

# Workbook



## Modul 3 Motivation und Vision

# 01

## Kraftvolle Entscheidungen

Was es braucht, um kraftvolle Entscheidungen zu treffen.

# 02

## Deine Werte/ Energien

Definiere deine TOP 3 Werte, lerne diese zu leben und bringe deine weibliche/ männliche Energie in eine Balance.

# 03

## Deine Motivation

Was kannst du tun, um dich selbst zu motivieren? Finde dein starkes Warum/ Wofür!

# 04

## Dein Umfeld

Du bist die Summe der 5 Menschen, die dich die meiste Zeit beschäftigen! Definiere deine 5 Menschen!

# 05

## Visionen und Ziele

Passen deine Ziele in dein Leben? Mache deine Herzensprojekte sichtbar und beginne wieder zu träumen!

# Überblick



vision

# MOTIVATION UND VISION

Wir haben jeden Tag die Wahl, wie wir uns fühlen und leben möchten.

Unsere Lebensqualität hängt stark davon ab, wie wir uns fühlen.

Als Kinder träumen wir groß und sind unbefangen. Als Erwachsene sind wir gefangen im Vergleichen, Besser werden und Funktionieren.

## **Lass uns das heute ändern!**

Wie fällt es dir einfacher kraftvolle Entscheidungen zu treffen?

Wie kannst du dich selbst motivieren?

Welches Umfeld ist erforderlich, damit du dich komplett entfalten kannst?

Welche Ziele passen zu dir und zu deinem Leben?

Richte dich in diesem Kapitel neu aus; mache dich stark für das Jahr 2023!

## **Beginne wieder mit dem Träumen!**

# KRAFTVOLLE ENTSCHEIDUNGEN

Nicht selten fühlen wir uns im Alltag überfordert. Unser Kopf ist wie Watte, weil unser Hamsterrad uns erschöpft.

Kraftvolle Entscheidungen entstehen nicht in unserem Kopf, sondern in unserem Herzen. Was du tun kannst, um deine Entscheidungskraft zu stärken, möchte ich dir auf einen Blick verraten!

- **Du bist gut genug!** In deinem Kopf und in deinem Herzen!
- **Lebe deine Grenzen!**
- Triff keine Verstandsentscheidungen, sondern **lass dein Herz sprechen!**
- Folge der Freude und **nutze deine Perfektionsstärken** für dich!
- **Akzeptiere deine Schwächen** und suche dir Menschen, die diese Schwächen ausgleichen! (Du musst nicht alles können!)
- **Folge** nicht jedem Gedanken/ Impuls! Fühle in dich hinein, um es sich tatsächlich um **deinen Impuls** handelt.
- **Grabe deine Intuition aus!** Sie kennt deinen Weg.
- **Gönne dir ausreichend Ruhezeiten/ Alleinzeit**, um Klarheit für das große Ganze zu erhalten.

# DEINE WERTE/ ENERGIEN

## **Kennst und lebst du deine Werte?**

Unsere Werte zu leben, ist wichtig, um kraftvolle Entscheidungen zu treffen. Triffst du Entscheidungen, weil du gesehen oder anerkannt werden möchtest, wird sich dein Nicht-Selbst-Thema schnell zeigen.

Gib deinem Leben ein Stück weit mehr deinen Sinn, indem du ab heute deine Werte mehr in deine Entscheidungen integrierst.

**Ermittle deine Werte unter <https://einguterplan.de/werte-test/>.**

Mein Wert Nr. 1

Mein Wert Nr. 2

Mein Wert Nr. 3

Integriere deine Werte ab heute in deine Entscheidungen/ dein Leben!

Entscheide dich in den kommenden Wochen jeden Morgen für einen Wert und frage dich, **was du heute aktiv tun kannst, um diesen Wert zu leben!**

# WEIBLICHE/ MÄNNLICHE ENERGIE

Wir Perfektionistinnen möchten unser Leben kontrollieren. Wir brauchen Sicherheit, um loszulaufen und verlieren uns nicht selten im Erzwingen von Dingen.

Es ist uns wichtig voranzukommen, wir wollen Leistung erbringen und agieren hierdurch nicht selten aus dem Verstand heraus.

Unsere verletzbare und vertrauende Seite vergraben wir!

**Nur die Waage der weiblichen und männlichen Energien wird Ruhe in dein Leben bringen.** Lerne es deshalb, deine Intuition zu leben, finde für dich heraus, wann es an der Zeit ist, Dinge mit dem Verstand umzusetzen, erlaube dir Pausen und integriere ein gesundes Maß an Vertrauen und Kontrolle in dein Leben.

Hierfür darfst du deine weibliche Energie wieder für dich entdecken!

