RUHO

# VERSION 1.0

NINMAR LAHDO

## Urheberrechtlicher Hinweis

Dieser Inhalt ist urheberrechtlich geschützt und nur für deinen privaten Gebrauch bestimmt. Das Teilen, Kopieren oder Veröffentlichen ist ohne schriftliche Erlaubnis verboten. Bitte respektiere das Urheberrecht. Herzlichen Dank!

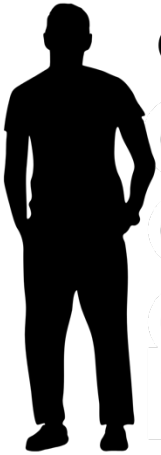
Copyright © 2024 Ninmar Lahdo
Alle Rechte vorbehalten.

Das Streben nach individuellem Wachstum ist keine egoistische Handlung, sondern ein Akt der Verantwortung. Du hast die Macht, nicht nur dein eigenes Leben zu transformieren, sondern auch eine positive Wirkung auf das Leben anderer und die Gesellschaft als Ganzes zu entfalten. Dein Potenzial hat Bedeutung. Deshalb gibt es **Ruhoo®**.

**Ruhoo®** ist eine Anlaufstelle für Männer, die ihren Trennungsschmerz in eine Gelegenheit zur persönlichen Entwicklung verwandeln wollen. Die Website bietet zahlreiche Ressourcen: von stetig zunehmenden Video-Lektionen über die Buchung kostenfreier Beratungstermine bis zum Download von Zusatzmaterial wie das vorliegende. Diese Seiten sind als Ergänzung zum entsprechenden Ratgeber gedacht, den du über den nachfoglenden QR-Code erhältst:

Ich habe viel Zeit und Energie in die Erstellung dieses Ratgebers investiert. Der Download ist kostenlos, um dir sofortige Hilfe zu bieten. Wenn er dir gefällt und du meine Arbeit unterstützen möchtest, kannst du eine physische Kopie bei Amazon erwerben. Ich bin dankbar für jede Unterstützung!

# Deine Version 1.0



## Meine Rückschläge

1

2

3

## Meine Schwächen

1

2

3

## Negative Gewohnheiten

**Welche tief verwurzelten Ängste oder Zweifel habe ich und wie hindern sie mich daran, mein volles Potenzial zu entfalten?**

**Beispielantworten**

1) Die Furcht, von anderen abgelehnt oder nicht akzeptiert zu werden, beeinflusst meine sozialen Interaktionen/Entscheidungen stark. Sie hindert mich u. a. daran, intime Beziehungen aufzubauen.
2) Ich meide Konflikte um jeden Preis, was mich daran hindert, für meine Überzeugungen einzustehen oder Grenzen zu setzen. Das führt dazu, dass ich oft Kompromisse eingehe oder wegschaue.
3) Ich fürchte Veränderungen und bleibe daher in meiner Komfortzone.

**Welche negativen Glaubenssätze oder Selbstzweifel habe ich über mich selbst entwickelt und wie beeinflussen sie meine Handlungen und Entscheidungen?**

## Beispielantworten

1) Der Glaubenssatz, nicht gut genug zu sein, führt dazu, dass ich keine Risiken eingehe oder Chancen ergreife – aus Angst, zu scheitern/abgelehnt zu werden. Dadurch bleibt mein Potenzial ungenutzt.
2) Die Selbstwahrnehmung, dass andere fähiger sind als ich, lässt mich zögern, vor anderen meine wahre Meinung zu äußern.
3) Die Annahme, dass es zu spät ist, um neue Wege einzuschlagen, hält mich davon ab, neue Interessen/Berufswege zu verfolgen.

**Welche vergangenen Erfahrungen haben mich geprägt und könnten immer noch unbewusst meine Gedanken beeinflussen?**

**Beispielantworten**

1) In meiner Kindheit erlebte ich Ablehnung in der Schule, was zu einem tief sitzenden Gefühl der Unzulänglichkeit führte. Diese Erfahrung beeinflusst immer noch unbewusst meine Angst vor Zurückweisung in sozialen oder beruflichen Situationen.
2) Der Verlust eines geliebten Menschen hat mich gelehrt, das Leben zu schätzen, aber auch eine tiefe Angst vor Verlust hinterlassen, die meine Beziehungen und Bindungen beeinflusst.

**Welche destruktiven Gewohnheiten habe ich entwickelt, um mit Stress oder Schmerz umzugehen, und wie wirken sie sich auf mein Leben aus?**

**Beispielantworten**

1) Zur Bewältigung von Stress greife ich oft zum Alkohol, was kurzfristig Entspannung bringt, aber langfristig meine Gesundheit schädigt und meine Fähigkeit beeinträchtigt, effektiv mit meinen Emotionen umzugehen.
2) In stressigen Phasen vernachlässige ich oft körperliche Aktivitäten und Selbstfürsorge. Das führt zu einer Verschlechterung meines körperlichen Wohlbefindens und verstärkt die Erschöpfung.

**Welche inneren Konflikte oder ungelösten emotionalen Spannungen trage ich mit mir herum und wie beeinträchtigen sie mein Leben?**

**Beispielantworten**

1) Ich bin oft in Erinnerungen an die Vergangenheit gefangen oder sorge mich um die Zukunft, was es mir schwer macht, im gegenwärtigen Moment zu leben. Diese Spannung verursacht Angst und verhindert, dass ich das Leben vollständig genieße.
2) Ich kämpfe mit Unsicherheiten darüber, wer ich bin und wo ich hingehöre – besonders in Bezug auf meine persönlichen Werte und Karriere. Das führt zu einem Gefühl der Stagnation.

## ÜBER DEN AUTOR

Als Gründer von **Ruhoo®** verfolgt **Ninmar Lahdo** eine ganzheitliche Herangehensweise an persönliche Entwicklung und Wohlbefinden. Sein Ansatz basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie seiner eigenen tiefen Einsicht in die menschliche Natur. Menschen initiieren häufig in Zeiten des Schmerzes grundlegende Veränderungen. Diese Erkenntnis bildet den Ausgangspunkt seiner einzigartigen Vorgehensweise, um diesen entscheidenden Moment für maximale Erfolge zu nutzen.

Als studierter Umweltmanager sowie zertifizierter Resilienztrainer, Burnout- und Ernährungsberater bringt er eine umfassende Expertise mit, um diese Erkenntnisse praxisnah umzusetzen. Sein professioneller Ansatz integriert nicht nur die psychologischen Aspekte der Resilienz, sondern auch die physischen Komponenten von Ernährung, Fitness und Schlaf, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern.

## IMPRESSUM

Ninmar Lahdo
Homburger Landstraße 200
60435 Frankfurt am Main

E-Mail: kontakt@ruhoo.de
www.ruhoo.de

USt-IdNr.: DE 359637887

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die bereitgestellten Informationen sind zum Zeitpunkt der Veröffentlichung aktuell und basieren auf Quellen, die als zuverlässig erachtet wurden. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Informationen. Jegliche Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der in diesem Buch bereitgestellten Informationen entstehen, wird ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.