

LARISSA MCMAHON

Lebe echt!

Deine 30-Tage-Challenge für
mehr Freiheit, Leichtigkeit und Mut

SCM

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© 2023 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-verlag.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:
Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM R.Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH Witten/Holzgerlingen

Weiter wurden verwendet:
Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002 by Biblica, Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers
Fontis - Brunnen Basel. (HFA)

Gesamtgestaltung: Franka Röhm,
Titelbild: Larissa McMahon

Fotos: Larissa McMahon; freepik.com; pexels.com/ Jill Burrow, Jasmin Chew, Pavel Danilyuk, Elina Fairytale, Chris Hepworth, Mariam Antadze, Alena Shekhovtsova, Karolina Grabowska, Ron Lach, Jackson Jorvan, Cottonbro Studio, Anna Tarazevich, Maria Orlova, Monica Turlui, Ozan Çulha; unsplash.com/ Alyssa Strohmman, Andrew Neel, Angelina Yan, Annie Spratt, Camille Brodard, Clarisse Meyer, Daniel Schaffer, Dinh Ng, Elisa Photography, Ellie Ellien, Emma Peneder, Eniola B, Evie S, Fahmi Ramadhan, Gian Cescon, Harper Sunday, Ilona Panych, Jesse Hammer, Jessica Felicio, Jonathan Borba, Karsten Winegeart, Katarzyna Grabowska, Kelly Sikkema, Kenzie Kraft, Kinga Howard, Marisa Harris, Monika Kozub, Priscilla Du Preez, Samuel Scrimshaw, Sixteen Miles Out, Suhyeon Choi, Valeriia Miller.

Druck und Verarbeitung: FINIDR, s.r.o.

Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-7893-9910-7
Bestell-Nr. 629.910

INHALTSÜBERSICHT

TAG 1

Seite 10

Wer bist du
eigentlich?

TAG 2

Seite 16

Your Way

TAG 3

Seite 20

Und was trägst
du so?

TAG 4

Seite 24

Problemzone
oder echt okay?

TAG 5

Seite 28

Du bist schön!

TAG 6

Seite 34

Wo kommst
du her?

TAG 7

Seite 40

Karriereträume

TAG 8

Seite 44

Wie denkst du
über dich?

TAG 9

Seite 50

Auszeiten

TAG 10

Seite 54

Gute
Gewohnheiten

TAG 11

Seite 58

Wie sieht deine
Komfortzone aus?

TAG 12

Seite 62

Manchmal
braucht man Mut

TAG 13

Seite 66

Brauch ich
das noch?

TAG 14

Seite 70

Zu viel
Zeug?

TAG 15

Seite 74

Alles soll bitte so
bleiben, wie es ist

TAG 16

Seite 78

Gib deinem
Alltag einen
anderen Look

TAG 17

Seite 82

Deine Geschichte
beginnt schon
lange vor dir

TAG 18

Seite 86

Der Schlüssel für
ein unglückliches
Leben

TAG 19

Seite 90

Was sie wohl
über mich denken?

TAG 20

Seite 94

Deine
Crew

TAG 21

Seite 98

Bis hierhin und
nicht weiter

TAG 22

Seite 102

Wer tut
dir gut?

TAG 23

Seite 106

Und jetzt
mit Gefühl

TAG 24

Seite 110

Besser
scheitern

TAG 25

Seite 114

Ganz schön
gewachsen

TAG 26

Seite 118

Voller
Dankbarkeit

TAG 27

Seite 124

Was dir wirklich
wichtig ist

TAG 28

Seite 130

Das große
Ganze

TAG 29

Seite 134

Ganz du
selbst

TAG 30

Seite 138

Bedingungslos
geliebt

HEY DU!



Ich freue mich so sehr, dass du dieses Buch in den Händen hältst. Vielleicht weißt du ganz genau, wer du bist. Vielleicht fühlst du dich aber auch grade verloren, oder du bist einfach offen für Neues. Egal an welchem Punkt du stehst, ich bin mir sicher, dass die Impulse, Fragen und Anregungen auf den folgenden Seiten dir helfen werden, zu erkennen, wie wertvoll du bist.

Ich wünsche mir so sehr, dass du frei von Ängsten, Zwängen und unrealistischen Idealen leben kannst. Dass du deinen Wert nicht an den Erwartungen unserer Gesellschaft festmachst. **Ich wünsche dir Freiheit, Leichtigkeit, Mut und eine Prise Schabernack für dein Leben.**

Was erwartet dich auf den folgenden Seiten?

- » Das Buch ist als 30-Tage-Challenge aufgebaut.
- » Die Challenge musst du aber nicht am Stück machen, da bist du ganz frei.
- » Du schaust dir verschiedene Bereiche deines Lebens an, von äußeren Dingen bis zu dem, was deine Identität ausmacht und bestimmt.
- » Du wirst viel entdecken.
- » Du wirst dich selbst besser kennenlernen.
- » Es wird nicht immer einfach sein.
- » Aber es wird sich lohnen.