## MÄNNLICHE ENERGIE

### **Eigenschaften/ Verhaltensweisen:**

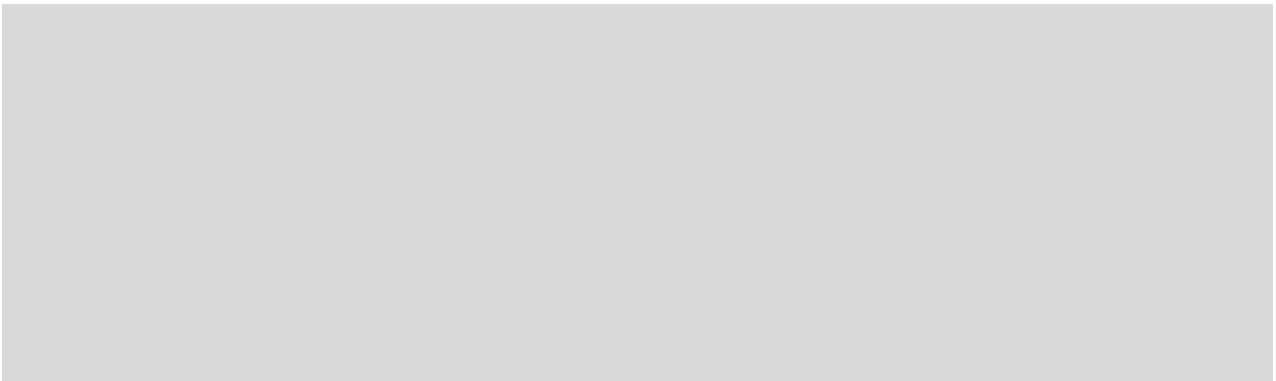
- Umsetzen, Fokussieren, Kontrollieren
- Leistung, Mut, Macht
- Denken mit dem Verstand, Handeln, Entscheiden
- großes Sicherheitsdenken

## WEIBLICHE ENERGIE

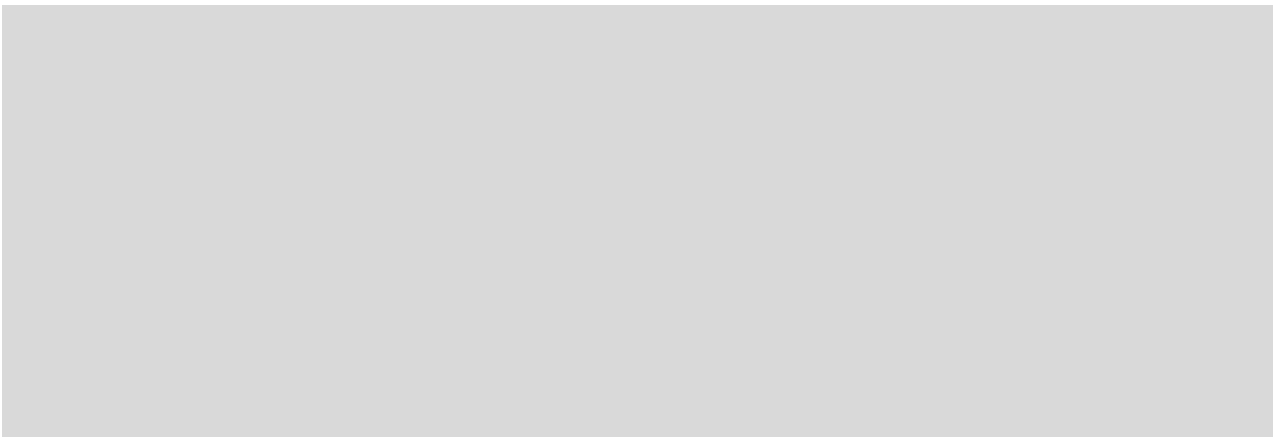
### **Eigenschaften/ Verhaltensweisen:**

- Kreieren, Urvertrauen, Träumen
- Mitgefühl, Geduld, Verständnis
- Hingabe, Loslassen, Vergeben
- Inspiration und Kreativität

