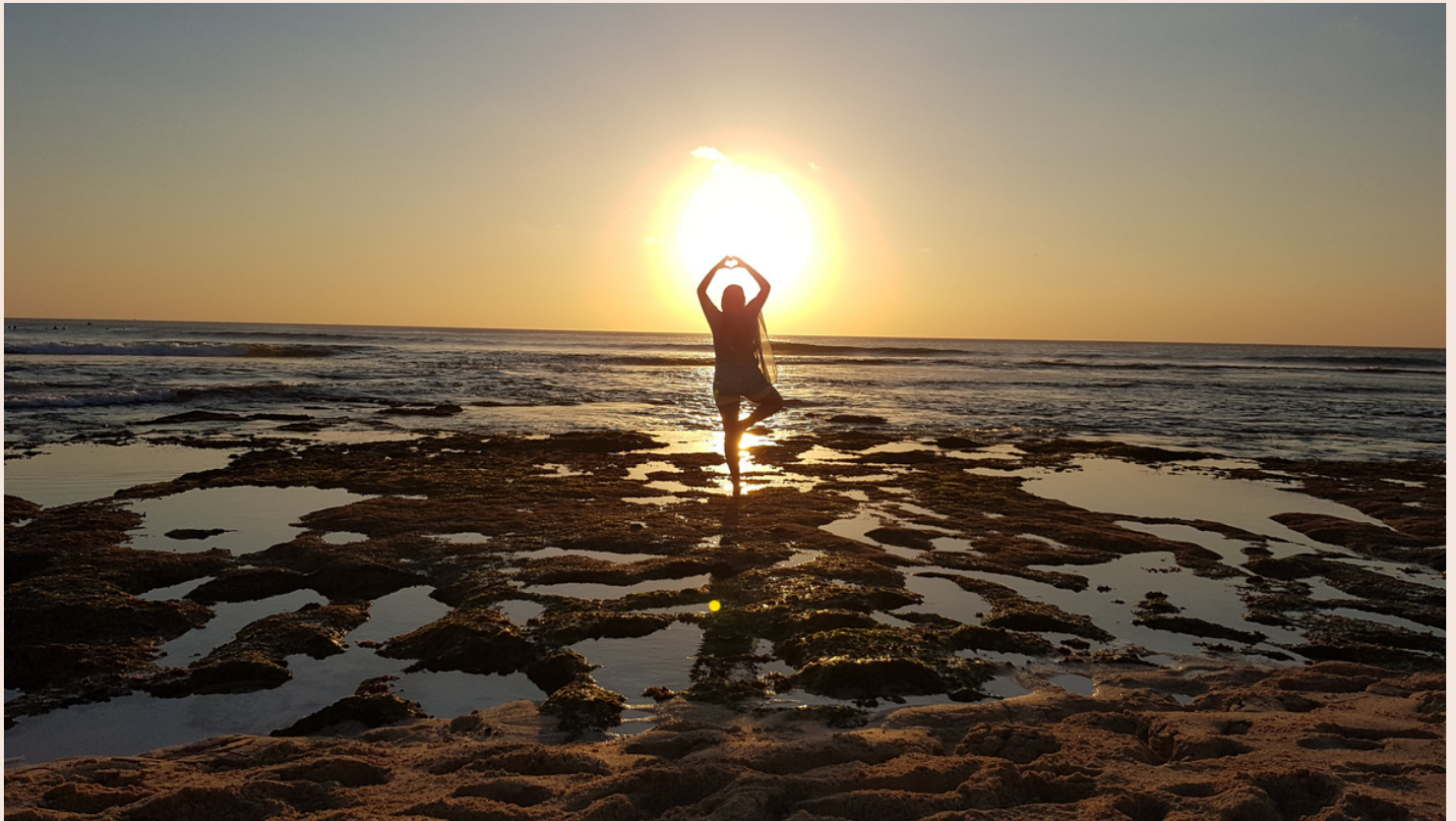


---

---

---

# Workbook



Keine ist wie du  
und das ist deine Stärke

# DU BIST HIER GENAU RICHTIG, WENN...

- ✓ du selbst in einem sozialen Beruf arbeitest und wieder die Leidenschaft für deine Arbeit spüren willst.
- ✓ du gerne wieder motiviert deinen Leidenschaften nachgehen und ihnen mehr Beachtung schenken möchtest.
- ✓ du endlich wissen möchtest, was noch so alles in dir steckt und wie du dich für deinen beruflichen Lebensweg stärken kannst!

