



Alles beginnt mit einem Gedanken



*Sei dein eigener Coach -
Mit Mutmachersätzen und
starken Gedanken zum Erfolg*



Lerne • Träume • Lebe

Auf die Plätze, glücklich, los!

Wer steckt hinter Lerne·Träume·Lebe?

Ich bin Antje Klees, Trainerin für Stressmanagement, Mental-Coach, Prüfungs-, Lern- und Auftrittsscoach, Gründerin von Lerne • Träume • Lebe, Bloggerin und Lehrerin für Mathematik und Französisch. Ich bin verheiratet und habe drei Kinder.



Ich unterstütze Lehrer, Schüler, Studenten, Auszubildende und Berufsanfänger dabei, erfolgreich zu lernen und zu arbeiten, Druck und Ängste aus ihrem Schul-, Studien- oder Arbeitsalltag herauszunehmen, damit sie gesund bleiben und ihre Ziele erfolgreich und fokussiert verfolgen können.

Bevor ich Anfang 2020 Lerne • Träume • Lebe gegründet habe, arbeitete ich über 16 Jahre als Mathematik - und Französischlehrerin an Gymnasien bzw. an einer Gesamtschule. Stress war als Lehrerin schon immer ein Bestandteil in meinem Leben. Meine Vorstellung von gutem Unterricht, die Beziehung zu meinen Schülern und Kollegen, der Arbeitsalltag mit wenig Pausen, zahlreichen Konferenzen und Gesprächen sowie die fehlende Abgrenzung Zuhause brachten mich regelmäßig vor den Ferien an meine Belastungsgrenze. Zudem erlebte ich, dass auch meine Kollegen und Schüler mit einer Vielzahl spezifischer Herausforderungen täglich konfrontiert waren, sodass sie sich nicht wohlfühlen und entspannt arbeiten und lernen konnten.

Ich habe gelernt, dass Lehrer wie du, aber auch ich, all unsere Herausforderungen nur bewältigen können, wenn wir gut für uns selbst sorgen, Unterstützung suchen und uns mit anderen Menschen in der gleichen Situation vernetzen. Nur wenn es dir in allen Bereichen gut geht, hast du genügend Kraft, diese Energie weiterzugeben und für andere gut zu sorgen.

Seit 2020 begleite und unterstütze ich Schüler, Auszubildende, Studenten und Berufsanfänger sowie Schulen und Lehrer mit erfrischenden Impulsen in meinem Blog, meinen Workshops und Online-Coachings voller Engagement und Empathie auf dem Weg zu ihrem individuellen Glück, um gesund zu leben und zu arbeiten.



Hallo und willkommen!



Hast du Lust auf eine kleine Fantasiereise, um deine eigenen Gedanken zu beobachten und sie in positive Gedanken umzuwandeln? Möchtest du deine Konzentration steigern und dich vor anstrengenden und schwierigen Aufgaben neu motivieren? Stehst du vor einer wichtigen Entscheidung?

Dann bist du hier genau richtig. Setz dich an einen ruhigen Ort, wo du dich wohlfühlst und nicht gestört wirst. Du kannst auch im Hintergrund entspannte Musik laufen lassen. Und dann begib dich auf diese Gedankenreise. Wiederholst du diese Reise täglich, dann kannst du deine starken Gedanken schneller verinnerlichen, sodass sie ihre Wirkung entfalten.

Ich lade dich hiermit auch herzlich dazu ein, bei mir auf dem [Blog](#) bzw. bei [Instagram](#) mal vorbeizuschauen. Denn bei [#lernetraeumelebe](#) dreht sich alles rund um Lernen, Ziele finden, Entspannung, Motivation, Strategien und eine positive Haltung, damit du neue Motivation und Energie für deinen Schul-, Studien - oder Arbeitsalltag findest.

Lass uns jetzt gemeinsam starten und deine Gedankenreise beginnen.

