

#losLASSEN

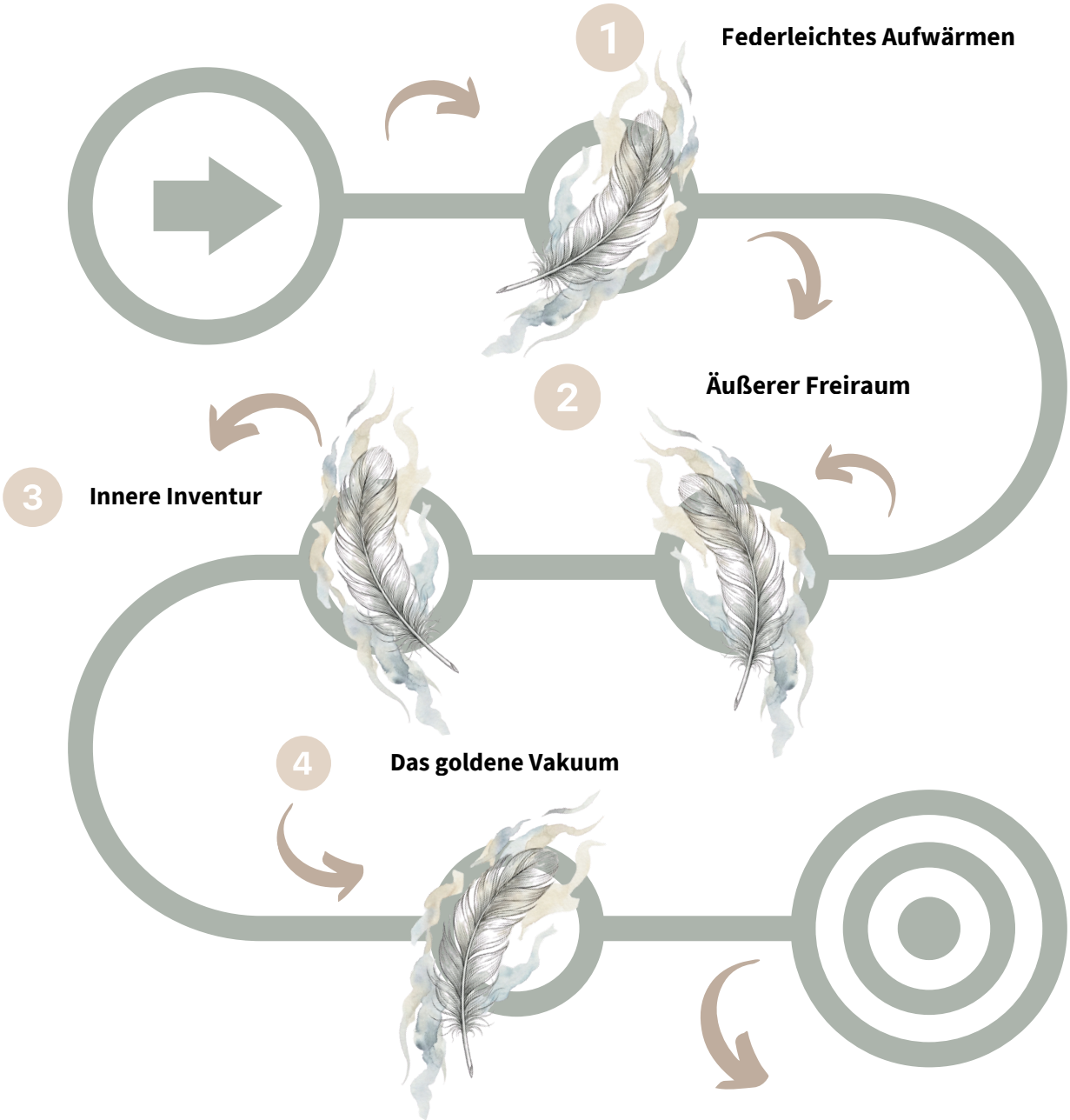
Deine 55-Tage-Reise für mehr
Freiraum und Leichtigkeit

02.02.2026 - 28.03.2026

LieblingsLEBEN

#losLASSEN

55 Tage #einfachglückICH



Dein leichteres Lieblingsleben

02.02.2026 - 28.03.2026

99 €

diealltagsfeierin.de

LieblingsLEBEN

hello@kreiere-dein-lieblingsleben.de

#losLASSEN



Spürst du die Sehnsucht danach, dich wieder so frei und unbeschwert wie eine Feder im Wind zu fühlen? Oft sammeln wir im Laufe der Zeit so viel an, dass wir zwar fest am Boden stehen, aber das Schweben verlernt haben. Wir halten fest an Dingen, an Gedanken und an Versionen von uns selbst, die längst nicht mehr zu unserem heutigen Strahlen passen.

Diese 55 Tage sind eine Einladung an dich, deinen ganz persönlichen Loslass-Muskel zu trainieren. Loslassen ist eine Fertigkeit, die wir wie eine neue Sprache erlernen können. Es ist ein aktiver Prozess, der Raum schafft für das, was dein Herz wirklich zum Hüpfen bringt.

