



ANDREA KLASNIC
MORE ACADEMY

Andrea Klasnic

4 STEPS 4 MORE

DEINE ERSTEN VIER SCHritte
ZU MEHR IM LEBEN



INHALT

Vorwort

Wer ist Andrea

Warum es so ist wie es ist

Über Glück

Veränderungen

4 Anzeichen das du etwas ändern solltest

- 1.Du funktionierst nur noch
- 2.Du denkst täglich an etwas
- 3.Du wartest darauf das sich etwas ändert
- 4.Du hast Angst

4 steps 4 more

- 1.Status Quo
- 2.Entscheidung
- 3.Weg
- 4.Warum

Go

MORE ACADEMY

Arbeite mit mir

Andrea Klasnic Business Coach

9493 Mauren

Fürstentum Liechtenstein



ANDREA KLASNIC
MORE ACADEMY

www.andreaklasnic.com

Vorwort

Meine persönliche Geschichte, mein Lebensweg und meine Gabe, haben mich vor vielen Jahren dazu bewogen mich meinem Herzensthema zu widmen. Und dies ist, Frauen zu zeigen wie sie einfach MEHR vom Leben haben können! Mehr Liebe, Glück, Erfolg, Geld, Zufriedenheit und Fülle! Mit diesem Leitfaden "4 steps 4 more" möchte ich so vielen Frauen wie möglich aufzeigen, dass es keine Rolle spielt was bisher war. Sondern viel mehr, dass es darum geht, wie man sich heute und morgen sein Traumleben kreiert. Und etwas wichtiges noch zum Schluss: JA ES FUNKTIONIERT AUCH BEI DIR!

Hier findest Du deine ersten 4 Schritte für mehr im Leben!

Druck dir den Leitfaden aus.
Nimmt dir Zeit, beantworte die Fragen in Ruhe und notiere dir deine Gedanken.

Melde dich für ein kostenfreies Kennenlerngespräch bei mir, lass uns deine Resultate gemeinsam analysieren und hol dir noch weitere Tipps ab!

Hier geht's zum Kennenlerngespräch:

<https://andreaklasnic.com/termin/>

STATISTICS

17 Jahre

Erfahrung

22'000

Gespräche

Hunderte

von Frauen die ihr MEHR im Leben gefunden haben!



Hi. Ich bin Andrea

MIND & BUSINESS MENTORIN



Ich bin Andrea, die Expertin für MEHR! Mehr von allem; Geld, Liebe, Glück, Freiheit, Fülle. Und ich helfe Frauen den Rohdiamant den sie in sich tragen zu schleifen, sich als Coach oder Berater ein Online Business aufzubauen um endlich ihr Traumleben zu leben. Und das ohne Technikwissen oder monatelanges Planen, sondern mit viel Know-How und spiritueller Energie.

Früher war mein Leben immer ein Kampf. Was anderen in den Schoß fiel, dafür habe ich immer hart gearbeitet. Die Frage, wie es leicht gehen kann, habe ich mir nie gestellt, weil nur eines zählte: Mit Leistung nach oben kommen. Und doch spürte ich schon immer, dass MEHR in mir steckt, dass MEHR für mich möglich sein muss! Vor allem aber, wollte ich einfach MEHR im Leben!

Mein Schlaganfall mit 25 hätte ein Warnschuss sein können. War es auch. Und gleichzeitig habe ich eine Position im Management angenommen, 12 Stunden Arbeitstage waren die Regel, keine Ausnahme und nachts im Bett fragte ich mich, was das eigentlich alles soll. ☺

Dann kam ein Knall. Plötzlich war alles still. Von einem Tag auf den anderen stand ich beruflich vor dem Nichts.

Und ich habe mir endlich die richtige Frage gestellt: Wie kann es leicht gehen? Ich habe die Antwort gefunden! Und das ist es was mich antreibt heute auch anderen Frauen zu helfen ihr Leben nicht als Schicksalsergeben hinzunehmen, sondern es selbst in die Hand zu nehmen und so, glücklich, erfüllt und erfolgreich zu sein!

Der Schritt zu MEHR im Leben oder in die Selbstständigkeit und der Aufbau eines Online Business ist leichter als gedacht – wenn man die richtigen Hebel drückt und die richtige Begleitung hat. Ich unterstütze Dich gerne dabei.

