

Workbook



TimeHeroChallenge

Tag 1- Bewusstheit

Agenda

Time Hero Challenge

01

Challenge-Thema 1

Klartext: Warum Zeitmanagement bis heute noch nicht zu deiner Gewohnheit worden ist. Bewusstheit für dein Leben!

02

Challenge-Thema 2

Fokus: aber richtig! Meine häufigsten Fehler, meine Learnings und wie Priorisierung funktioniert

Challenge-Thema 3

Dein Fahrplan: Erste Zeitmanagement-Tools für Perfektionistinnen

ICH BIN GUDRUN,

eine Perfektionistin durch und durch!

Mein Ziel war es schon immer anders und erfolgreich zu sein. Ich habe fast zwei Jahrzehnte gegen mich und meinen Körper gearbeitet, war Führungskraft und europaweit eine gefragte Expertin.

Ich war erfolgreich, aber nicht glücklich. Ich habe mein „perfektes“ Leben auf den Kopf gestellt und mich auf meine Selbstfindungsreise begeben. Für mich bis heute die wertvollste Zeit in meinem Leben.

Heute bin vor allem 100% ich. Ich bin glücklich und fokussiert.

Als zertifizierter GREATOR- LIFE- COACH und Mentorin unterstütze ich Frauen mit Höchstleistungsstreben und Drang zur Perfektion dabei, ein glückliches, gelassenes und erfolgreiches Leben zu führen.



Was ich geschafft habe, schaffst auch du!

BEWUSSTHEIT FÜR DEIN LEBEN

Wir Perfektionistinnen wollen immer alles besonders gut machen.
Sind Heldinnen darin, uns zu optimieren; Heldinnen funktionieren und
Heldinnen im Prokrastinieren.

Was uns zu einem fokussierten und glücklichen Leben fehlt, ist die Bewusstheit
für unser Leben. Wir lassen uns vom Außen beeinflussen, agieren automatisiert
und verlieren hierdurch unsere Einzigartigkeit.

Fokus und Zeitmanagement sind dann in unserem Leben möglich, wenn wir uns
folgende Fragen in der Tiefe beantwortet haben:

Wer will ich wirklich sein?

Bin ich glücklich in meinem Leben?

Welche Entscheidungen darf ich treffen, um so zu leben, wie ich möchte?

Welche Bedürfnisse und Erwartungen darf ich loslassen?

Welche Grenzen setze ich mir für das Leben, das ich mir wünsche?

Wir dürfen unsere unzähligen Alltagsrollen ablegen, um 100% wir selbst zu sein.

Notizen

Bewusstheit für dein Leben

Dein GameChanger

01

Alles beginnt mit
einem Gedanken..

.. es entstehen
Gefühle

Gefühle verstärken Gedanken

02

DAS RAD DES

Unterbewusstseins

05

Es entsteht
unsere Identität!

... wir handeln

03

04

... wir machen
Erfahrungen

KLARHEIT DURCH KONTRASTE

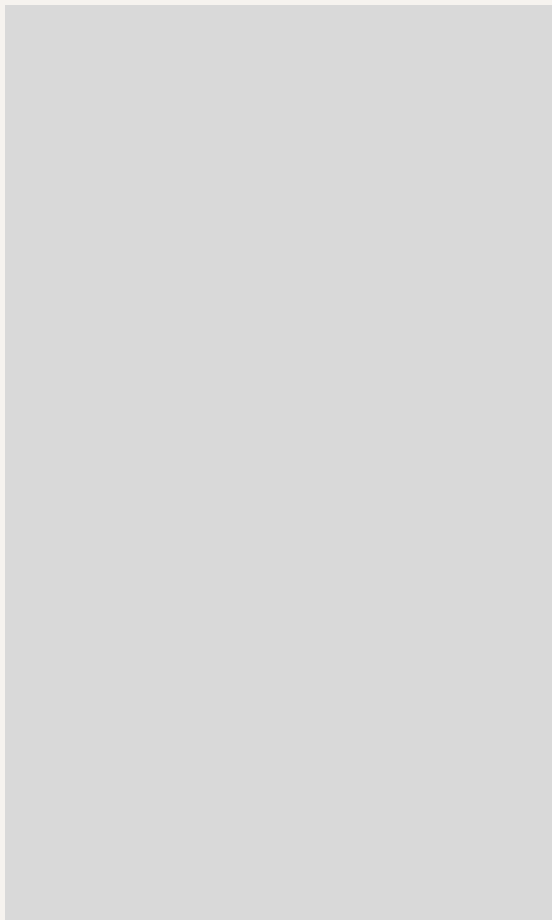
Häufig ist uns eher bewusst, was wir nicht mehr in unserem Leben wollen als das, was wir wollen.

