweglich.\*

---

---

---

---

---

---

---

Unterstützende Gefühlsaufladung: z.B. Fettiges Essen widert mich an. Oder: Ich freue mich riesig über meine neue Leichtigkeit.\*

---

---

---

---

---

---

---

\* Wiederhole Zielsatz und Gefühlsaufladung täglich  
in Deiner Morgen- oder Abendroutine  
vor dem Badezimmerspiegel.



## Das tragende innere Bild

Jetzt sind wir beim Kern Deines Neustartes, Deinen Imaginationen – Deinen inneren Bildern. Sie sind Dein stärkstes Mittel der Veränderung: Was Du Dir vorstellen und in Deiner Vorstellung realistisch sehen, fühlen, schmecken kannst, erlebst Du und was Du in Deiner Innenwelt erlebst, kannst Du im Außen erschaffen. Wenn Du etwas verändern möchtest, ist es deshalb wichtig, dass Du innere Bilder hast. Achte darauf, dass sie wohlwollend und positiv sind, denn Deine Gedanken und die Art und Weise, wie Du über Dich und andere mit Dir selbst sprichst, bestimmt Dein Handeln und damit Deine Lebensgestaltung. Erschaffe Deine inneren Bilder aus einem Gefühl der Fülle heraus. Wenn sich z.B. so ein alter Mahner anschleicht und Dich sagen lässt “Das schaffe ich ja nie!” Dann lach’ ihm ins Gesicht und sagen: “Na, das werde ich Dir schon beweisen, dass ich das kann.”

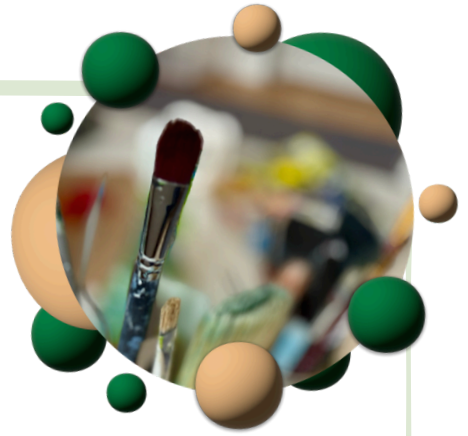
IMAGINATION: Nimm Dir jeden Tag nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen Zeit, Deinen Zielsatz zu sprechen, die Gefühlsaufladung wahrzunehmen und Dir mit inneren Bilder konkret auszumalen, wie es ist, wenn Du Dein Ziel erreicht hast.

GEDANKEN: Achte darauf, Deine Gedanken von Wertungen zu befreien. Wenn sich wertende Gedanken zeigen, ersetze sie durch Deinen Zielsatz.

GESPROCHENES WORT: Achte darauf, Abwertungen und Verallgemeinerungen zu vermeiden. Eine schöne Bewusstseinsübung ist es auch, die Worte “nie” und “nicht” zu vermeiden und statt dessen positiv zu formulieren.

Wenn Du Dein inneres Bild gefunden hast, hole es Dir immer wieder vor Dein inneres Auge und lebe so, als ob Du Dein Ziel bereits erreicht hast. Du lebst schon in Deiner Wunsch-Zukunft.

"Fake it 'till you make it ;:-)!"



Manchmal ist es gar nicht so leicht, seinen inneren Bildern auf die Spur zu kommen. Oft will der Verstand etwas (Zielsatz), aber ein anderer unterbewusster Wunsch ist viel stärker. Deshalb ist es hilfreich, wenn Du nachforschst, welche Botschaft Dein Unterbewusstsein für Dich hat, bevor Du neu startest. Dazu schreibst Du Deinen Zielsatz auf die Rückseite eines Papiers, einer Leinwand oder Pappe und malst los. Denk an Dein Ziel und an Deine Wunsch-Zukunft nur so lange, bis Du völlig in Formen und Farben eintauchst.

**Nimm für die Arbeit zur Hand, was Dir gefällt und was fließen kann: Tusche, Wandfarbe, Acryl – wie Du magst. Beginne damit, den Malgrund großflächig einzufärben. Beobachte, was entsteht und folge Deinen Impulsen. Forme, färbe, arbeite mit Fingern, Spachtel, Pinsel, Papiertuch, probier Dich aus, nimm, was Dir einfällt und lass' Dich von der Kunst führen, bis Du mit dem Ergebnis zufrieden bist.**

Manche Bilder brauchen nur ein paar Minuten. An anderen arbeitest Du mehrere Tage. Wenn Du Spaß an künstlerischer Arbeit hast, kannst Du Dir auch einen richtig schönen Malgrund aus Kreidefarbe und Marmormehl herstellen.

