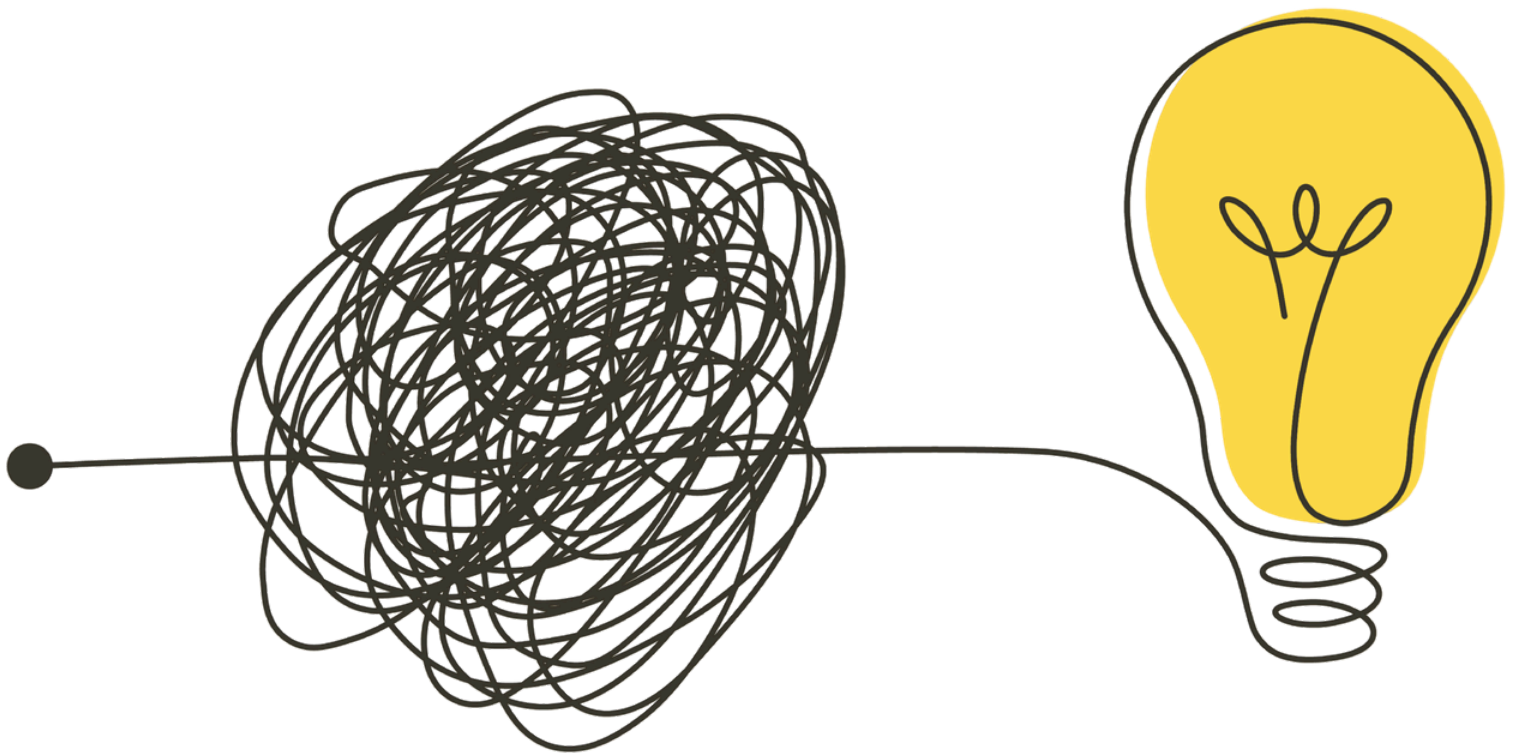


DER BLOCKADEN- DETEKTOR

Finde mit der 4-Schritt-Anleitung
heraus, was dich bremst



Kennst du das? Du hast die perfekte Idee – aber du fängst einfach nicht an.

Dein Kopf ist voller Pläne, du weißt genau, dass sie funktionieren würden. Aber statt anzufangen, schreibst du Listen, suchst nach Tipps und drehst dich im Kreis.