Um klare Grenzen für dein Leben zu setzen, notiere im ersten Schritt, was du nicht mehr in deinem Leben akzeptieren möchtest (für deine Person, aber auch bei anderen Menschen).

Beantworte dir im Nachgang die Frage, was du stattdessen in deinem Leben möchtest!

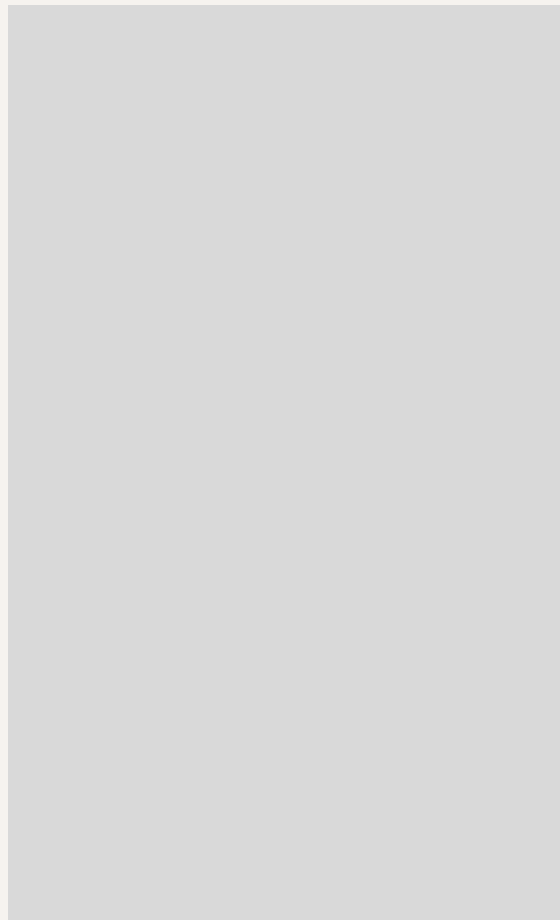
Kontrast

Was ich nicht mehr möchte:



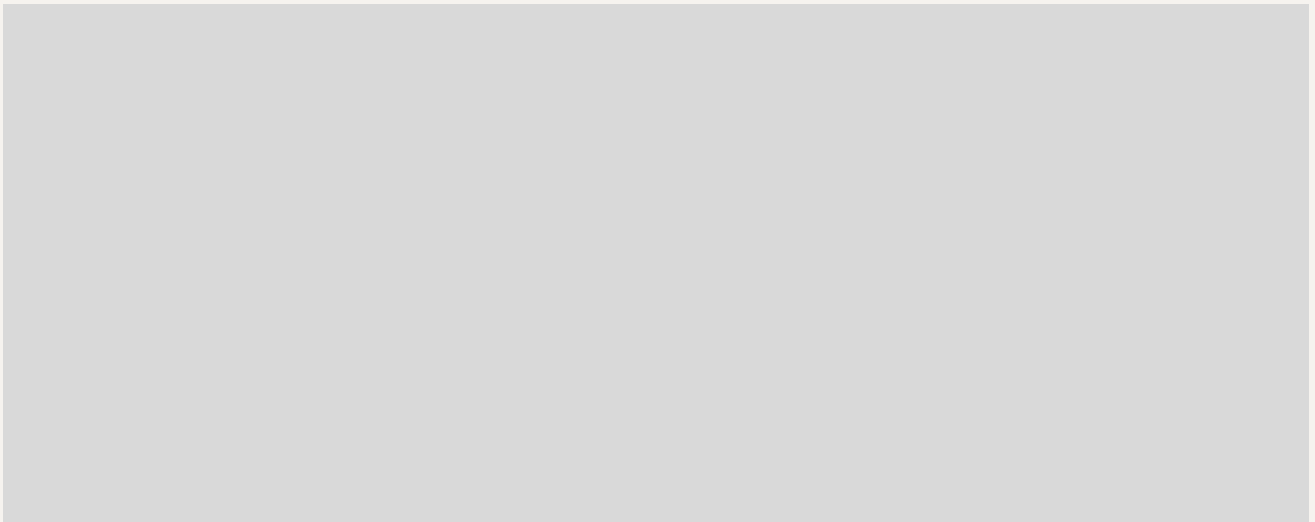
Klarheit

Was ich stattdessen möchte:

