

DIE REIHE FÜR EIN ERFOLGREICHES LEBEN

HANDELN

DIE REIHE FÜR EIN ERFOLGREICHES LEBEN

von Neda Hundertmark

BAND 1

HANDELN

Vom Wissen ins Tun – die 7-Schritte-Methode

BAND 2

ZUKUNFT

Ressourcen aus deinem Zukunfts-Ich

BAND 3

RAUM

Bewusst wählen zwischen Reiz und Reaktion

BAND 4

WURZEL

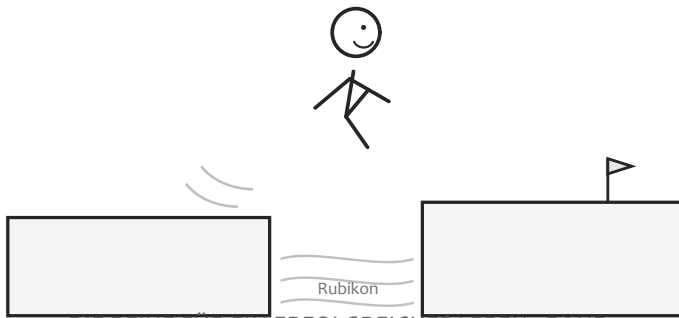
Wachsen in Verbindung – Beziehung, Familie, Team

Alle Bände erscheinen als Taschenbuch und E-Book.

NEDA HUNDERTMARK

HANDELN

*Du weißt, was zu tun ist – so kommst du endlich ins Tun.
Die 7-Schritte-Methode gegen Aufschieben und
Perfektionismus*



DIE REIHE FÜR EIN ERFOLGREICHES LEBEN • BAND 1

nedahundertmark.com

Neda Hundertmark

HANDELN – Du weißt, was zu tun ist – so kommst du endlich ins Tun. Die
7-Schritte-Methode gegen Aufschieben und Perfektionismus
Die Reihe für ein erfolgreiches Leben · Band 1

1. Auflage 2026

© 2026 Neda Hundertmark. Alle Rechte vorbehalten.

Autorin und verantwortlich für den Inhalt:

Neda Hundertmark

Hasenwinkeler Straße 185, 44879 Bochum

www.nedahundertmark.com · www.nedahundertmark.de

Umschlaggestaltung, Konzept und Illustrationen: Neda Hundertmark

Herstellung und Druck: Print-on-Demand, Amazon KDP

ISBN: wird von Amazon KDP vergeben

Die HANDELN-Methode, das ZUKUNFT-Format, das RAUM-Format und das
WURZEL-Format sowie alle beschriebenen Eigenformate sind geistiges
Eigentum von Neda Hundertmark. Kein Teil dieses Buches darf ohne
schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder verbreitet werden.

Wichtiger Hinweis: Dieses Buch gibt Impulse für Persönlichkeitsentwicklung
und Erwachsenenbildung. Es ersetzt keine Psychotherapie, ärztliche oder
psychologische Beratung. Bei belastenden Themen wende dich bitte an
qualifizierte Fachpersonen.

Alle Inhalte beruhen auf eigenen Konzepten, Erfahrungen, Notizen und
Methoden der Autorin. KI wurde unterstützend für sprachliche Überarbeitung,
Strukturierung und Korrektur eingesetzt (AI-assisted).

*Für meinen Mann,
der mir den Rücken stärkt, wenn ich neue Wege gehe.*

*Für meine Familie – besonders für meine Mutter und meinen Vater,
die mich mein Leben lang unterstützt haben.*

*Für Stephan Landsiedel und sein Team,
deren Lehrgänge, Masterclass und Inner Circle
mich inspiriert und geprägt haben.*

*Und für meine Freunde, Bekannten und Kundinnen und Kunden,
die diese Formate mit mir erprobt, hinterfragt
und mit Leben gefüllt haben.*

