

Es müsste eine Anleitung zum Leben geben!

09.11.2016, 10:53 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *Autor Alexander Nastasi*

Presseagentur: *Marketing Nastasi*



Anleitung zum Ändern deines Lebens. Autor: Alexander Nastasi, Schwetzingen

Schwetzingen. Das hat sich der gebürtige Heidelberger Autor Alexander Nastasi auch gesagt und hat auf Basis von tausenden Mentalcoachings, die er und seine Frau als Pioniere im online Mentalcoaching durchgeführt haben, einen Ratgeber mit dem Titel »Anleitung zum Ändern deines Lebens« geschaffen.

Die Frage nach Veränderung des eigenen Lebens taucht immer dann auf, wenn man scheinbar in eine Sackgasse geraten ist, wenn man durch Analysieren des Umfelds feststellt, dass andere Menschen in der eigenen Umgebung ein besseres, schöneres, reicheres Leben führen. Wenn man selbst mit seiner Beziehung, seinem Umfeld, seinen Freunden und / oder seinem Einkommen unzufrieden ist. Dann stellt sich die Frage, wie Veränderung funktioniert.

Alexander Nastasi sagt dazu, dass der erste Schritt das Bewusstmachen ist. Wo steht man überhaupt? Eine realistische Einschätzung des Ist-Zustands, am besten auf einem Blatt Papier. Und dann die alles entscheidende Frage: Wo will man hin?

Wie Veränderung zum Erfolg führt

Wer nun aktuell den Finger gehoben und einen Offenbarungseid abgelegt hat, dass man pleite ist, ist es unwahrscheinlich und auch unrealistisch, sich zu wünschen, dass man morgen in einer Villa auf den Malediven lebt und eine fette Zigarre raucht.

Würde man das voraussetzen oder annehmen, würde man zwangsläufig enttäuscht werden und sich dann wieder in sein Schneckenhaus zurückziehen, um nichts zu verändern.

Wie funktioniert Veränderung?

Durch das Festhalten der Situation und das schriftliche Festlegen, wo man in welchem Lebensbereich hinwill, legt man einen wichtigen Grundstein für Veränderung. Jetzt sollte man unbedingt dranbleiben. Wie, das ist in diesem Ratgeber für jeden Lebensbereich aufgeführt.

Wie mit Veränderungen umgehen?

Veränderung bedeutet nicht immer und zwangsläufig, dass sich etwas verbessert. Jeder kennt die Menschen, die von einem Arbeitsplatz zum nächsten springen, weil an diesem Arbeitsplatz etwas völlig unzumutbar ist. Wenn diese Menschen erzählen, was ihnen dort widerfährt, würde man sogar zustimmen, dass sie dringend etwas tun sollten. Das Problem ist, dass diese Menschen ihre Themen mitnehmen und am nächsten Arbeitsplatz, wenn es nicht das identische Problem ist, ein anderes scheinbar unlösbares Problem bekommen. Es gibt dann wieder eine Situation, die unüberwindbar scheint. Veränderung muss also zielgerichtet sein, nur dann wirkt sie positiv.

Warum Veränderungsprozesse scheitern

Doch warum scheitern solche Veränderungsprozesse? Weil sie vom Ansatz falsch sind. Veränderung beginnt immer in einem selbst. Mit einem Gedanken. Durch die Gedanken zieht man Dinge in sein Leben, Menschen, Ereignisse. Natürlich kann man seinen Arbeitsplatz verändern und oft ist das sogar ein guter und sinnvoller Schritt. Aber zuerst sollte man sich fragen, was man damit bewirken will und welchen Anteil man selbst an dem Problem hat, das einen so sehr stört.

Viele weitere Gedanken zu diesem Thema findet man mit den dazugehörigen Lösungen und Mentaltechniken im Buch »Anleitung zum Ändern deines Lebens«. Man bekommt es bei Amazon als Druckbuch (430 Seiten) oder als elektronisches Buch. Wer danach weitere mentale Unterstützung beim Veränderungsprozess benötigt, dem steht Alexander Nastasi und sein Team gerne kostenpflichtig für Mentalcoachings on- und offline zur Verfügung.

<http://www.alexandernastasi.de>

Alexander Nastasi, Autor

Keplerstraße 1-3
68723 Schwetzingen

Portrait

Marketing Nastasi ist eine inhabergeführte Firma, die sich mit der Verbreitung von Informationen über das Internet beschäftigt. Gegründet 2003, liegt ihr Schwerpunkt auch nach Verlegung des Firmensitzes von Heidelberg nach Schwetzingen, weiterhin auf der Programmierung von Webseiten, der Versorgung von Content Management Systemen und der Durchführung von Veranstaltungen mit der Schwesterfirma Seminar Service Nastasi.

News-ID: 926464 • Views: 665 (Stand: 10.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/926464/Es-muesste-eine-Anleitung-zum-Leben-geben.html>