In unserer WhatsApp-Gruppe gehen wir diesen Weg gemeinsam. Wir schauen uns dabei ganz unterschiedliche Themenfelder an: materielle Altlasten, digitale Fesseln, aber auch Erwartungen und Rollenbilder, die dir die Sicht verstellen. Mal ist es ein mutiges Aussortieren, mal ein sanftes Fließenlassen. So verwandelt sich das Müssen Schritt für Schritt in ein Dürfen.

STELL DIR VOR...

...du öffnest am Morgen die Augen und spürst eine neue Weite in dir. Dein Blick schweift durch dein Zuhause und du fühlst, wie jeder Raum wieder frei atmen kann. Dein Kopf ist still, weil du gelernt hast, die lauten Stimmen der Erwartungen leiser zu drehen. Du fühlst dich unbeschwert und getragen, so wie eine Feder, die sich dem Wind hingibt.





WAS ERWARTET DICH AUF DIESER BESONDEREN 55-TAGE-REISE?

Die fünf Etappen deiner Reise

Damit du weißt, wie wir deinen Loslass-Muskel Schritt für Schritt trainieren, hier die Details zu unseren Phasen:

1. Federleichtes Aufwärmen: Wir wecken behutsam deinen Loslass-Muskel. Mit winzigen Schritten im Alltag lernst du, dass Loslassen sicher ist und sogar Freude bereiten kann.

2. Äußerer Freiraum: Wir schaffen Platz zum Atmen. In täglichen Einheiten klären wir deine physischen Räume und erleben, wie die äußere Leere deinen Geist entlastet.

3. Innere Inventur: Wir schauen auf die unsichtbaren Gewichte. Gemeinsam identifizieren wir Rollenbilder und Erwartungen, die dich eng machen und erlauben ihnen, sanft davonzuschweben.

4. Das goldene Vakuum: Wir erlernen die Kunst des Aushaltens. Wenn das Alte geht, entsteht Leere. Wir trainieren das Vertrauen, diesen Raum nicht sofort wieder füllen zu müssen.

5. Dein leichtes Lieblingsleben: Wir feiern dein neue Leuchten. Du integrierst die gewonnene Freiheit in deinen Alltag und lernst, dein Leben aus dieser neuen Leichtigkeit heraus zu gestalten.



Wie diese Reise abläuft

Du übst das Loslassen nicht allein. Ich stehe dir als erfahrene Begleiterin zur Seite, während wir gemeinsam das Festhalten auflockern und Platz für dein neues Strahlen schaffen. In unserem geschützten Raum darfst du ganz sicher sein, während dein Loslass-Muskel jeden Tag ein wenig geschmeidiger wird.

Hier erfährst du, was dich auf deiner Reise begleiten wird:

Tägliche Sprachnachrichten: Diese Audio-Botschaften sind die Seele deiner Reise. Jeden Tag schicke ich dir einen Impuls direkt in dein Ohr, der dich wertschätzend durch deine Prozesse führt, deinen Loslass-Muskel trainiert und dich immer wieder sanft daran erinnert, den Ballast loszulassen.

Das 3-Säulen-Modell: Damit die Reise federleicht in deinen Alltag passt, nutzen wir ein modulares System. Du erhältst täglich Aufgaben aus drei Bereichen: den Mini-Moment für schnelle Entlastung, den 15-Minuten-Fokus für Ordnung im Außen und den Herzens-Impuls für deine innere Klärung.

Deine Weggefährtinnen: In einer privaten WhatsApp-Gruppe entsteht eine lebendige Gemeinschaft von Frauen, die sich gegenseitig stützen. Hier teilen wir unsere Erfolge und halten den Raum für alles, was im Prozess des Loslassens auftaucht.

Dein persönliches #losLASSEN Journal: Das Journal ist dein schriftlicher Anker. Es enthält die Übungen und Reflexionsfragen der 55 Tage, die wir gemeinsam erarbeiten. Es bietet dir den schützenden Platz für deine Notizen und all die Erkenntnisse deiner Reise.

Wöchentliche Impulse per E-Mail: Jede Woche erhältst du eine E-Mail, die die Essenz der aktuellen Phase zusammenfasst. So hast du alle Übungen und wertvolle Ergänzungen gesammelt an einem Ort, um deine Reise in deinem Tempo und auch noch später, zu vertiefen.



DEIN PAKET & EXKLUSIVE ANGEBOTE

Die 55-tägige Reise #losLASSEN ist eine umfassende Erfahrung, die dein Lebensgefühl nachhaltig verändert.