Warum

ES SO IST WIE ES IST

- Gene
- Umfeld
- Elternhaus
- Erziehung
- Bildung
- Erfahrung

- Gesellschaft
- Aber.....
- Schicksal?
- Bestimmung?
- Wahl?
- Glück?



Du siehst hier einige Punkte von denen viele Menschen glauben, dass diese ihr Leben, ihre aktuelle Situation und ihr Dasein bestimmen. Mag sein, dass evolutionstechnisch gesehen einige der Punkte sehr sinnvoll waren. Sprich wenn wir uns in der Steinzeit nicht dem Rudel angepasst haben und dazu gehörten, dann waren wir tatsächlich schutzlos und ausgeliefert und konnten alleine nicht überleben. Das tun wir auch heute noch so im Säuglings- u. Kindesalter, weil wir ja von Mama und Papa geliebt und beschützt werden wollen und nicht zuletzt auch von ihnen abhängig sind.

Jaaa, es macht eine Zeit lang in unserem Leben schon Sinn, sich den Eltern anzugelichen und sich somit seinem Umfeld anzupassen.

Doch frag dich nun; wie sinnvoll ist es, dies als Erwachsener immer noch zu tun? Nur weil Mama und Papa nicht erfolgreich waren, sollst du es also auch nicht werden. Weil deine ganze Familie voll ist von Experten zum Thema "Wie komme ich über die Runden" sollst auch du nicht reich werden?

Sollst auch du unglücklich sein, weil es scheinbar alle in deinem Umfeld sind? Ach ja; und nicht zu vergessen der Klassiker: Die schwierige Kindheit!

Ja, das ist dann schon der Garant für ein erfolgloses, unglückliches, armseliges und verpfuschtes Leben! Und das Schlimme daran: Du kannst gar nichts machen, denn das ist ja deine Bestimmung, dein Schicksal! ☺

Wie der Bayer so schön sagen würde: **SO EIN SCHMARRN!** Selbstverständlich ist das alles eben nicht so!

Jetzt mal ehrlich! Wer hatte den schon eine Bilderbuchkindheit? Welche Erziehung, Familie, Umfeld ist schon perfekt? Wer hat nur gute Erfahrungen im Leben gemacht?! Also ich kenne niemanden!

Millionen Menschen auf dieser Welt zeigen uns das genaue Gegenteil. Trotz ihres schweren Weges oder eben gerade deswegen sind sie erfolgreich!

In meiner Bibliothek stehen Unmengen an Biografien von den Erfolgreichsten der Erfolgreichsten; Sportler, Politiker, Stars, Unternehmer. Und glaube mir, 99% von ihnen waren alles andere als prädestiniert für Erfolg und Reichtum. Jedoch haben all diese Menschen auch einen gemeinsamen Nenner. Alle, haben sie eine Entscheidung getroffen und alle, haben sie eine Wahl getroffen!

Was wäre wenn Erfolg, Glück, Geld tatsächlich einfach nur eine Entscheidung wäre; eine Wahl?

Was würdest Du wählen?

So... nun wünsche ich dir viel Spass bei deinem ersten Schritt zu MEHR im Leben!

Glücklich ?

ODER EINFACH NUR KOMFORTABEL

Hast du dir jemals die Frage gestellt "Bin ich wirklich glücklich?
Was war die Antwort? Nein, vielleicht, eigentlich schon, ja nur mit nicht? Egal
wie deine Antwort auch immer lauten mag, frag dich jetzt nochmal:

Bin ich wirklich glücklich oder einfach nur komfortabel?



Das sagen meine Kundinnen

“ Willst du MEHR im Leben? Dann
komm zu Andrea ins Programm!
Ich freu mich, dass ich Andrea
und dieses MEHR im Leben
gefunden hab.

D.P.

“ Ich konnte jetzt bereits viele
kleine Stellschrauben drehen
und es wirkt: "mehr" hält Einzug
in meinem Leben und ich bleibe
dran!

K.W.



Veränderungen

UND WARUM SIE UNS SO SCHWER FALLEN

GEWOHNHEIT

Sie gibt uns Sicherheit und das Gefühl Herr der Lage zu sein und alles zu kontrollieren. Wenn alles gewöhnlich ist, gibt es nicht viel Raum für Unvorhergesehenes.