Aufje

von [Lerne](#) • [Träume](#) • [Lebe](#)



Alles beginnt mit einem Gedanken



Überlege dir einen Wunsch, den du schon lange hast und unbedingt endlich verwirklichen willst. Oder möchtest du ein Ziel in naher Zukunft erreichen?

Lasse aus deinem Gedanken einen Traum, eine Vision werden, die du jetzt wie ein Bild vor deinem inneren Auge entstehen lässt.

Sage dir ***Ich schaffe alles, was ich von ganzem Herzen will.***

Stell dir vor, welche Schritte du als Erstes unternimmst und wie sie ganz problemlos umgesetzt werden.

Formuliere deinen Wunsch bzw. dein Ziel jetzt so, als hättest du alles schon erreicht, z.B. eine bestimmte Note, das Abitur, das Schreiben deiner Bachelor- oder Masterarbeit, einen neuen Job oder ein neues Projekt.

Sage dir ***Ich bin stolz, dass ich ... geschafft habe.***

Spüre die Kraft deiner Gedanken und das angenehme Gefühl, nachdem sich dein Wunsch erfüllt bzw. du dein Ziel erreicht hast.

Wie fühlt es sich an? Woran merkst du, dass du dir deinen Wunsch erfüllt bzw. dein Ziel erreicht hast?

Überlege nun, was sich in deinem Umfeld alles verändert hat und unter welchen Voraussetzungen du deinem Ziel einen Schritt näher kommen könntest.

Welche Selbstzweifel und Ängste hattest du bei der Verwirklichung deines Wunsches oder Ziels?



Welche Menschen haben dich unterstützt und dir bei der Umsetzung geholfen?



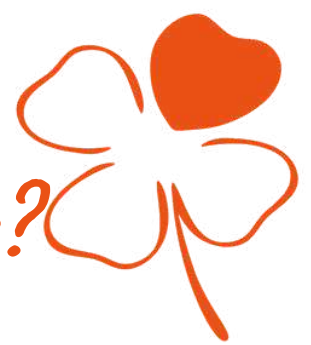
Genieße nun noch einen Augenblick das Gefühl, dir einen Traum erfüllt zu haben und komme anschließend wieder langsam an deinen Wohlfühlort zurück.

Reflexion

- *Welche Gedanken haben dich bei der Erfüllung deines Traumes bzw. beim Erreichen deines Ziels blockiert?*
- *Welche Gedanken haben dich dabei unterstützt? Schreibe sie dir auf.*
- *Möchtest du diese Gedankenreise in die Tat umsetzen? Welche Schritte unternimmst du nun?*



Brauchst du individuelle Hilfe?



Coaching • Beratung • Mentoring

Du bist an dem Punkt angelangt, an dem Du unbedingt etwas verändern möchtest?

- Du befindest dich in einer beruflichen oder privaten Veränderungs-, Umbruchs- oder Entscheidungssituation und wünschst eine individuelle Begleitung bei der Umsetzung Deiner Ziele?
- Fühlst Du dich wie in einem Hamsterrad und siehst Du dich zahlreichen Anforderungen gegenübergestellt?
- Hast Du deine persönlichen Träume und Wünsche aus den Augen verloren?
- Suchst Du mehr Leichtigkeit und Freude, Gelassenheit und neue Motivation in Deinem Alltag?
- Wünschst Du dir wieder Struktur und Zielorientierung auf dem Weg zu Deinem individuellen Glück?

Bist du bereit für dein leichteres Leben?

Als Dein persönlicher Coach unterstütze ich Dich mit meinem Fachwissen über Stress- und Konfliktmanagement, Mentaltraining und Achtsamkeit, erfolgreichen Lernen sowie Prüfungs- und Auftrittsangst. Außerdem öffne ich für Dich meinen Handwerkskoffer mit praxiserprobten Methoden, Tipps und Tools für Dein leichteres Leben.

Mehr Informationen zu meinem Coaching findest du [hier](#).



Lerne • Träume • Lebe

Auf die Plätze, glücklich, los!