

VOL. 49 2025 | BY CLAUDIA GRIMM ACADEMY

QUEENS

MAGAZIN

MIT CLAUDIA WAWERSICH

MUT

**BEGINNT LEISE - UND WIRD
ZU DEINER GRÖSSTEN KRAFT**

**CLAUDIA WAWERSICH IST
ZERTIFIZIERTE LIFE COACH, NLP-
MASTER, HYPNOSECOACH UND
QUANTENHEILERIN**

Inhalt



04 | MUT

BEGINNT IN MOMENTEN
DER ENTSCHEIDUNG

05 | INNERE STÄRKE

KOMMT NICHT VON
AUSSEN. SIE WÄCHST IN DIR



08 | 3 PERSÖNLICHE TIPPS

VON CLAUDIA
WAWERSICH, WARUM ES
SICH LOHNT MUTIG ZU
SEIN



LIEBE CLAUDIA,
WAS BEDEUTET MUT
FÜR DICH?



“UND MANCHMAL BEGINNT MUT MIT
EINEM SATZ UND DEM VERSTÄNDNIS:
-ICH BIN DER WICHTIGSTE MENSCH IN
MEINEM LEBEN.-” - CLAUDIA WAWERSICH

GEDANKEN VON CLAUDIA WAWERSICH: ZERTIFIZIERTE LIFE COACH, NLP-MASTER, HYPNOSECOACH UND QUANTENHEILERIN

Mut beginnt leise – und wird zu deiner größten Kraft. Mut hat viele Gesichter. Manchmal ist er laut, sichtbar, wild. Doch viel öfter ist Mut leise. Er sitzt am Rand deines Lebens, klopft zaghaft an und fragt: Bist du bereit, für dich loszugehen?

Ich habe in meinem Leben gelernt: Mut ist nicht das Gegenteil von Angst. Mut ist etwas zu tun, obwohl die Angst da ist. Mut bedeutet für mich, mir selbst und dem Leben zu vertrauen. Mut ist, den ersten Schritt zu gehen und die Komfortzone zu verlassen, ohne zu wissen, was danach kommt.

Für viele Frauen, mit denen ich arbeite, beginnt Mut in Momenten der Entscheidung.

Nicht mit einem lauten Knall, sondern mitten im Alltag. Sich aus einer Beziehung zu lösen, die nicht mehr nährt. Einen Job aufzugeben, der einen schon lange nicht mehr erfüllt.

Ein Nein auszusprechen und Grenzen zu setzen, wo man sich sonst immer angepasst hat.

Sich einzugestehen: Ich will mehr vom Leben – mehr von mir. Mutig sein lohnt sich. Am Ende des Tages wirst du immer gewinnen, wenn du den Schritt, vor dem du so große Angst hattest, trotzdem gegangen bist.

Wie Bronnie Ware in ihrem Buch „*5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen*“ schreibt, bereuen die meisten Menschen auf ihrem Sterbebett die Dinge, die sie nicht getan haben.

Mutig sein heißt nicht: Keine Angst haben.
Mutig sein heißt: Es trotzdem tun.

Es gibt diesen Moment, den viele kennen: Du stehst an einer Schwelle.

GEDANKEN VON CLAUDIA WAWERSICH: ZERTIFIZIERTE LIFE COACH, NLP-MASTER, HYPNOSECOACH UND QUANTENHEILERIN

Du weißt, dass das Alte nicht mehr passt. Aber das Neue ist noch nicht greifbar.

Dieser Zwischenraum ist unbequem – und doch so heilsam.

Denn genau dort wirst du wachsen.

Nicht, weil du musst. Sondern weil du es kannst.

Und was, wenn es nicht klappt? Was, wenn es ganz anders kommt, als du es dir vorgestellt hast?

Auch dann hast du gewonnen: nämlich eine Erfahrung – und nur aus diesen kannst du wachsen und innere Stärke gewinnen.

Wie entsteht diese innere Stärke?

Innere Stärke kommt nicht von außen. Sie wächst in dir.

Innere Stärke ist kein Charakterzug, den manche Menschen einfach „haben“.

Innere Stärke zeigt sich nicht im Kampf, sondern in der Verbundenheit mit dir selbst – in der bedingungslosen Selbstannahme.

Dafür ist es enorm wichtig, dich selbst und somit deine Bedürfnisse und Grenzen kennenzulernen.

Und wenn du diese kennst, auch dafür einzustehen, Konsequenzen zu ziehen – ohne schlechtes Gewissen oder die Angst davor, was dein Umfeld über dich denken könnte.

Dorthin zu kommen, geschieht nicht von jetzt auf gleich. Es ist ein Prozess.

Ein Prozess, in dem du dich jeden Tag ein bisschen mehr lieben und anerkennen wirst für den Menschen, der du bist.

Innere Stärke ist wie ein Muskel, den du trainieren kannst.

Sie entsteht dort, wo du dich nicht mehr im Außen verlierst.

Wo du aufhörst, dich kleinzumachen.

Wo du anfängst, deinen eigenen Wert zu fühlen – nicht nur zu wissen.