ASCHIED

Wenn wir Dinge verändern, dann müssen wir auch von dem Alten Abschied nehmen. Das bedeutet oft auch einen kleinen Trauerprozess zu durchlaufen.

KOMFORT

Die Komfortzone zu verlassen ist manchmal auch schmerhaft (Highheels ☺) und bringt auch Angst vor dem Unbekannten mit sich.

ABTRENNUNG

Und zuletzt projizieren wir in jede Veränderung unseres Selbst auch eine Abtrennung vom Rudel. Angst kommt auf, dadurch seinen Partner, Familie, Freunde o. Umfeld zu verlieren.



4 Anzeichen

DAS DU ETWAS ÄNDER SOLLTEST

DU FUNKTIONIERST NUR NOCH

Aufstehen, Arbeit, Einkaufen, Kochen, Putzen, Hausaufgaben mit den Kindern, Wäsche machen, Fernsehen, Schlafen gehen. Hier noch eine Deadline, da noch ein Termin, und das in Dauerschleife. Das Gefühl nur noch zu funktionieren, lässt dich innerlich langsam absterben.

DU DENKST TÄGLICH AN ETWAS

An diese "eine" Sache denkst du täglich sehnsgütig. Eine neue Beziehung? An ein best. Projekt? Einen Umzug? Einen neuen Job? Dein eigenes Ding machen? Selbstständigkeit? Dann hör auf dich dagegen zu wehren. Da du ja täglich daran denkst, scheint es sehr wichtig zu sein.

DU WARTEST DARAUF DAS SICH ETWAS ÄNDERT

Du wünschst Dir einen neuen Job, hast aber keine einzige Bewerbung gemacht?! Wenn du andere Resultate in deinem Leben wünschst, dann musst du auch etwas verändern. Von alleine wird da nicht viel passieren. Und vergiss nicht: Trifft DU keine Entscheidung, entscheiden die anderen für dich.

DU HAST ANGST

Angst ist unangenehm! Klar! Die Sache ist nur die, dass die meisten Dinge die wir uns im Leben wünschen auf der anderen Seite unserer Angst liegen! Angst zeigt uns aber auch wo unser Herz hin will u. ist somit auch ein Wegweiser! Rennst du vor der Angst weg, wird sie nur noch grösser. Also Augen zu und durch!

4 steps 4 more

DEINE ERSTEN 4 SCHRITTE ZU MEHR IM LEBEN

STEP 1

→ Status Quo?



ERKENNEN

DEFINIEREN

ANERKENNEN

ERKENNEN

Nimm dein Leben mal wortwörtlich unter die Lupe. Wer bist Du? Woher kommst du? Wie lebst du? In welchen Bereichen bist du zufrieden, glücklich? Wo ist noch Luft nach oben? Beantworte die unten stehenden Fragen für dich!

Wie lebe ich genau?

Womit verbringe ich die meiste Zeit?

Wer ist mein Umfeld?

Womit verdiene ich mein Geld?

Wie glücklich bin ich wirklich? Skala von 1-10 (1 todunglücklich, 10 kein Platz mehr für ein noch so kleines, weiteres Quäntchen Glück)

Wie erfüllt bin ich wirklich? Skala von 1-10 (1 was ist das? ☺, 10 ich lebe mein Traumleben)

DEFINIEREN

So, du hast nun schon einen ersten groben Überblick, wo es für dich noch besser laufen könnte. Nun wollen wir das ganze aber nochmals runterbröseln und ganz genau definieren was sich ändern soll. Notiere zu jedem einzelnen Bereich so konkret wie möglich wie du es gerne hättest.

Liebe

Beziehungen

Familie

Job/Karriere

Geld

Erfolg

Glück

Gesundheit

Weitere Bereiche

ANERKENNEN

Es ist wichtig auch die Bereiche im Leben, die vielleicht nicht idyllisch laufen anzuerkennen. Anerkennung ist ein Grundstein im ganzen Veränderungsprozess. Und wenn du jetzt sagst: "Ja aber bei mir ist alles irgendwie sch.....!" Na dann "So what?" Dann geht es dir wie vermutlich Millionen anderer Menschen auf der Welt. Aber eins sei dir versichert. Du bist den Millionen Menschen schon einen Schritt voraus. Denn du hast die Situation analysiert, anerkannt und weisst nun genau was du im Leben willst. Somit bist du bereit für Step 2.