# MEIN VERSPRECHEN AN DICH...

- ✓ Wir werden gemeinsam deine Stärken herausfinden und du wirst lernen, ihnen wieder Vertrauen zu schenken.
- ✓ Du kannst dich besser von Dingen abgrenzen, die dir nicht gut tun und deine Probleme mit Leichtigkeit angehen.
- ✓ Du wirst dich erneut kennen und lieben lernen und weißt danach, was du verändern möchtest.

# 01

## Anerkennen was ist

"Du bist mehr als dein Aussehen, dein Job, dein Verhalten. Du bist mehr, als das, was man sehen kann und mehr als alles, was du leistest!"

# 02

## Zeit für Selbstliebe

"Selbstliebe heißt nicht zu denken, du bist perfekt. Es heißt, dass du weißt, du bist gut und genug, auch wenn manchmal nicht alles perfekt läuft!"

# 03

## Deine Welt positiv ausrichten

"Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt!"

# 04

## Stärken erkennen und bewusst einsetzen

"Ein Vogel hat niemals Angst davor, dass der Ast unter ihm brechen könnte. Nicht, weil er dem Ast vertraut, sondern seinen eigenen Flügeln."



Anerkennung

# 01 ANERKENNEN WAS IST

Jeder Aufbruch braucht ein Ziel!

Wir beginnen unsere gemeinsame Reise mit der wohl wichtigsten Frage überhaupt:

**"Wer bist du und wer willst du sein?"**

Oft ist es so, dass wir nur sehr wenig über unsere eigene Vielfalt wissen. Wir kennen Anteile von uns, manche finden wir gut, manche mögen wir überhaupt nicht. Aber was sind wirklich deine innersten Wünsche und Träume?

Welche tiefe Sehnsucht hat deine Seele? Was verwehrt du dir mit dem Leben, so wie du es führst? Wovor hast du Angst? Das sind Fragen, mit denen wir uns wirklich beschäftigen sollten. Ich bin mir sicher, du kennst all die Antworten, wenn auch noch nicht jetzt. Aber nach diesem Workbook, wirst du genau wissen, wer du wirklich bist und wer du sein möchtest.

*Ich hab mich jahrelang auf meine Wochenenden und Urlaube konzentriert, nur dann war ich zufrieden. Kein anderer Konsum konnte mich langfristig glücklich machen. Erst als ich verstanden habe, dass sich meine Seele nach Freiheit, Leichtigkeit, Abenteuer sehnt, konnte ich den nächsten Schritt gehen. Ich wollte aus dem Hamsterrad, das sich Arbeitswelt nennt ausbrechen und eben nicht mehr "nur" funktionieren. Was sind wirklich meine Leidenschaften im Leben?*

Jeder trägt für sein Leben die Verantwortung. Spürst du auch den Wunsch und das Verlangen nach mehr im Leben? Nach mehr Liebe? Nach mehr Freiheit? Dann ist es an der Zeit, eine Entscheidung zu treffen....

Make **A** DIFFERENCE



Mein

# 02 ZEIT FÜR SELBSTLIEBE

LOVE  
yourself

**"Bevor du dir selbst eine Depression oder einen Minderwertigkeitskomplex diagnostizierst, stelle sicher, dass Du nicht nur von Idioten umgeben bist"**

**-Albert Einstein-**

Jeder Mensch strebt nach Liebe und Anerkennung. Viele von uns identifizieren sich darüber hinaus an Lob und Wertschätzung. Je mehr sie arbeiten, leisten, tun, umso höher ist ihr Lob. Das Selbstwertgefühl schreit "juhu". Doch wäre da nicht noch der Vergleich mit anderen im Alltag und in Social Media. Wir setzen die Messlatte immer höher, bauen Druck auf, noch schöner, reicher, dünner zu sein. Die Frauen, die ständig nach Lob und Anerkennung aus sind und sich darüber Wertschätzung verdienen, bilden leider zu oft ein Helfersyndrom.

Kennst du bestimmt in deinem sozialen Bereich?

Doch macht es dich wirklich dauerhaft glücklich? Es schenkt dir vielleicht eine kurze Befriedigung, bevor der Kampf um Anerkennung erneut beginnt. Keiner kennt deinen Wert wirklich, nur Du selbst! Wir müssen unseren Wert wieder definieren und glaub mir, der ist unbezahlbar, egal was andere darüber meinen zu wissen.