*Ihr seid der Beweis:
Alles Gute wächst in Begegnung.*

Inhalt

Für wen dieses Buch ist	7
Hinweis zur Nutzung dieses Buches	8
Vorwort	10
EINFÜHRUNG Das Leben lebendig und leicht gestalten	12
KAPITEL 1 Das Paradox des Wissens	26
KAPITEL 2 Wie Programme entstehen	30
KAPITEL 3 Das Drei-Schichten-Modell	35
KAPITEL 4 Die HANDELN-Methode im Überblick	39
KAPITEL 5 Hinhören	44
KAPITEL 6 Anerkennen	47
KAPITEL 7 Nachfragen	51
KAPITEL 8 Dahinterliegende Absicht + Disputation	57
KAPITEL 9 Erleben	61
KAPITEL 10 Losgehen	66
KAPITEL 11 Nachjustieren	70
KAPITEL 12 Was kommt nach HANDELN	74
Danksagung	78
Quellen & Inspirationen	79
Über die Autorin	81



Für wen dieses Buch ist

Dieses Buch ist für dich, wenn du weißt, was du tun willst – und es trotzdem nicht tust.

Es ist für Selbstständige und Unternehmerinnen, die ihr Angebot seit Wochen fertig auf dem Schreibtisch liegen haben. Für Führungskräfte, die ein schwieriges Gespräch vor sich herschieben. Für Menschen, die alle Bücher gelesen, alle Kurse gemacht und alle Listen geschrieben haben – und sich trotzdem fragen: *Warum komme ich nicht in die Umsetzung?*

Es ist für dich, wenn Perfektionismus dein ständiger Begleiter ist – und du längst ahnst, dass er dir mehr nimmt, als er dir gibt.

Und es ist für dich, wenn du mit Menschen arbeitest – als Coach, Trainee, Führungskraft oder Freundin – und ein Werkzeug suchst, das nicht bei der Einsicht stehen bleibt, sondern bis in die Handlung führt.

Dieses Buch ist kein Therapiebuch und kein Motivationsbuch. Es ist ein Werkzeugbuch: sieben Stufen, viele Übungen, ein klarer Weg. Du brauchst kein Vorwissen – nur die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen und den ersten kleinen Schritt zu gehen.

„Anfangen ist das Einzige, das Perfektion überflüssig macht.“

— Neda Hundertmark



Hinweis zur Nutzung dieses Buches

Dieses Buch ist ein Arbeitsbuch für Erwachsene – kein Lehrbuch, das du von vorn bis hinten durcharbeiten musst. Du darfst es so nutzen, wie es zu dir passt.

So ist es aufgebaut

- **Jedes Kapitel endet mit einer Zusammenfassung.** Du erkennst sie an der Box mit dem Fahrrad-Symbol („Schnellsprung“). Dort findest du die wichtigsten Gedanken des Kapitels in wenigen Stichpunkten – ideal zum Wiederholen, Nachschlagen und Querlesen.
- **Jedes Kapitel enthält Übungen.** Du erkennst sie an der Box mit dem Stift-Symbol. Die Übungen sind so gebaut, dass du sie direkt umsetzen kannst – mit Papier, Stift und ein paar Minuten ehrlicher Zeit mit dir selbst.
- **Besondere Impulse** stehen in eigenen Boxen: kleine Rituale, Selbstliebe-Fragen, spielerische Analogien und Reflexionsfragen. Sie vertiefen das Format – du kannst sie nutzen oder überspringen.

Nimm, was dir dient

Dies ist Erwachsenenbildung. Das heißt: Du entscheidest. Such dir heraus, was dir zusagt, probiere aus, was dich neugierig macht – und lass gerne stehen, was (noch) nicht passt. Es gibt hier kein Müssen und keine falsche Reihenfolge. Manche Menschen lesen zuerst alle Zusammenfassungen und steigen dann dort ein, wo es sie ruft. Auch das ist völlig richtig.

Eine ehrliche Grenze

Dieses Buch gibt Impulse für Persönlichkeitsentwicklung. Es ersetzt keine Psychotherapie und keine ärztliche oder psychologische Behandlung. Wenn beim Arbeiten mit den Übungen Themen auftauchen, die sich zu groß anfühlen – alte Verletzungen, starke Angst, tiefe Erschöpfung – dann ist das kein Scheitern. Es ist ein wichtiges Signal. Bitte hol dir in diesem Fall professionelle Unterstützung. Du musst nichts allein tragen.



Vorwort

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich bin Neda. Trainerin, Mentorin – und jemand, der sehr lange gewartet hat.