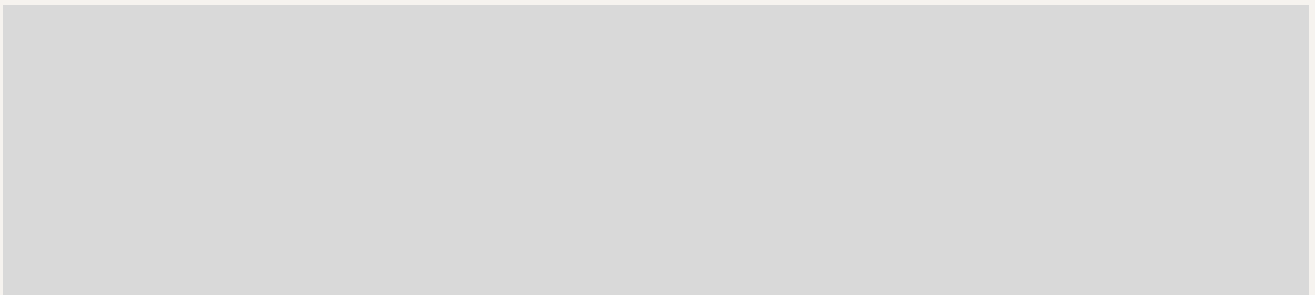


WER WILLST DU WIRKLICH SEIN?

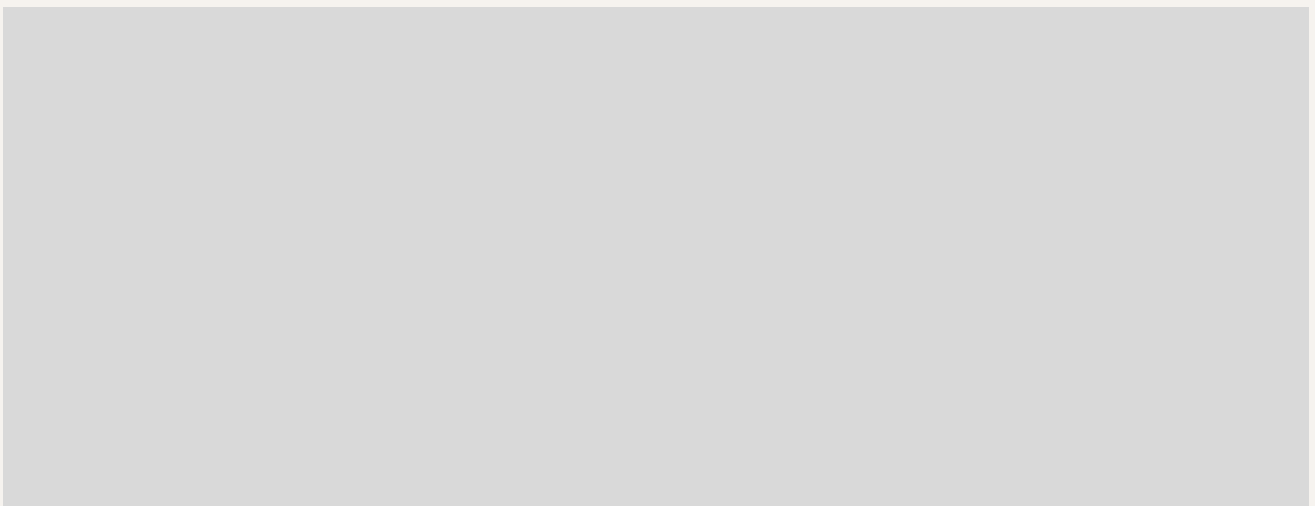
Wenn alles möglich wäre und scheitern unmöglich, was würdest du dann in deinem Leben tun? Wie würdest du sein?



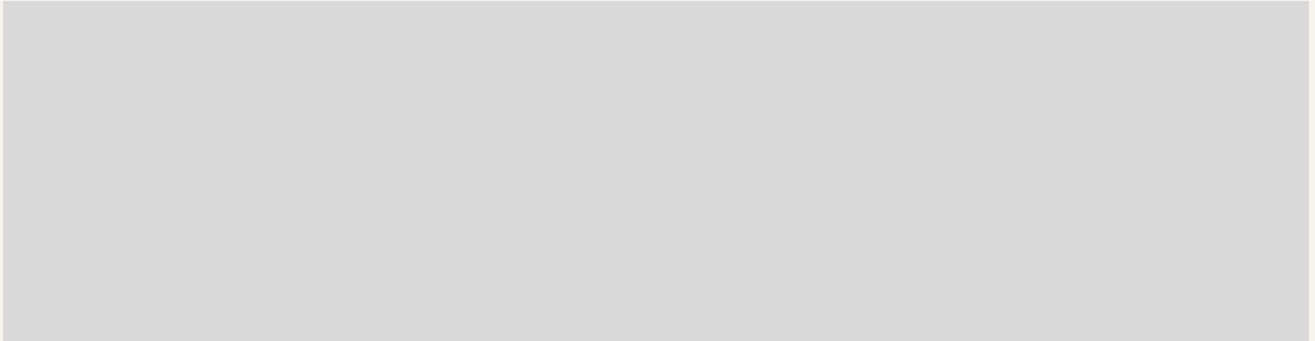
Warum genau möchtest du so sein/ dich so fühlen? Beschreibe deine Erwartungen!