STEP 2 → Die Entscheidung



COMMITMENT

"Jetzt ist Schluss! Jetzt ändert sich das!" Es ist wichtig das du dich voll und ganz für die Veränderung in deinem Leben commitest (oder auf good old deutsch, deinem Entschluss verschreibst)! Am besten schreibst du dir die die Verpflichtungserklärung von Hand auf und pappst sie an einen Ort, wo du sie täglich so oft wie möglich siehst!

Verpflichtungserklärung

Ort, Datum

Ich, Name erkläre hiermit, dass ich alleine für mein Leben verantwortlich bin und niemand anders. Egal ob ich für die Umstände in meinem Leben etwas kann oder nicht, ich suche nicht nach Schuldigen, sondern stelle mir alleine die Frage wie ich von diesem Punkt aus am besten weiter machen kann.

Unterschrift

ZIEL

Keiner von uns setzt sich ins Auto und sagt dem Navi "Bring mich irgendwo hin wo es schön ist"! Viel mehr kennen wir unser Ziel ganz genau, inklusive PLZ, Hausnummer und der Wegvariante. Wieso sollten wir also in unserem Leben anders verfahren. Es ist nun an der Zeit deine Ziele genau zu definieren. Such dir zum Anfang erst mal das wichtigste (einfach das was dir am meisten am Herzen liegt) raus und prüfe ob es SMART ist.

S = spezifisch --> was genau

M = messbar --> es muss sich in irgendeiner Art messen lassen

A = attraktiv --> es muss sich lohnen

R = realistisch --> einen ambitionierten, jedoch realistischen Zeitraum wählen

T = terminiert --> bis spätestens wann genau (Datum)



Mein Ziel:



TO DO

Yippieee! Wir sind schon auf halbem Weg! Nun ist es an der Zeit das du dir Gedanken machst was zu tun ist, damit du dein Ziel erreichst. Dafür brichst du dein grosses Ziel in kleine Teilziele . Daraus entsteht dann eine Art To Do Liste oder Leitfaden.

Teilziel 1:

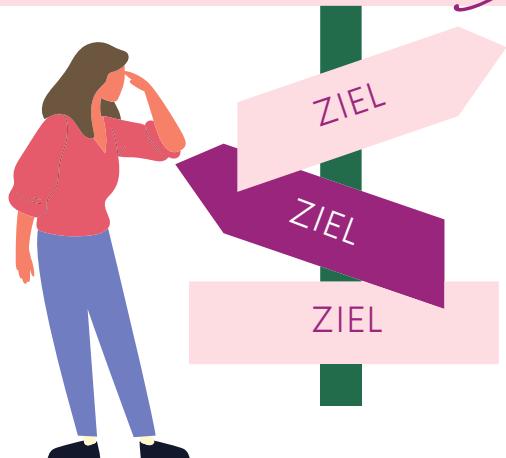
Teilziel 2:

Teilziel 3:

Teilziel 4:

Teilziel 5:

STEP 3 → Der Weg



VIELE WEGE FÜHREN NACH ROM

Das ist uns bestens bekannt. Vermutlich ist das auch bei dir so. Viele Wege führen zu deinem Ziel. Wenn wir als Zielbeispiel "10 kg Gewicht verlieren bis dann und dann" haben, dann gibt es verschiedene Möglichkeiten das zu erreichen: Mehr Sport, weniger Essen, gesund Essen, Sport und Ernährung, Personaltrainer, Fasten, Diätpillen, operativer Eingriff @ und und und. Mach dir Gedanken über die verschiedenen Optionen wie du dein Ziel erreichen kannst.

Option 1:

Option 2:

Option 3:

WER

Ein wichtiger und nicht zu unterschätzender Punkt für deine Zielerreichung ist es, sich Gedanken zu machen, wer sonst noch alles involviert ist. Betrifft dein Ziel auch eine Drittperson. Brauchst du die anderen mit an Bord für deine Zielerreichung? Anbei einige Inspirationen dazu.



Wer ist involviert?

Wen brauche ich mit an Bord?

Brauche ich Unterstützung? Wer kann mir helfen? Freunde, Familie, Coach?