Nicht auf die richtige Zeit. Nicht auf mehr Wissen. Nicht auf das perfekte Konzept. Ich habe gewartet auf ein Gefühl, das nie so einfach kam, wie ich es mir vorgestellt hatte: das Gefühl, bereit zu sein.

Ich kenne die Abende, an denen man einschläft und schon weiß, was man morgens wieder nicht getan haben wird. Ich kenne das Kribbeln vor dem einen Schritt – und die tausend klugen Gründe, ihn auf morgen zu verschieben. Und ich kenne den Moment, in dem mir klar wurde: Es liegt nicht an meinem Willen. Es liegt nicht an meiner Disziplin. In mir läuft ein Programm, das mich schützen will – und das mich genau damit aufhält.

Dieser Moment war mein Wendepunkt. Ich habe angefangen, diese Schwelle zwischen Wissen und Tun zu untersuchen – in meiner eigenen Geschichte, in meinen Ausbildungen, in der Arbeit mit vielen Menschen. Aus dieser Suche ist HANDELN entstanden.

Dieses Buch ist für alle, die kennen, wovon ich spreche. Für die Menschen, die abends einschlafen – und morgens schon wissen, was sie heute wieder nicht getan haben. Für die, die alle Bücher gelesen, alle Kurse ge-

macht und alle Listen geschrieben haben. Und die sich trotzdem fragen: Warum komme ich nicht in die Umsetzung?

Die Antwort, die ich gefunden habe, ist nicht kompliziert. Aber sie hat mich überrascht: Es liegt nicht am Willen. Es liegt nicht an der Disziplin. Es liegt an einem Programm, das irgendwann installiert wurde – still, unsichtbar, mit bester Absicht. Und das seitdem läuft, ohne dass wir es bemerken.

HANDELN ist das Format, das ich entwickelt habe, um genau dieses Programm sichtbar zu machen – und zu verändern. Es verbindet NLP, die Glaubenssatz-Arbeit nach Albert Ellis, somatisches Körpererleben und Erkenntnisse aus der Neuropsychologie zu einem siebenstufigen Prozess.

Es ist kein theoretisches Konstrukt. Es ist ein Werkzeug. Erprobt, verfeinert, gelebt. Du hältst jetzt das Ergebnis in deinen Händen.

Ich empfehle dir, dieses Buch nicht zwingend linear zu lesen. Jedes Kapitel hat am Ende eine Zusammenfassung – erkennbar am Fahrrad-Symbol – damit du schnell springen kannst. Und jedes Kapitel hat Übungen – erkennbar am Stift-Symbol – die du direkt in die Praxis umsetzen kannst.

Beginnen wir.

Neda Hundertmark, Bochum



EINFÜHRUNG

Das Leben lebendig und leicht gestalten

*Erst Sicherheit. Dann Lust. Dann Leichtigkeit. Dann Denken.
Dann Entwicklung. Dann Selbstverwirklichung.*

Dieses Einführungskapitel steht am Beginn jedes Bandes der Reihe HANDELN – ZUKUNFT – RAUM – WURZEL. Es ist keine Einführung in eine Technik. Es ist die Grundlage, auf der alle vier Formate erst wirken können: Ohne versorgten Körper kein Lernen. Ohne reguliertes Nervensystem keine Veränderung. Ohne Lust keine Nachhaltigkeit. Lies dieses Kapitel zuerst – und kehre immer wieder hierher zurück.

Warum dieses Kapitel vor allem anderen steht

Die meisten Bücher beginnen mit dem Thema. Dieses Buch beginnt mit dir.

Nicht mit deiner Methode. Nicht mit deiner Strategie. Nicht mit deinen Zielen. Sondern mit der Frage, die vor allem anderen kommt:

Bin ich überhaupt in einem Zustand, in dem Veränderung möglich ist?