Was hält dich davon ab, so zu sein, wie du möchtest?

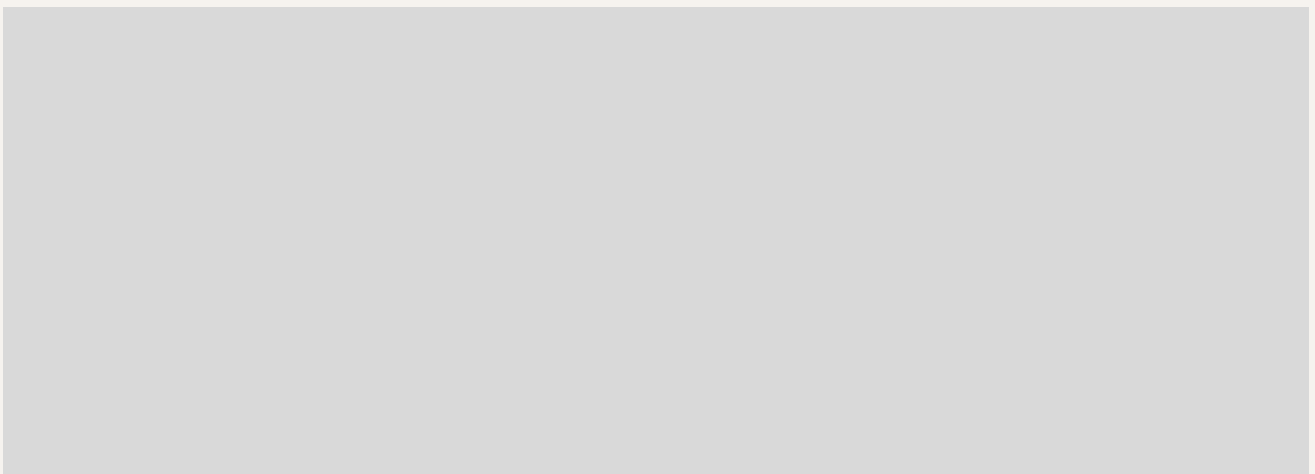


Welche Entscheidungen darfst du treffen, um so zu sein, wie du wirklich möchtest?



Was machst du richtig gerne? Was kannst du richtig gut?

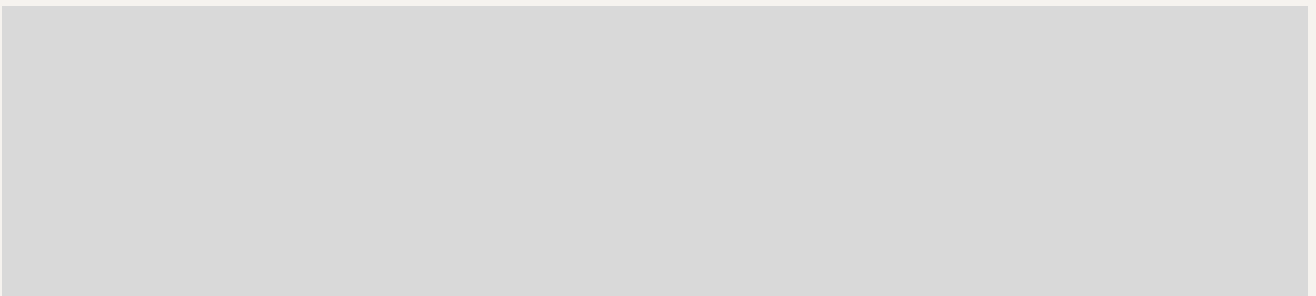
Wobei vergisst du die Zeit?