Wie das geht, zeige ich Dir hier:



Es darf alles völlig unperfekt sein. Wichtig ist allein, dass Du mutig Deinem inneren Prozess folgst und am Ende auf ein Bild schaust, das Dir ein gutes Gefühl macht. Häng' es an die Wand und schau' immer mal wieder drauf. Verstehst Du die Botschaft aus Deinem Unterbewusstsein? Entsteht ein innerer Film, wie Du in Deiner Wunsch-Zukunft Dein Ziel bereits erreicht hast? Oder hat sich im Prozess ein ganz neues Ziel-Bild geformt und Du formulierst Deinen Zielsatz neu?



Vielleicht liegt Dir die Malerei so gar nicht, aber Du gehst gern spazieren, zückst Kamera oder Smartphone und machst Fotos. Auch das ist ein guter Weg, mit Deinem Unterbewussten ins Gespräch zu kommen. Aber Du musst still sein, um die Zeichen zu lesen.

Nimm Dir 30 Minuten Zeit. Schreibe Deinen Zielsatz auf einen Zettel und stecke den Zettel in Deine Tasche, so dass Dein Ziel Dich begleitet.

Dann geht's raus in die Landschaft. Du kannst schnell oder langsam gehen – so, wie es Dir gerade passt. Aber achte auf Deine Umgebung. Es wird Dinge geben, die Dir plötzlich besonders ins Auge fallen. Nimm sie mit oder mache Fotos, ohne weiter darüber nachzudenken. Genieße einfach Deine Eindrücke und die Geräusche in der Natur, ohne selbst zu sprechen.

Wenn Du wieder zuhause bist, mache aus Deinen mitgebrachten Naturgeschenken eine Skulptur, die Du fotografierst, oder eine Collage aus den Fotos.

Achte auf die Bilder und Gefühle, die in Dir hoch kommen. Betrachte Dein Kunstwerk in den kommenden Tagen.

Verstehst Du die Botschaft aus Deinem Unterbewussten? Entsteht Dein innerer Film, wie Du in Deiner Wunsch-Zukunft Dein Ziel bereits erreicht hast? Oder hat sich im Prozess ein ganz neues Ziel-Bild geformt und Du formulierst Deinen Zielsatz neu?

## Seelenbilder

Möglicherweise hast Du Schwierigkeiten, in Deine Kreativität zu finden,  
Dann schau Dir doch einfach die folgenden Bilder an.  
Vielleicht inspirieren sie Dich für Deine eigene Arbeit.  
Vielleicht lässt schon die Betrachtung bei Dir ein inneres Bild entstehen.  
Schau mal, (ob) was passiert.







## Konkrete Planung

So, nun hast Du sämtliche Vorarbeiten erledigt. Jetzt geht es an die konkrete Umsetzung, denn Zielsatz, Gefühlsaufladung und inneres Bild sind ja gut und schön – aber, wie heißt es doch: von Nichts kommt nichts. Und deshalb kommt jetzt die Umsetzung

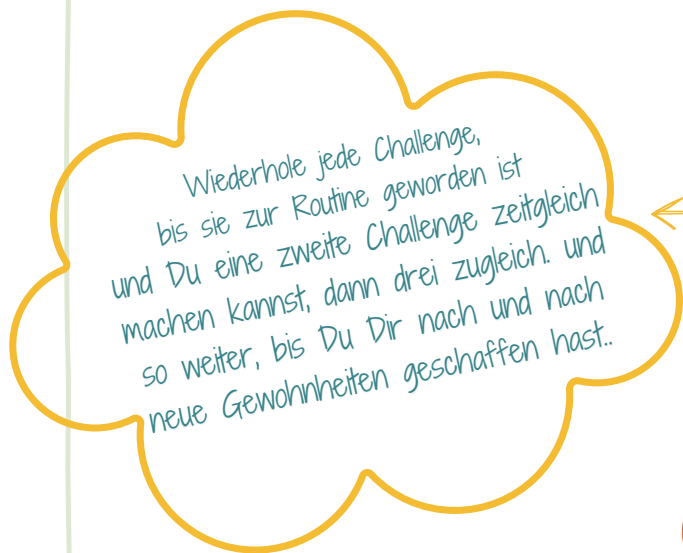
**UMFELD:** Sorge dafür, dass Dich Menschen umgeben, denen Du vertraust und die das Beste in Dir hervorbringen, vielleicht sogar mitziehen.

**PLAN:** Mach Dir Deinen Neustart-Plan. Auch wenn Du Dir nicht sicher bist, ob Du die Umsetzung schaffst. Es ist gut, einen Plan zu haben, um anzufangen. Anpassen kannst Du ihn später immer noch.