GEDANKEN VON CLAUDIA WAWERSICH: ZERTIFIZIERTE LIFE COACH, NLP-MASTER, HYPNOSECOACH UND QUANTENHEILERIN

Wie kannst du lernen, innere Stärke zu entwickeln?

- Indem du lernst, deine Gefühle anzunehmen, ohne sie wegzudrücken. Sie zu fühlen, nicht zu bewerten – und sie wieder gehen zu lassen.
- Indem du dir selbst Vertrauen schenkst, auch wenn du zweifelst.
- Indem du Grenzen setzt, auch wenn es unbequem ist.
- Indem du zu deiner eigenen Wahrheit stehst und sie aussprichst.

Was, wenn du dir selbst mehr zutraust?

Was, wenn du dich nicht fragst: „Was, wenn ich scheitere?“

Sondern: „Was, wenn ich es schaffe?“

Mut beginnt leise.

Mit einem Gedanken.

Einem Atemzug.

Einem ersten, wackeligen Schritt.

Und manchmal beginnt er mit einem Satz und dem Verständnis:
„Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben.“

Vielleicht ist genau heute der erste Tag, an dem du beginnst, deinen Mutmuskel zu trainieren.

3 PERSÖNLICHE TIPPS

von Claudia Wawersich, warum
Mut haben sich immer lohnt

Alles beginnt mit dem ersten Schritt

Oft haben wir große Ziele vor Augen. Und oft scheitern wir oder fangen gar nicht erst an, weil wir uns im jetzigen Moment nicht vorstellen können, sie zu erreichen. Das Ziel erscheint zu riesig und zu weit entfernt. Aber: Die Kraft und den Mut bekommst du beim Laufen. Mit jedem Schritt, den du gehst, wirst du selbstbewusster und stärker. Deshalb empfehle ich die „Salami-Technik“: Das bedeutet, das große Ziel in kleinere Etappen herunterzubrechen und mit jeder „Salami-Scheibe“ an Stärke zu gewinnen – und zu sehen, dass es sich lohnt, mutig zu sein.

Try and Error

Ich habe in meinem Leben schon so viel ausprobiert, von dem ich nicht wusste, ob ich es gut finden würde. Manches war richtig gut – und einiges war richtig doof. Das hätte ich allerdings nie erfahren, wenn ich es nicht einfach ausprobiert hätte. Der Punkt ist: Wenn du merkst, dass es nicht passt, kannst du jederzeit neu entscheiden. Nichts ist in Stein gemeißelt.

Lass dir von niemandem einreden, was gut für dich ist

Wenn du von anderen Menschen „Ratschläge“ bekommst, sind das immer auch Schläge. Diese Ratschläge resultieren aus ihrer eigenen Sicht auf die Welt – und oft aus ihren Ängsten und blockierenden Glaubenssätzen, die sie auf dich übertragen. Ich weiß, dass es herausfordernd sein kann, sich gegen Eltern oder enge Bezugspersonen zu stellen und ihren gut gemeinten Vorschlägen nicht zu folgen. Aber es ist mutig zu sagen: „Ich will meinen eigenen Weg gehen.“ Und wenn dein Umfeld es wirklich gut mit dir meint, werden sie dich unterstützen – und auffangen, wenn du einmal fällst.





CLAUDIA WAWERSICH

Claudia Wawersich ist Coachin für Selbstwert, Trennung und weibliche Transformation – Podcast Host „Aus Liebe zu mir“ und Gründerin der Community **Lotus Circle**.

Sie begleitet Frauen auf dem oft schmerzhaften, aber kraftvollen Weg aus ungesunden Beziehungen hin zu einem selbstbestimmten, erfüllten Leben.

Claudia weiß aus eigener Erfahrung, wie es ist, sich selbst zu verlieren – in der Liebe, im Funktionieren, in alten Mustern. Umso mehr ist es heute ihre Herzensaufgabe, Frauen zu ermutigen, sich selbst wiederzuentdecken und mutige Entscheidungen zu treffen. Ihre Arbeit ist ehrlich, empathisch und tief.

Durch ihre Expertise als zert. NLP Master, Life Coach, Hypnosecoach und Quantenheilerin arbeitet sie mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Verstand, Körper und Gefühl gleichermaßen anspricht.

Impressum

Claudia Nicoleta Grimm
79258 Hartheim
Deutschland

E-Mail: mail[at]claudia-grimm.academy

USt. wird nicht ausgewiesen, da die Claudia Grimm Academy
Kleinunternehmer im Sinne des UStG ist.

Plattform der EU-Kommission zur
Online-Streitbeilegung: <https://ec.europa.eu/odr>
Wir sind zur Teilnahme an einem
Streitbeilegungsverfahren vor einer
Verbraucherschlichtungsstelle weder verpflichtet noch bereit.

Verantwortliche/r i.S.d. § 18 Abs. 2 MStV:

Claudia Nicoleta Grimm
79258 Hartheim

Bildrechte von Claudia Wawersich:

@Verena Pühler

Urheberrecht

Die Claudia Grimm Academy ist bestrebt, in allen
Veröffentlichungen des Queens Magazin die Urheberrechte der
verwendeten Bilder zu beachten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin
unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder
sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche
Zugänglichmachung.