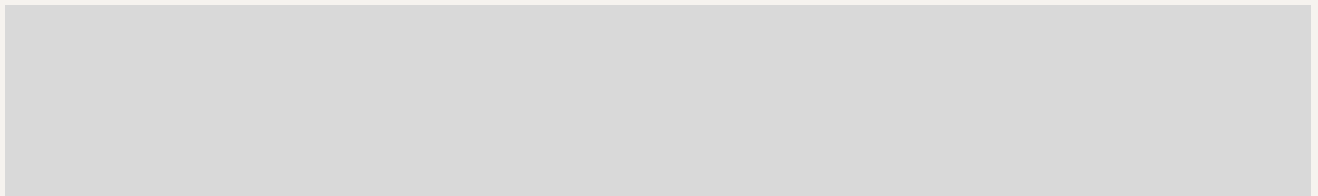
SETZE GRENZEN IN DEINEM LEBEN

Gesunde Grenzen zu setzen, bedeutet, eigene Energie wahrzunehmen und sich für das eigene Wohlbefinden stark zu machen. Grenzen sind die schönste Form von Selbstliebe! Sie bedeuten, dass du dir erlaubst, deine Bedürfnisse zu leben!

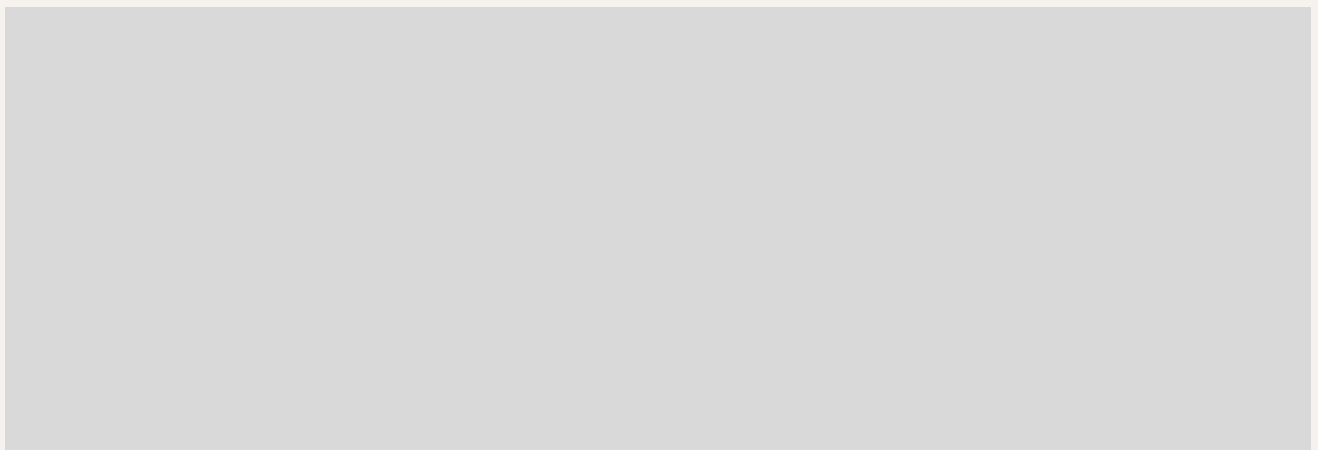
Wie möchtest du dich in deinem Leben nicht mehr fühlen? Was möchtest du nicht mehr akzeptieren?



Wie macht sich das Überschreiten einer Grenze bei dir bemerkbar? In welchen Momenten fällt es dir schwer, Grenzen zu setzen?



Welche Grenzen setzt du ab heute in deinem Leben? Was brauchst du, um diese Grenzen im Alltag zu leben?



FÜNF SCHRITTE ZU MEHR BEWUSSTHEIT

01

SCHRITT EINS

Beantworte dir in der Tiefe die Frage, wer du wirklich sein möchtest, wie du wirklich leben möchtest!

02

SCHRITT ZWEI

Gönne dir regelmäßig ablenkungsfreie Zeit. Lass deine Gedanken da sein, achte auf Körpersignale und lerne es Alltagsurlaubsinseln in dein Leben zu integrieren.

03

SCHRITT DREI

Stelle dich und deine Bedürfnisse an die Nr. 1 in deinem Leben! Bist du glücklich und entspannt, ist es auch dein Umfeld!

04

SCHRITT VIER

Integriere deine Grenzen in dein Leben! Grenzen zu leben ist Selbstliebe und schont deine Energiereserven.

05

SCHRITT FÜNF

Erlaube dir 100% Du selbst zu sein. Leg deine Rollen ab, geh los für deine Träume und sei glücklich!

Q & A

Du hast Fragen zu unserem ersten Live- Training? Notiere dir diese für unser Live Q&A am Donnerstag :

Q

FRAGE 1:

Q

FRAGE 2:

Q

FRAGE 3

Q

FRAGE 4:

COPYRIGHT

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form - auch nicht auszugsweise- ohne schriftliche Zustimmung der Autorin reproduziert oder verarbeitet bzw. weitergegeben werden.

Gudrun Lange

COACH | MENTOR