Für **99 €** erhältst du die komplette 55-Tage-Reise, das **#losLASSEN Journal**, den Zugang zur privaten **WhatsApp-Gruppe** mit täglichen **Übungen** und meinen **Sprachnachrichten** sowie die wöchentlichen **Impulse per E-Mail.**

Als Teilnehmerin der Reise hast du die Möglichkeit, deine persönliche Veränderung durch weitere, ***exklusive Angebote*** zu vertiefen:

- ***1:1 Coaching zum Sonderpreis***: Buche während der 55 Tage zwei persönliche Coaching-Stunden ***(2 x 60 Minuten) bei mir für nur 111 €***. Dort stellen wir dein Thema bewusst in den Fokus und passen das, was wir gemeinsam in der Gruppe machen, noch einmal ganz persönlich auf dich an.
- ***Human Design Reading zum Vorzugspreis:*** Buche ein 1,5-stündiges Human Design Reading (auch zu Sonderthemen) zum Preis von nur ***150 €.***

ANMELDUNG unter: Bei Bettina Höchsmann - hello@kreiere-dein-lieblingsleben.de





DAS GESICHT HINTER #LOSLASSEN

Hallo, ich bin Bettina und meine Reise zu meinem Lieblingsleben begann 2015. Nach einer mehrjährigen Depression fand ich schrittweise meine Heilung und entwickelte mich beruflich zu einer Genuss- & Lebensfreude-Bloggerin und geprüften Fotodesignerin. Auf diealltagsfeierin.de teilte ich auch „Seelensachen“ und erkannte, wie hilfreich dieser offene Umgang mit meiner persönlichen Geschichte für viele Frauen war. Es wurde mir schnell klar, dass meine wahre Berufung hier noch lange nicht abgeschlossen war.

Die Schlüssel-Erkenntnis während dieser Phase, bei der ich von vielen Menschen aktiv unterstützt wurde, war, dass ich die Regisseurin meines Lebens bin und aktiv, selbstwirksam und selbstverantwortlich dafür sorgen kann, dass ich das Leben lebe, was ich als Lieblingsleben bezeichne. Alles, was ich bis dahin erfahren hatte, war nötig und sinnvoll, um jetzt meine tatsächliche Berufung zu finden.

Heute arbeite ich mit einem bunten Werkzeugkasten an Methoden. Meine fundierten Ausbildungen zur Life Trust Coachin®, Psychologischen Beraterin und Wechseljahrsberaterin bilden dabei mein solides Fundament. Ich bilde mich stetig weiter und habe tiefgreifende Erfahrungen in u. a. der Gewaltfreien Kommunikation, NLP sowie dem hypnosystemischen, existenziellen und Konflikt-Coaching. So kann ich dich genau dort abholen und mit den Tools unterstützen, die du persönlich am meisten brauchst, damit du selbstwirksam aktiv werden kannst. Mein tiefes Interesse an Human Design und meine aktuelle Weiterbildung zum NLP-Master erweitern meinen Blick und meine Methoden stetig.

All dies dient einem Ziel, das auch meine Kernbotschaft ist: Ich unterstütze Frauen dabei, ihre eigenen einzigartigen Potenziale und wahren Bedürfnisse zu entdecken, damit sie mit Leichtigkeit ein selbstbestimmtes, authentisches und erfülltes Lieblingsleben erschaffen. Selbstvertrauen inklusive :-).



HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN (FAQ)

Brauche ich viel Zeit?

Durch das 3-Säulen-Modell (Mini-Moment, 15-Minuten-Fokus, Herzens-Impuls) entscheidest du selbst. Schon wenige Sekunden am Tag halten dich im Prozess.

Was passiert, wenn ich einen Tag verpasse?

Du kannst die Impulse jederzeit in deinem Tempo nachholen. Die Inhalte bleiben in der Gruppe auch nach der Reise verfügbar.

Gibt es haptisches Material?

Ja, du erhältst ein digitales Journal zum Ausdrucken, um deine Reise auch schriftlich zu begleiten.

Kann ich die Reise auch aus dem Ausland buchen?

Ja, das ist problemlos möglich, da die gesamte Reise online stattfindet.



DIESE REISE IST PERFEKT FÜR DICH, WENN DU...:

- eine leise Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit und innerer Weite spürst.
- wahrnimmst, dass dein Alltag unter der Last von zu vielen Dingen und Aufgaben verblasst.
- bereit bist, deinen Loslass-Muskel zu trainieren, um wieder die Regie in deinem Leben zu führen.
- dir eine professionelle Begleitung wünschst, die komplexe Themen pusteblumenleicht macht.

BIST DU BEREIT MIT MEHR LEICHTIGKEIT INS JAHR 2026 ZU STARTEN?

Diese Reise, auf die du dich begibst, ist mehr als nur ein Online-Kurs. Es ist eine tiefe Einladung, deinen ganz persönlichen Loslass-Muskel zu trainieren und ein Leben zu erschaffen, das sich federleicht und authentisch anfühlt. Du bist nur einen Schritt davon entfernt, deinen Ballast ziehen zu lassen und Teil einer liebevollen und selbsttragenden Gemeinschaft zu werden.“

Sichere dir jetzt deinen Platz und beginne die Reise zu deinem entspannteren Lieblingsleben.

Möchtest du dabei sein oder hast du noch Fragen? Schreib mir einfach eine E-Mail an **hello@kreiere-dein-lieblingsleben.de**. Ich freue mich auf dich!