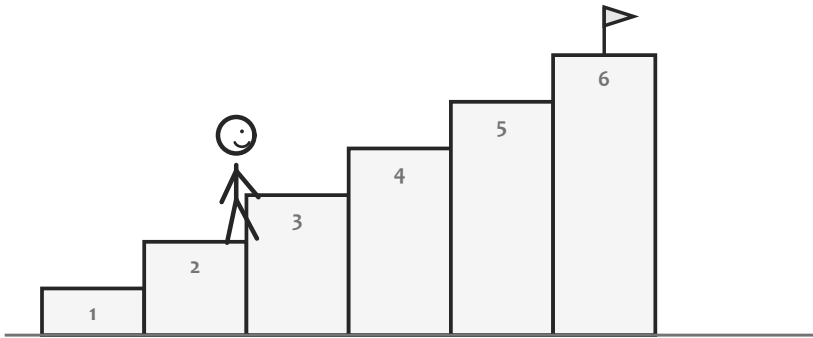
Das klingt ungewohnt. Vielleicht sogar unbequem. Weil wir gelernt haben zu denken: Wenn ich nur die richtige Technik finde, die richtige Methode, den richtigen Plan – dann wird es klappen.

Und dann klappt es nicht. Nicht weil die Technik falsch war. Sondern weil die Basis gefehlt hat.

Ein Hochleistungsmotor braucht Kraftstoff. Ein Baum braucht Wasser. Ein Mensch braucht Sicherheit, Nahrung und Lust – bevor er wachsen kann. Das ist kein psychologisches Konzept. Das ist Biologie. Und dieses Kapitel nimmt diese Biologie ernst.

Die Stufenformel

Sechs Stufen. Eine Reihenfolge. Diese Reihenfolge ist nicht beliebig – sie entspricht der Art, wie das menschliche Gehirn und Nervensystem funktionieren.



Die Stufenformel: Jede Stufe trägt die nächste.

1. **Erst Sicherheit** – Körper versorgt, Nervensystem ruhig.
2. **Dann Lust** – Lustquellen aktiv, Eustress möglich.
3. **Dann Leichtigkeit** – Notwendiges mit Freude verbunden.
4. **Dann Denken** – Gedanken als nährnde Reize nutzen.
5. **Dann Entwicklung** – alte Programme prüfen und erneuern.
6. **Dann Selbstverwirklichung** – aus Liebe, Freude und Sinn handeln.

Maslow hat die Bedürfnispyramide entworfen. Birkenbihl hat sie für das Lernen operationalisiert. Frankl hat die Sinnebene hinzugefügt. Dieses

Kapitel verbindet alle drei – und fügt die körperliche Dimension hinzu, die in den meisten Entwicklungsmodellen zu wenig Platz bekommt.

1. Erst den Körper versorgen

Mehr Freude beginnt nicht im Kopf. Sie beginnt im Körper.

Schlaf. Trinken. Essen. Sauerstoff. Bewegung. Sonne. Mineralstoffe. Vitamine. Berührung. Ruhe. Natur.

Ein erschöpfter Körper kann schwer Freude produzieren. Ein überreiztes Nervensystem kann schwer Leichtigkeit empfinden. Das ist keine Metapher – das ist Biochemie: Kortisol, das Stresshormon, blockiert die Ausschüttung der Wohlfühlhormone. Dopamin, Serotonin, Oxytocin und Endorphine brauchen bestimmte Voraussetzungen, um produziert werden zu können: ausreichend Schlaf, Nährstoffe, Bewegung, soziale Wärme.

Körper zuerst. Dann Denken.

Was das konkret bedeutet

- Bevor du an deiner Blockade arbeitest: Hast du heute genug getrunken?
- Bevor du eine große Entscheidung triffst: Bist du ausgeschlafen?
- Bevor du ein schwieriges Gespräch führst: Hast du gegessen?
- Bevor du eine neue Gewohnheit etablieren willst: Bewegst du dich regelmäßig?

Das sind keine trivialen Fragen. Das sind die wichtigsten.



ÜBUNG · Körper-Check

Schreibe auf: Wie gut versorge ich meinen Körper gerade wirklich? Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 1 bis 10:

- Schlaf · Wasser · Bewegung

ÜBUNG · Körper-Check (Fortsetzung)

- Nahrung · Berührung · Natur

Und dann: Was ist die **eine** Sache, die ich heute verbessern könnte?

2. Das Nervensystem beruhigen

Wenn das System im Alarm ist, braucht es keine großen Lebensentscheidungen. Es braucht Regulierung.

Stephen Porges hat mit seiner Polyvagal-Theorie gezeigt: Das autonome Nervensystem kennt drei Zustände.

- **Sicher** (ventraler Vagus): offen, verbunden, lernfähig, kreativ.
- **Kampf/Flucht** (Sympathikus): wach, aktiv – aber verengt.
- **Erstarrung** (dorsaler Vagus): abgeschaltet, leer, hoffnungslos.