💡 Und weißt du was? Das ist total normal.

Ich sehe das immer wieder bei meinen Kundinnen: Sie haben richtig gute Ideen, sind motiviert – und trotzdem bleibt es beim Denken und Planen.

Warum?

Weil es meistens gar nicht daran liegt, dass du unstrukturiert oder faul bist. Auch nicht daran, dass du noch mehr planen oder noch besser organisiert sein müsstest.

Oft sind es Gedanken, die sich unbemerkt dazwischenschieben – und dich ausbremsen, ohne dass du es merkst.

Und der erste Schritt, um das zu ändern, ist, diese Gedanken überhaupt erstmal zu erkennen.

Genau dabei hilft dir der Blockaden-Detektor.

In nur 20 Minuten kannst du dank ihm herausfinden, ob dich versteckte Gedanken ausbremsen – und wie sie dich abhalten loszulegen.

Also: los geht's!

Wenn du Fragen hast, schreib mir gerne an lersch@petralersch.de.



Deine Petra Lersch

VORBEREITUNG UND SCHRITT 1

Bevor wir starten, bereite folgende Dinge vor:

- Druck dir den Blockaden-Detektor aus, damit du dir Notizen darauf machen kannst.
- Alternativ kannst du ein Heft oder einen Notizblock und einen Stift bereitlegen oder
- Du nimmst Sprachnachrichten mit deinem Handy auf.

Warum?

Weil wir jeden Gedanken einfangen wollen, der dir beim nächsten Schritt durch den Kopf geht – ohne Bewertung, einfach aufschreiben oder einsprechen.

SCHRITT 1: DIE AUFGABE AUSWÄHLEN

Der Blockaden-Detektor startet mit einer einfachen Frage:
Welche Aufgabe schiebst du immer wieder vor dir her?

Wichtig: Wähle für den ersten Testlauf bewusst eine kleine Aufgabe – nichts Großes oder Komplexes. Einfach etwas, das in wenigen Minuten erledigt sein könnte. So fällt es dir leichter, die Gedanken zu erkennen, die sich dazwischenschieben.

Beispiele für solche Aufgaben:

- Die E-Mail, die du nicht schreibst.
- Der Anruf, den du schon ewig vor dir herschiebst.
- Das Dokument, das du schon lange heraussuchen wolltest.

 Schreib die Aufgabe hier auf:

SCHRITT 2: GEDANKEN FANGEN

Jetzt kommt der zweite Teil des Blockaden-Detektors. Nimm dir fünf Minuten Zeit und fange alle Gedanken ein, die dir durch den Kopf gehen, wenn du an diese Aufgabe denkst. Egal, ob sie logisch sind oder nicht – schreib sie einfach auf oder sprich sie auf dein Smartphone ein.

Beispiele für Gedanken:

- "Das dauert viel zu lange."
- "Ich weiß gar nicht, wie ich anfangen soll."
- "Bestimmt mache ich wieder etwas falsch."

Warum das so wichtig ist:

Gedanken, die wir nicht aussprechen oder aufschreiben, kreisen immer weiter in unserem Kopf. Durch das Aufschreiben unterbrichst du diesen Kreislauf und machst sie greifbar.

So bekommst du ganz schnell ein Gefühl dafür, welche Gedanken dir gerade dazwischenfunken.

SCHRITT 3: GEDANKEN ORDNEN

Der Blockaden-Detektor arbeitet hier wie ein Filter: Schau dir die Liste an.

- Gibt es Sätze, die sich ähneln?
- Wiederholen sich manche Gedanken?
- Vielleicht hast du das schon öfter gedacht, nicht nur bei dieser Aufgabe?

Ordne die Gedanken anhand folgender Fragen:

- Kommen dir die Gedanken bekannt vor: kamen dir manche Gedanken schon bei anderen Aufgaben in den Sinn?
- Wer sagt das eigentlich: Klingt das nach dir oder nach jemand anderem?

 **Warum das so wichtig ist:**

Oft denken wir, wir scheitern an der Aufgabe selbst – aber es sind unsere eigenen Gedanken, die uns ausbremsen.