Über deine individuelle und einzigartige Identität entscheidest immer nur Du selbst! Das bedeutendste Urteil, welches wir je im Leben über Menschen fällen, ist das über uns selbst. Darum liebe dich, so wie Du bist. Du bist so großartig und einzigartig. Das ist letztendlich auch der Schlüssel in allem. Wie Du bist, ist eine feste Entscheidung, die Du jeden Tag neu treffen kannst.

Oft sind wir nur Opfer von Manipulation der Gesellschaft. Wir hören zu oft: "Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!" Was für ein Quatsch. Am besten entscheidest Du dich für eine Arbeit mit Vergnügen. Dann stellt sich Lebensfreude und Glück von ganz alleine ein.

Ich bin mir sicher, Du trägst alles bereits in dir.

BELIEVE IN  
YOURSELF



# DEINE WELT POSITIV AUSRICHTEN



Nachdem du nun schon weißt, wie du deinen Fokus auf das Positive im Alltag richten kannst, möchte ich mit dir noch tiefer in diesem Kapitel eintauchen.

Ich weiß nicht, ob dir bewusst ist, was für eine Macht deine Gedanken haben. Sie können dich glücklich oder unglücklich machen. Wir wissen bereits, alles was wir in uns tragen, können wir nach außen zeigen und es kommt auf dich zurück. So ist es auch mit allem was du denkst und fühlst.

**Es kommt zu dir zurück. Wie ein Bumerang-Effekt.**

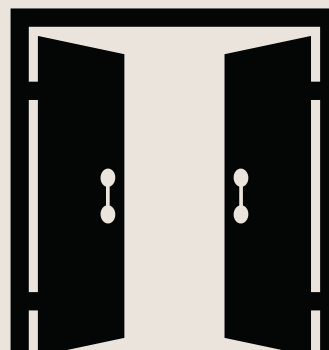
BEVOR WIR ALSO WISSEN WAS WIR TUN,  
MÜSSEN WIR WISSEN, WAS WIR DENKEN!



Deine Gedanken beeinflussen dein Handeln und dein Handeln beeinflusst deine Erlebnisse und Erfahrungen. Um diese zu verändern, musst du also erstmal deine Gedanken ändern.

**Veränderung beginnt also im Kopf!**

*Ich bin leider von Zeit zu Zeit ein eher skeptischer Mensch geworden, aufgrund meiner Vorerfahrungen. Wenn ich heute einen Menschen treffe, geben meine Gedanken schon vor, wie ich diese Person einschätze. Versteh mich nicht falsch. Vorsichtig zu sein ist nichts schlimmes, doch ich ertappe mich nur leider immer wieder dabei, dass es oft schon in Richtung: "Ich weiß wie du tickst" geht. Ich will kein Schubladendenken entwickeln. Ich nehme mir bewusst vor, positiv und offen zu bleiben. Dann kann einen das LEBEN ganz schön überraschen.*



# Motivationsdreier

# 04 STÄRKEN ERKENNEN UND BEWUSST EINSETZEN



Du weißt nun, dass Veränderung im Kopf beginnt und du den Fokus auf das richten musst, was du möchtest. Nicht nur das, sondern du solltest dir auch bewusst machen, was du kannst! Ich bin mir sicher, dass da sooo viele Stärken in dir schlummern, doch vielleicht hast du einfach nicht mehr die Kraft, diese zum Vorschein zu bringen.

*Ja, so ging es mir zumindest. Ich war eine Zeit lang so im Alltag und im Hamsterrad gefangen, das ich einfach nur noch funktioniert habe und ich meine Stärken gar nicht mehr einsetzen konnte. Bis ich mir dessen bewusst war und ich den Fokus erneut setzte.*

Wir leben in einer Gesellschaft mit einer sehr niedrigen Fehlertoleranz. Doch lernen wir nicht aus Fehlern und kann das nicht eine tolle Grundlage zum Erfolg sein? Warum Angst vor Fehlern haben, wenn daraus tolle Chancen resultieren können?

**Schau daher bitte den Sinn hinter jeder deiner Erfahrungen und Erlebnisse an. Wozu war es gut?**

Du kannst deine Gedanken und Einstellung dazu ändern und Positives daraus ziehen.

Es ist so wichtig, seine Stärken zu kennen und diese einzusetzen, ganz automatisch. Natürlich kann sich das in deinem Leben immer wieder verändern. Daher ist es sinnvoll, in jeder Phase deines Lebens neu zu forschen: "Wo liegen meine Stärken und auch Bedürfnisse?" Lege daher deine Bedürfnisbefriedigung nicht in andere Hände, du wirst sonst nur enttäuscht. Fang sie dir mit deinen eigenen Stärken 😊

Own your  
**POWER**



Modelvier