Veränderung ist nur im Zustand **Sicher** möglich. In Kampf/Flucht oder Erstarrung kann das Gehirn zwar denken – aber nicht wirklich lernen, integrieren oder wachsen.

Was dem Nervensystem hilft

- Langsam atmen – die Ausatmung länger als die Einatmung
- Spazieren gehen – rhythmische Bewegung reguliert das System
- Musik hören – besonders langsame, warme, vertraute
- Wärme – Tee, Dusche, Decke, Sonne
- Berührung – eigene oder von anderen
- Natur – sie reguliert das Nervensystem innerhalb von Minuten
- Ordnung schaffen – kleine äußere Ordnung signalisiert innere Sicherheit
- Eine Sache nach der anderen – Multitasking erhöht Kortisol
- Sich selbst freundlich ansprechen – die innere Stimme als Verbündete

Nicht: „Was stimmt nicht mit mir?“ Sondern: „Was braucht mein System gerade, um sich sicherer zu fühlen?“



ÜBUNG · Sofort-Regulierung

Wenn du merkst, dass du im Alarm-Modus bist:

1. **4-6-Atem:** 4 Sekunden einatmen – 6 Sekunden ausatmen. Drei Mal wiederholen.
2. Füße auf dem Boden spüren.
3. Frage: *Was braucht mein System gerade wirklich?*

3. Die persönliche Lust-Landkarte

Hans Selye hat zwischen Eustress und Distress unterschieden. Eustress ist positiver Stress – er macht lebendig, motiviert, kreativ. Distress zehrt, erschöpft, verengt.

Jeder Mensch hat seine persönlichen Eustress-Quellen – Dinge, die nicht erschöpfen, sondern beleben. Diese zu kennen ist keine Selbstoptimierung. Es ist Selbstfürsorge.



ÜBUNG · Meine Lust-Landkarte

Beantworte jede Frage mit mindestens drei Einträgen:

- Welche Musik tut mir gut?
- Welche Menschen geben mir Kraft?
- Welche Orte beruhigen und beleben mich?
- Welche Tätigkeiten machen mich wach und lebendig?
- Welche Bewegung bringt mich zurück in meinen Körper?
- Welche Gedanken machen mich größer statt kleiner?
- Welche Bilder geben mir Hoffnung und Zuversicht?

ÜBUNG · Meine Lust-Landkarte (Fortsetzung)

Und dann: Was davon ist heute in meinem Alltag aktiv? Was fehlt – und wie kommt es zurück?

Das ist keine Liste von Wünschen. Das ist ein Werkzeugkasten: Jedes dieser Elemente kann innerhalb von Minuten deinen Systemzustand verändern.

4. Notwendiges mit Lust verbinden

Nicht alles im Leben ist von selbst schön. Aber fast alles kann angenehmer gestaltet werden.

Die Frage ist nicht nur: Was muss ich tun? Die Frage ist auch: **Wie** kann ich es so tun, dass mein System mehr Lust, Sinn oder Leichtigkeit spürt?

- Aufräumen mit Musik, die trägt.
- Lernen mit Farben, Bildern und Bewegung.
- Schreiben mit Tee und einer angenehmen Umgebung.
- Bewegung in der Natur statt auf dem Laufband.
- Arbeit in kleinen, erkennbaren Schritten mit Pausen.
- Schwere Themen mit Wärme, Selbstmitgefühl und Humor.

Das Prinzip dahinter: Das Gehirn verknüpft. Was zusammen erlebt wird, wird zusammen gespeichert. Wenn Notwendiges konsequent mit positiven Zuständen verknüpft wird, verändert sich die innere Haltung ihm gegenüber. Das ist keine Selbsttäuschung. Das ist Lerntheorie. So wird aus Druck eher Bewegung. Aus Pflicht eher Wahl.



ÜBUNG · Pflicht trifft Lust

Welche Pflicht oder Aufgabe widerstrebt dir gerade am meisten?

ÜBUNG · Pflicht trifft Lust (Fortsetzung)

Wie könntest du sie so gestalten, dass ein positives Element dabei ist?
Musik? Ort? Begleitung? Reihenfolge? Belohnung danach?

Probiere es aus – heute.