Hier merkst du oft erst, wie oft dir diese Gedanken schon begegnet sind – auch wenn du sie bisher gar nicht richtig wahrgenommen hast.

SCHRITT 3: MEINE ERKENNTNISSE

A vertical list of 13 dashed circles on the left side of the page, each followed by a horizontal dotted line extending to the right. This layout is designed for a student to write their own insights or reflections.

SCHRITT 4: GEDANKEN PRÜFEN

Du hast jetzt etwas gemacht, was die meisten nie tun:
Du hast Gedanken *wörtlich sichtbar* gemacht.

Vielleicht merkst du jetzt gerade:

- Diese Sätze sind keine Fakten.
- Es sind alte Überzeugungen, die sich immer wieder einmischen.
- Und genau diese Gedanken sind es, die dich bremsen.

Was bedeutet das für dein Business?

Kann gut sein, dass du bisher gedacht hast, du bist nicht fleißig genug um weiterzukommen. Oder du hast dir gesagt: "Ich bin einfach nicht gut genug."

 **Aber was, wenn es genau diese Gedanken die dich blockieren?**

Dann hast du mit dem Blockaden-Detektor etwas geschafft, das viele vor sich herschieben: Du hast dir diese Gedanken überhaupt mal bewusst gemacht.

Vielleicht hilft es dir, deine Notizen nochmal zur Hand zu nehmen, wenn du das nächste Mal etwas aufschiebst. Du kannst dir zum Beispiel einen Gedanken rauspicken und dir überlegen: Was würde ich jemand anderem sagen, der sowas denkt?

Oder du streichst einfach einen dieser Sätze durch, den du nicht mehr gelten lassen willst.

Schau einfach, was du draus machst. Du hast heute einen Anfang gemacht und das ist das erst einmal das Wichtigste!

DEIN MÖGLICHER NÄCHSTER SCHRITT

Vielleicht hast du beim Aufschreiben gemerkt: Die Gedanken sind jetzt zwar sichtbar – aber das heißt nicht, dass sie einfach verschwinden.

Vor allem, wenn du dich schon länger fragst, warum du nicht anfängst, obwohl du eigentlich loslegen willst.

Wenn du merkst, dass du trotz guter Ideen immer wieder hängen bleibst – bei Listen, bei Plänen, bei lauter „Ich müsste mal“ – dann begleite ich dich gern ein Stück weiter.

Im 1:1-Coaching schauen wir konkret hin:

Was blockiert dich?

Und wie kommst du Schritt für Schritt ins Umsetzen?

Mehr Informationen findest du hier: [Petra Lersch Coaching](#)

Oder schreib' mir direkt: lersch@petralersch.de

Du hast was angestoßen und das zählt so viel. Und wenn du möchtest, begleite ich dich gern ein Stück weiter.

Alles Gute und bis bald

A handwritten signature in black ink that reads "Petra Lersch". The signature is written in a cursive, flowing style.

Hi ich bin Petra, Psychologin, Coach und Unternehmerin





In meinem Berufsleben habe ich schon mehrere Businesses aufgebaut – von einer Tanzschule bis hin zu Online-Programmen und Buchprojekten.


Trotz aller Erfahrung gab es immer wieder Phasen, in denen ich einfach nicht vorankam. Obwohl ich genau wusste, was zu tun war, blieb ich stecken. „Was um Himmels Willen hindert mich eigentlich?“ habe ich mich oft gefragt.

Dann wurde mir klar: Es waren gar nicht äußere Umstände oder fehlende Disziplin – es waren alte Gedanken, die mich blockiert haben. Seit ich das verstanden habe, ist dieses frustrierende Gedankenkreiseln vorbei – und es geht mit viel mehr Leichtigkeit voran.

Vernetzen wir uns!

 [Hier](#) findest du mich auf Instagram

 [Hier](#) findest du mich auf Facebook

 [Hier](#) findest du mich auf LinkedIn

 lersch@petralersch.de

Urheberrecht

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Jegliche Vervielfältigung, Verbreitung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Genehmigung nicht gestattet.

Impressum

Petra Lersch Coaching
Am Wassergraben 33, 53347 Alfter
Telefon: 0171 – 841 02 99, E-Mail: lersch@petralersch.de