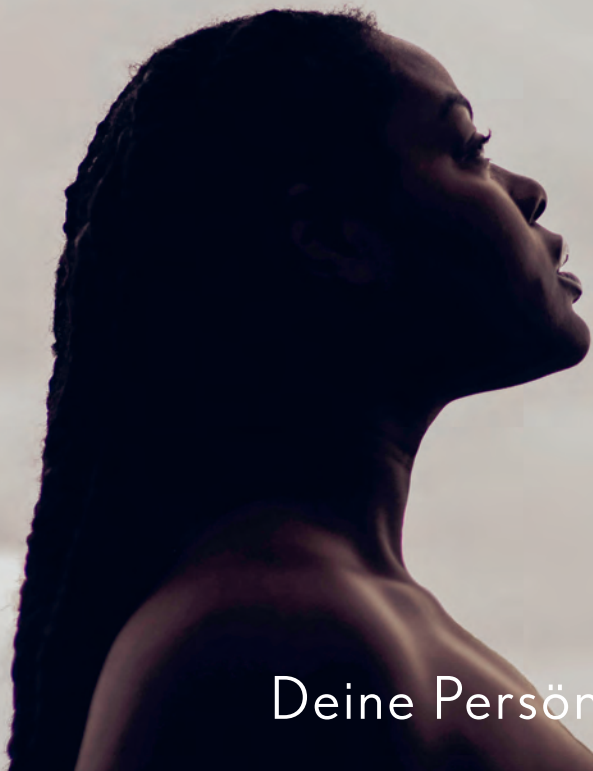
Trau dich, vollkommen offen und ehrlich zu sein. Denn dieses Buch ist nur für dich. Niemand sonst wird deine Antworten sehen.

Bist du bereit? Dann lass uns die Challenge starten!

WER BIST DU

1

EIGENTLICH?



Deine Persönlichkeit

Warst du schon mal in einer Situation, in der du dich kurz und knapp vorstellen solltest? Vielleicht ging es dir dann wie mir und du hast angestrengt überlegt: Was soll ich sagen? Was ist wichtig? **Was muss man unbedingt über mich wissen?** Wer bin ich überhaupt? Ehefrau, Schwester, Tante, Freundin, Tochter, Pastorenfrau, Influencerin, Selbstständige ... Die Liste ist lang und all diese Begriffe beschreiben mich. In solchen Situationen merke ich immer wieder, wie vielschichtig wir als Menschen sind und dass es gar nicht so einfach ist, sich selbst in Worte zu fassen. Ich möchte es trotzdem mal versuchen:

Ich bin Lary. Ich brauche nicht viel zum Glücklichsein: den Nordwind in den Haaren, Sand zwischen den Zehen und einen Kaffee in der Hand. Neben mir

meinen Mann und meinen Hund – das erfüllt mich mit Freude. Ich bin oft laut, quirlig und offen. Trotzdem kann ich sehr introvertiert sein. Ich liebe Kaffee mit Hafermilch und Bücher, die sich bis zur Decke stapeln. Ich mag keine Veränderungen und lasse mein Leben viel zu oft von meinen Ängsten und Sorgen bestimmen. Und ich könnte ziemlich gut in einer Welt ohne Oliven leben. Bist du vielleicht auch Ehefrau oder Schwester? Bist du Freundin, Tante oder Mutter? All diese Begriffe können dich beschreiben, sie setzen dich aber auch immer in Beziehung zu einem anderen Menschen. Das ist nichts Schlechtes und in Beziehung zu stehen, kann etwas Wunderschönes sein. **Aber du darfst auch für dich alleine stehen und entdecken, wer du eigentlich bist.**

Kreise in der folgenden Liste die Wörter ein, die am ehesten auf dich zutreffen. Nimm dir Zeit und sei ehrlich.

Fällt es dir bei manchen Punkten schwer, eine Entscheidung zu treffen? Auch das sagt etwas über dich aus.

WAS TRIFFT EHER AUF DICH ZU?

laut

leise

introvertiert

extrovertiert

gemütlich

aktiv

mutig

ängstlich

Abenteuer

Sicherheit

Ruhe

Trubel

kreativ

sachlich

offen

schüchtern

selbstsicher

unsicher

Mit welchen Wörtern würdest du selbst beschreiben, wer du bist und was dich ausmacht? Wenn du dich auf wenige beschränkst, fokussierst du dich auf das Wesentliche. Sei ehrlich zu dir selbst, niemand außer dir wird das hier lesen. Auch Dinge, die du als negativ oder lästig betrachtest, gehören zu deiner Persönlichkeit und machen dich zu dem Menschen der du bist.

BESCHREIBE DICH SELBST IN 5 WÖRTERN.

Die Dinge, mit denen du dich in deinem Alltag umgibst und mit denen du Zeit verbringst, geben einen Einblick in deine Persönlichkeit. Geh gedanklich mal die letzte Woche durch.
Womit hast du deine Zeit verbracht?
Was darf in deinem Alltag nicht fehlen?

**WELCHE DINGE BEREITEN DIR
IN DEINEM ALLTAG FREUDE?**

Neben all den Dingen, die ich dir schon verraten habe, bin ich auch Kind Gottes. Was bedeutet das? Es bedeutet, dass ich daran glaube, dass Gott wie ein Vater zu mir ist. Ich glaube, dass er es gut mit mir meint und dass er mich einzigartig geschaffen hat. Und ich weiß, dass er es auch gut mit dir meint und sich eine Beziehung zu dir wünscht.



Wie ein Vater seine Kinder liebt,
**SO LIEBT DER HERR ALLE,
DIE IHN ACHTEN UND EHREN.**

PSALM 103,13 (HFA)