- Zielsatz:  
\_\_\_\_\_
- Gefühlsaufladung:  
\_\_\_\_\_
- Inneres Bild:  
\_\_\_\_\_
- Erster konkreter Schritt / erste Challenge:  
\_\_\_\_\_
- Start am:  
\_\_\_\_\_
- Zwischenziel am:  
\_\_\_\_\_
- Plananpassung oder nächster konkreter Schritt am:  
\_\_\_\_\_
- Wenn mich alte Ängste einholen, arbeite ich bewusst mit dem Vagusnerv  
\_\_\_\_\_
- Wenn mich alte Ängste einholen, achte ich bewusst auf  
Gute-Laune-Ernährung  
\_\_\_\_\_
- Wenn mich Schlaflosigkeit plagt, nutze ich sie als "Zauberzeit"  
für schöne innere Bilder  
\_\_\_\_\_

## Los geht's

So, Du hast alles, was Du brauchst – dann mal los. Wichtig ist nun, dass Du langsam und Schritt für Schritt auf Dein Ziel zugehst. Immer nur eine Veränderung zur Zeit. Du kannst sie Dir regelmäßig als spielerische Challenge vornehmen.



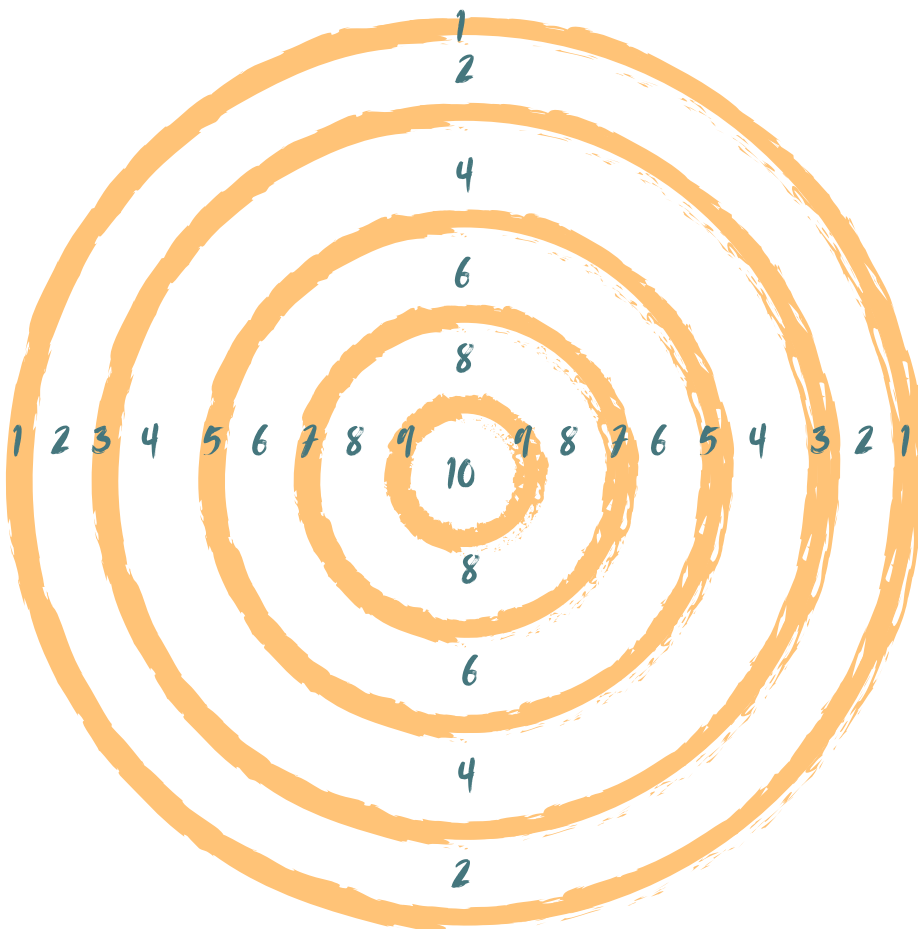
Wiederhole jede Challenge, bis sie zur Routine geworden ist und Du eine zweite Challenge zeitgleich machen kannst, dann drei zugleich und so weiter, bis Du Dir nach und nach neue Gewohnheiten geschaffen hast..



