

FEMINESS

www.feminess.de

Raus aus der Krise
mit der
TROST-Methode[©]

by Monica Deters



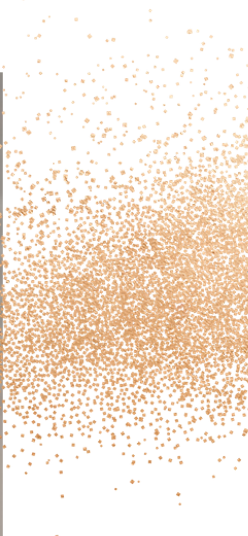
Wie schön,
dass du da bist!

Schluss mit heiligen Arschritten



Musst du öfter oder gerade wieder ein schwierige
Lebenssituation durchstehen?

Überwinde immer wiederkehrende Rückschläge und
befrei' dich so von Schicksalsschlägen und tiefen
Verletzungen mit der TROST-Methode©.





Im Moment ist fast jeder Mensch in irgendeiner Krise. Das einzige was da wirklich hilft ist:

**KOMM SCHNELL WIEDER RAUS
UND MACH DAS ALLERBESTE DRAUS!**

Und dafür hilft dir in der Tat die TROST-Methode©, denn sie holt dich Schritt für Schritt vom Krisen-Sofa, welches oftmals schon ein Jammer-Sofa geworden ist, wieder raus.

Jede Krise verlangt von dir ab, dass du deine Komfortzone verlässt. Und genau das ist das Schwierige daran.



Und keine Mami weit und breit, die dich tröstet und auf die tief verletzte Wunde pustet. Dabei hast du es so sehr verdient.

Und dann musst du auch noch gegen viele kritische Stimmen mit deiner Veränderung und deinem "Neustart-Outing" ankämpfen. Gegen die eigene innere Stimme, gegen die deiner Familie, gegen die deiner Freunde, gegen die deiner Kollegen, gegen die deiner Ahnen, gegen die der Gesellschaft. Puh... Da ist es wirklich wichtig, sich zwischendurch mal Kraft zu holen, in dem du dir Unterstützung holst.



So geht die TROST-Methode[©]



"T" STEHT FÜR TIEFSCHLAG:

Du hast deinen Job verloren? Oder du hast dich beworben und keiner hat reagiert? Du hast wieder mal Streit mit deinem Partner? Du erzählst in deinem Umfeld von neuen Plänen und du bekommst nur Gegenwind? Welchen Tiefschlag du auch zu verkraften hast, nimm ihn wahr und ernst. Tiefschläge tun weh!



"R" STEHT FÜR RÜCKZUG:

Jetzt ist es erstmal wichtig, dich zurückzuziehen, um dich erstmal so richtig auszuheulen und den Schmerz und die Wunde zu betrauern. Jammer so richtig rum. Rufe alle deine Freundinnen an und erzähle ihnen alles. Habe richtig großes Selbstmitleid mit dir selbst. Ja... sei beleidigt. Kotz dich aus. Läster drauf los. Das ist ein wirklich wichtiger Prozess. Wichtig ist nur, dass du es ganz bewusst machst und dann auch relativ zeitnah wieder RAUSKOMMST aus diesem Prozess. Professionell nennt man das „Psycho-Hygiene“.

So geht die TROST-Methode[©]



"O" STEHT FÜR ORIENTIERUNG:

Nachdem du deinen verletzten Gefühlen freien Lauf gelassen hast, ist es jetzt wichtig, dass du anfängst, die ganze Situation zu analysieren. Was ist da jetzt wirklich passiert? Wer oder was hat Recht? Was könntest du besser machen? Realisiere die Situation. Jetzt nicht mehr emotional, sondern an dieser Stelle rational. Und dann kommst du zu Ergebnissen und klaren Maßnahmen, was oder wie du es in Zukunft anders machen kannst.



"S" STEHT FÜR STÄRKUNG:

Jetzt ist der Moment gekommen, indem du frische Kraft tankst. Jetzt geht es darum, dich wieder für den nächsten Schritt so zu stärken, dass du ihn auch gehen kannst und willst. Wie bei einem Stadtbummel (erinnerst du dich noch an solche Vor-Corona-Zeiten?): Du bist seit 2 Stunden unterwegs und bist erstmal kaputt. Rein ins Restaurant, Latte Macchiato trinken und ausruhen. Und dann, nach einer gewissen Zeit, bist du wieder frisch und es kann wieder losgehen. Darum geht es. Hole dir auch Unterstützung. Wie kann es leichter gehen, dass du deine Karriereschritte durchziehst? Wer öffnet dir Türen? Wer sind deine Verstärker und wer sind störende Bedenkenträger? Jetzt kannst du neue Maßnahmen treffen.



So geht die TROST-Methode[©]



"T" STEHT FÜR TUN:

Und jetzt bitte wieder raus aus dem Quark. Frisch gestärkt kannst du wieder loslaufen. Zieh es durch. Probiere dich neu aus. Bleibe deiner Vision und deiner Mission treu. Du gehst einen Weg, den vor dir noch kein Mensch gegangen ist. Du bist eine Pionierin. Mach weiter so. Immer wieder. Und immer wieder. Und immer wieder. So kommst du deinem Lebensziel immer näher.

FEMINESS

Lass nicht Träume,
sondern

Sorgen platzen!

Monica Deters

Viel Erfolg
bei deinem Neustart!



Monica Deters
Feminess
Ueckinghovener Str. 3
41569 Rommerskirchen
schools@feminess.de

Über Monica



Monica Deters ist Expertin für "heilige Arschritte", also der Wiederaufstieg NACH Krisen, inneren Verletzungen und Schicksalsschlägen.

Sie selbst hat in ihrem Leben 7 schwere Schicksalsschläge einstecken müssen, aber immer einen Weg rausfinden können. Nach 20 Jahren bei verschiedenen Global Playern in der Wirtschaft steht Monica Deters seit 2007 als STARKMACHERIN für Angestellte, Selbstständige und Privatpersonen für einen NEUSTART in ein unbeschwertes Leben.

Als gut ausgebildete Coach, Vortragsrednerin, Autorin und Unternehmerin hat sie eine Vielzahl an praktischen Methoden entwickelt, die Menschen über sich hinauswachsen lassen, wenn sie in schwierigen Lebens- oder Arbeitssituationen stecken. Monicas persönlicher Antrieb liegt darin, Menschen nach schweren Rückschlägen wieder zum strahlenden Aufstehen zu bringen, damit sie wieder frei, unbeschwert und happy leben können.

Monica ist auch COO bei FEMINESS®. Feminess ist einer der größten Weiterbildungsveranstalter der neuen Zeit für Frauen in Europa. Feminess unterstützt Gründerinnen, Selbstständige und Unternehmerinnen auf ihrem Weg in die persönliche und berufliche Freiheit, damit diese entspannt erfolgreich sein können. Feminess® veranstaltet große LIVE- und ONLINE-EVENTS im gesamten Bundesgebiet und hat dafür mehrere BLENDED-LEARNING-SCHOOLS im Bereich Business, Speaking und Writing gegründet. Daneben erfreut sich Feminess® über eine rasant wachsende Community mit ComeTogether-Treffen im gesamten deutschsprachigen Raum Europas.

www.monica-deters.de

www.feminess.de