Wie könnte man mir helfen?

Für wen sonst noch ändert sich was, wenn ich mein Ziel erreiche?

Weitere Gedankengänge

VERANTWORTUNG

Ja ich weiss! Vermutlich denkst du jetzt "Oh Gott®, die hört sich ja wie meine Mutter an"! Es ist aber enorm wichtig Verantwortung für sein Leben, sein handeln und auch genauso für sein "nicht handeln" zu übernehmen.

Was würde es für dich bedeuten wenn du deine Ziele erreichst?

Welche Konsequenzen hätte es wenn du deine Ziele nicht erreichst? Wie geht dann dein Leben weiter?

Schreib deine Gedanken hierzu nieder.



Meine Gedanken dazu:

STEP 4 → Dein Warum



WARUM

WOZU

TRAUMLEBEN

WARUM

Den wohl besten Ratschlag den ich in meinem Leben bekommen habe ist: " Du musst immer wissen wohin du willst, vor allem aber warum"! In jungen Jahren habe ich das noch sehr belächelt! Jetzt, also in meinen immer noch jungen Jahren ☺ aber mit ein paar Falten mehr, weiss ich jedoch, dass wenn du dein WARUM kennst, dir nie die Motivation oder Energie ausgehen wird deinen Weg zu gehen. Falls Du Mama bist, wirst du folgendes ganz gut verstehen. Warum tust du das? Schlafentzug, Essensentzug, Knochenarbeit, Geschrei, Gejammer, Unordnung, Diskussionen, Hausaufgaben, Hinterherräumen und und und?

Ja, ganz genau! Weil du sie liebst!

Also los! Schreib auf warum du dein Ziel erreichen möchtest!

Mein Warum:

WOZU

Und weil es so Spass gemacht hat, gleich nochmal! Wozu ist es gut wenn du dein Leben veränderst, deine Ziele erreichst? Versuche von jedem Mehrwert noch einen weiteren Mehrwert zu schöpfen. Beispiel mit dem Gewicht: Wenn ich 10 kg weniger wiege...

dann passe ich wieder in all meine Kleidung --> finde ganz leicht neue Kleidung
--> gebe weniger Geld aus, da ich wegen meines Gewichts nicht ständig neue Klamotten brauche --> fühle mich selbstbewusster --> traue mich dann vielleicht auch mehr auf Männer zuzugehen --> fühle mich wohl in meiner Haut --> wieder mehr Strandurlaub, Freibad usw.

Ich weiss! Ich bin sogar schlimmer als deine Mutter! ☺ Aber wie Mutti schon sagte "Es ist nur zu deinem Besten Liebes"! ☺



Meine Mehrwertkette:



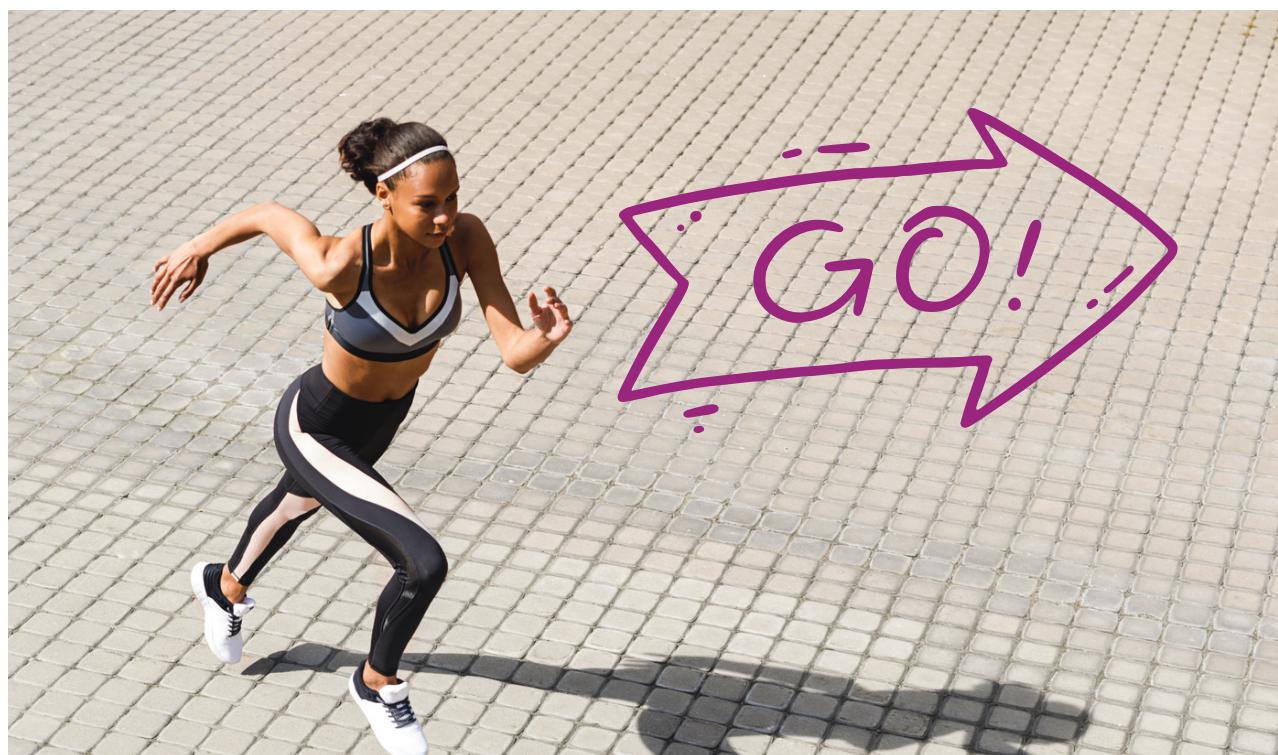
DEIN TRAUMLEBEN

Und nun lade ich dich ein, wieder mal ganz Kind zu sein und in deinen Träumen zu versinken. Wie würde dein Leben nach der Veränderung aussehen? Was wäre anders nachdem du dein Ziel erreicht hast? Male dir in Gedanken dein Traumleben aus und schreibe es so detailliert wie möglich auf. Wo bist du? Wie siehst du aus? Was hast du an? Wo lebst du? Wie fühlst du dich? Wer ist noch da?.....

Mein Traumleben:

Last but

NOT LEAST



Und noch etwas

ZUM SCHLUSS

"Nehmen füllt die Hände! Geben füllt das Herz!"

Unbekannt

DIR HAT DER WORKSHOP GEFALLEN!

Oder du hast vielleicht noch Fragen oder Anregungen? Dann freue ich mich auf ein kurzes Feedback per [Mail](#) oder im Facebook [Messenger](#)!

[Hier](#) ist noch der Workshop Link zum Teilen mit deinen Freundinnen!

Danke!

Du möchtest mehr?

DANN KOMM IN MEINE KOSTENFREIE FACEBOOK-GRUPPE



MORE ACADEMY

[HIER GEHT ES ZUR FACEBOOK-GRUPPE](#)

In dieser Gruppe bekommst du täglich Impulse, die dir neue Perspektiven eröffnen!

Eine tolle Community von Frauen die sich ihr MORE ins Leben holen! Und natürlich stehe auch ich dir jederzeit zur Seite für MEHR!

Ich und die Ladies freuen uns auf dich!



MIT WEM ICH ARBEITE

Mit Frauen wie DU und ich! Frauen die endlich ein unabhängiges und erfolgreiches Leben in Fülle leben möchten!

WAS DU ERWARTEN KANNST

In **MORE LIFE** lernst du, wie du endlich Glück, Erfolg und Geld in dein Leben ziebst. Gemeinsam kreieren wir dein Traumleben!



ANDREA KLASNIC
MORE ACADEMY

In **MORE BUSINESS** geht es noch einen Schritt weiter. Da zeige ich dir, wie du mit einem eigenen Online Business als Coach oder Berater finanzielle Unabhängigkeit und Fülle kreierst! Und das ganz ohne Technikgedöns oder monatelanges Vorplanen, sondern mit Knowhow, Leichtigkeit und spiritueller Energie.



andrea@andreaklasnic.com
www.andreaklasnic.com



GET IN TOUCH

Nutze deine Chance für MEHR jetzt! Trag dich ein für ein kostenfreies Kennenlerngespräch und lass uns gemeinsam schauen wie wir dein Traumleben kreieren können!

<https://andreaklasnic.com/termin/>

Andrea