## Reflexion

Du kennst die “Ziele des Lebens”-Scheibe\* ja schon aus der Update-Arbeit für Deinen Körper. Hier kannst Du sie als Reflexions-Instrument für Dein individuelles Update nutzen. Wenn die 10 für Ziel-Erreichung steht:

*Wo steht ich dann gerade und wo möchtest ich hin?  
Bin ich voran gekommen? Gab es einen Rückschritt?*



\* Auf [www.anette-schnoor.de](http://www.anette-schnoor.de) findest Du einen“ zeitlos schönen Jahresbegleiter” mit immer währendem Kalendarium und Zielscheiben für die Bereiche Sichere Basis, Gesundheit, Sinn im Leben Soziales Miteinander, mit dem Du 12 Monate arbeiten kannst.

Dein Platz für Skizzen und Notizen

# Ein letztes Wort

## Jetzt setzte ich mal den Schlusspunkt

Wenn Du es geschafft hast, bis hierher zu lesen und sogar Stück für Stück an Deinem Neustart zu arbeiten, bist Du vermutlich weit gekommen. Ich hoffe, Du hattest ein paar erhellende Momente und konntest etwas für Dich mitnehmen, das Dein Leben nachhaltig fröhlicher macht.

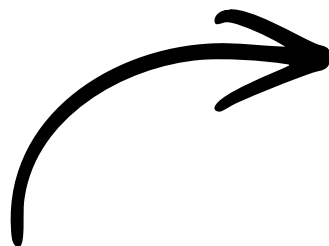
Aber wie es immer so ist: Dieses Neustart-Programm ist nur eine kleine, komprimierte Hilfestellung. Du wirst auf Deinem Weg vermutlich mit vielen Themen zu tun bekommen: Mit alten inneren Antreibern, übernommenen Glaubenssätzen, die hinderlich geworden sind, mit viel zu engen Vorgaben, die die Familiensolidarität fordert, mit fehlender innerer Erlaubnis, Deinem inneren Kind – ich hör' hier mal auf, denn die Liste der Themen, die Dir auf Deinem Weg begegnen werden, ist so vielfältig, wie es Dein Leben ist.

Du kannst Dir also sicher sein, dass es nie langweilig wird und dass sich Dir immer wieder neue Aufgaben in den Weg stellen. Versuche ihnen mit Neugier zu begegnen und sei Dir sicher: Du bist der einzige Mensch auf dieser Welt, der in der Lage ist, diese Aufgaben zu bewältigen.

Genauso sicher darfst Du Dir sein, dass Du schon alles hast, was Du dafür brauchst.

Aber begegne Dir selbst mit demselben Respekt und derselben Aufmerksamkeit, die Du anderen entgegenbringst: Wo Du an Deine Grenzen stößt, macht es Sinn, sich Hilfe zu holen. Hilfe zu bekommen bedeutet nicht, eigene Verantwortung abzugeben. Echte Hilfe hilft Dir, Dich so stark zu machen, dass Du Deine Verantwortung gut tragen kannst.

In diesem Sinn: Such Dir gute Hilfe, wenn Du merkst, dass Du sie brauchst und genieße Dein Leben. Du kannst es Dir schön machen.



●  
Schlusspunkt

### **Über die Autorin:**

Anette Schnoor ist Coach und Kunstmalerin. Seit 2024 verbindet sie ihre langjährige Erfahrung in der Prozessbegleitung mit ihrer Leidenschaft für die Malerei. Ihre Werke sind in Ausstellungen in Deutschland und Frankreich zu sehen. In ihrem Coaching-System nutzt sie die Schnittstelle zwischen kreativem Schaffen und tiefenpsychologischen Erkenntnissen, um Menschen dabei zu unterstützen, ihre inneren Bilder sichtbar zu machen und ihr Leben nachhaltig neu zu gestalten. Sie lebt und arbeitet in Schleswig-Holstein.

## Dein Bild - Dein Leben

Wenn Du gerade festgefahren bist und sich alles im Kreis dreht, ist dieses Arbeitsbuch Deine Einladung zum Neustart.

Es ist ein intensiver Weg. Ich sage es Dir direkt: Die Arbeit mit diesem Buch kann fordernd sein, denn wir gehen den Dingen auf den Grund. Du erfährst, welche Programme Dich im Hintergrund blockieren und lernst, die Botschaften Deiner Gefühle zu deuten. Doch wenn Du dranbleibst, wird es in Deinem Leben tatsächlich leichter.

Dieses Programm begleitet Dich dorthin, wo Worte aufhören: zu Deinen inneren Bildern. Denn was Du tief in Dir siehst und fühlst, bringst Du in Deine Welt. Das Neustart-Programm kombiniert fundiertes Coaching mit der Kraft von Farben, Formen und Imaginationen. Dabei geht es nicht um Talent, sondern um Deine Vision.

Du hast die Wahl: Lässt Du Dein Leben unbewusst bestimmen - oder beginnst Du, Deine Welt im Zusammenspiel mit Deiner Umgebung aktiv zu gestalten?