5. Gedanken als nährende Reize nutzen

Gedanken erzeugen Zustand. Nicht symbolisch – biochemisch. Jeder Gedanke löst eine Kaskade von Botenstoffen aus.

Das bedeutet: Gedanken sind Reize. Wie Nahrung. Manche nähren, manche erschöpfen. Das Ziel ist nicht zwanghaft positives Denken. Das Ziel ist bewusstes, nährendes Denken.

Nährende Fragen

- Was ist heute gelungen – auch wenn es klein war?
- Was ist möglich – auch wenn es noch nicht sicher ist?
- Was liebe ich – an mir, an anderen, an diesem Tag?
- Was gibt mir Sinn – heute, in diesem Moment?
- Was darf leichter werden?
- Was ist der nächste kleine Schritt – nicht der große Plan?
- Wie würde ich handeln, wenn ich mich sicher fühlte?

Diese Fragen sind kein Optimismus-Training. Sie sind eine Neuausrichtung der Aufmerksamkeit. Und Aufmerksamkeit entscheidet, was das Gehirn für wichtig hält – und was es weiterentwickelt. Das Denken soll nicht gegen das Nervensystem kämpfen. Es soll dem Nervensystem helfen.

6. Alte Programme prüfen

Viele Unlustreaktionen kommen nicht aus der Gegenwart. Sie kommen aus alten Programmen – Überzeugungen, Konditionierungen, Regeln, die irgendwann gelernt wurden. Diese Programme laufen automatisch, wie Software im Hintergrund. Sie filtern, was wir wahrnehmen, wie wir interpretieren, was wir tun.

Die Prüf-Fragen

- Ist das wirklich wahr – oder fühlt es sich nur so an?
- Ist das heute noch nötig – oder war es einmal sinnvoll?
- Schützt mich dieses Muster – oder hält es mich klein?
- Ist das meine eigene Überzeugung – oder wurde sie mir beigebracht?
- Von wem habe ich das gelernt – und gilt das noch?
- Was würde ich glauben, wenn ich aus Liebe statt aus Angst handelte?

Diese Fragen sind der Kern der Formate dieser Reihe. Hier stehen sie als Grundhaltung: Bewusstsein ist der erste Schritt zur Freiheit. Ein Programm, das erkannt ist, hat die Hälfte seiner Macht verloren.

7. Von Angst zu Wahlfreiheit

Das Ziel ist nicht, nie wieder Angst zu haben. Das Ziel ist, nicht mehr automatisch von alten Angstprogrammen gesteuert zu werden.

- Angst darf ein Signal sein – aber sie muss nicht der Chef sein.
- Scham darf auftauchen – aber sie muss nicht entscheiden.
- Wut darf Energie zeigen – aber sie muss nicht zerstören.
- Unlust darf gehört werden – und darf in neue Handlung verwandelt werden.

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit.“

— nach Viktor E. Frankl

Dieser Raum ist das, was wir entwickeln können. Er ist nicht von selbst da. Er wird geübt. Er wird gelebt. Er wird zur Haltung. Nicht Reaktion – Antwort. Nicht Automatismus – Wahl. Nicht altes Programm – neue Entscheidung.

Die große Gesamtformel

Leben gelingt, wenn Körper, Nervensystem, Gefühl und Denken zusammenarbeiten.

- Der Körper braucht Versorgung.
- Das Nervensystem braucht Sicherheit.
- Das limbische System braucht Lust, Nähe und positive Stimulation.
- Das Denken braucht Klarheit.
- Die Seele braucht Sinn.
- Der Mensch braucht Liebe, Entwicklung und Wahlfreiheit.

Wenn Bedürfnisse erfüllt sind, entsteht Eustress: Lebendigkeit, Freude, Neugier, Motivation, Flow. Wenn Bedürfnisse dauerhaft unerfüllt bleiben, entsteht Distress: Angst, Scham, Wut, Starre, Rückzug, Erschöpfung.

Der Weg ist also nicht: „Denk einfach positiv.“ Der echte Weg lautet: Versorge dich. Reguliere dich. Erkenne deine Muster. Prüfe deine Programme. Verbinde Notwendiges mit Lust. Nutze Gedanken als nährnde Reize. Und handle aus Liebe, Freude und Sinn – nicht aus Angst, Mangel und Druck.