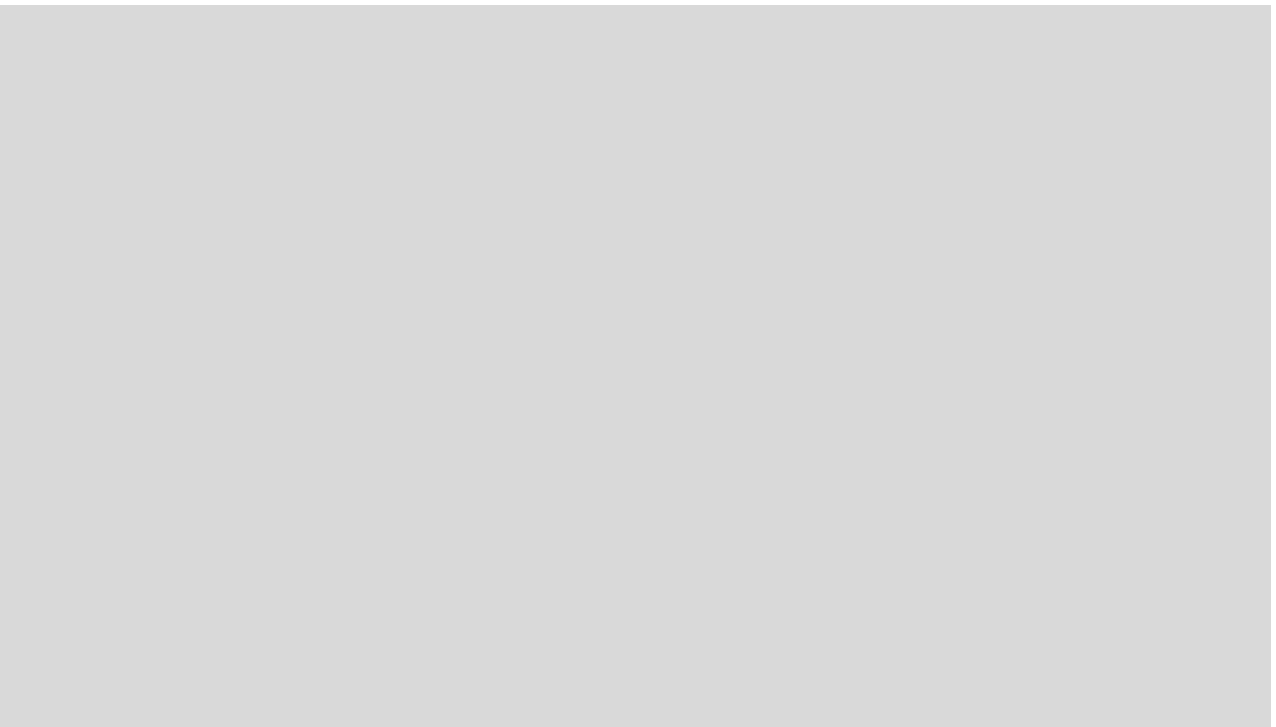
Wie oft erlaubst du dir das Leben deiner weiblichen Energie im Alltag? Wann genau ist das?



Wann bist du voller Struktur und denkend im Verstand? (männliche Energie)



Was kannst du täglich dafür tun, deine weibliche Energie mehr zu leben?



# DEINE MOTIVATION

Im Human Design Reading habe ich dir verraten, wie du dich aus dir heraus motivieren kannst. Lebe für deine Motivation deine Fähigkeiten!

Fehlende Motivation steht nicht selten für Überforderung. Du hast gelernt, deine äußere Welt ist immer ein Spiegel unserer inneren Welt!

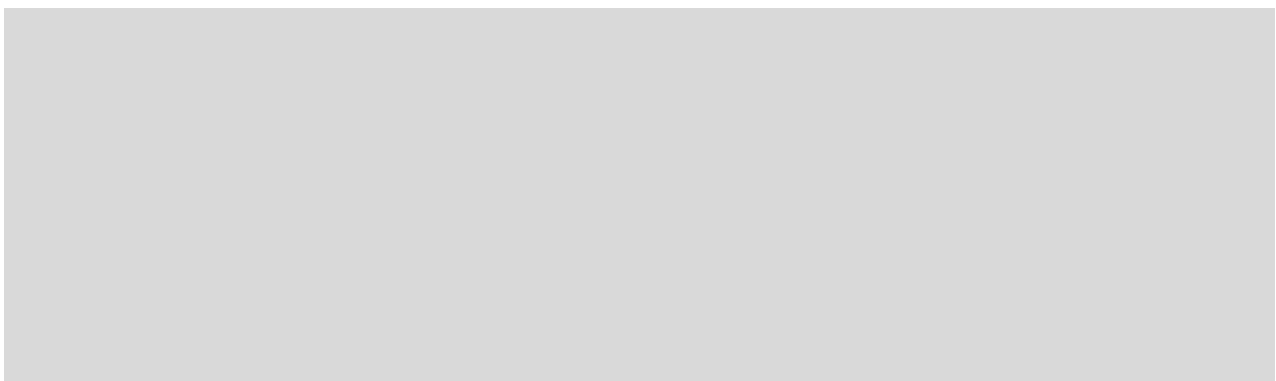
Erlaube dir, dich in Zeiten der Überforderung zurückzulehnen! **Nicht jeder Reiz bedarf einer Reaktion.** Zwischen dem Reiz (auslösendes Ereignis) und deiner Reaktion liegt der Raum für deine bewusste Entscheidung (Bewertung des Gesagten). Reagiere nicht auf den Leben, AGIERE!

Mit unsere größte Motivation finden wir in unserem **WARUM** tue ich, was ich tue bzw. **WOFÜR** tue ich, was ich tue! Dein Warum fördert deine Klarheit!

Ausgangspunkt für dein warum ist das Beantworten der Frage: Wer du bist! Das hast du in den vergangenen Wochen getan.

Lass uns heute dein WARUM finden!

Was macht dich einzigartig? Wonach fragen dich die Menschen um Rat?  
Wobei vergisst du die Zeit?





Wie möchtest du dich in Zukunft fühlen?

Wo kannst du deine Talente in Zukunft noch besser einbringen?

Wie kannst du deine Werte noch intensiver leben?

Was hat für dich Bedeutung im Leben?

Was möchtest du mit deinem Tun verändern/ erreichen?

**Wofür stehst du jeden Morgen auf?**

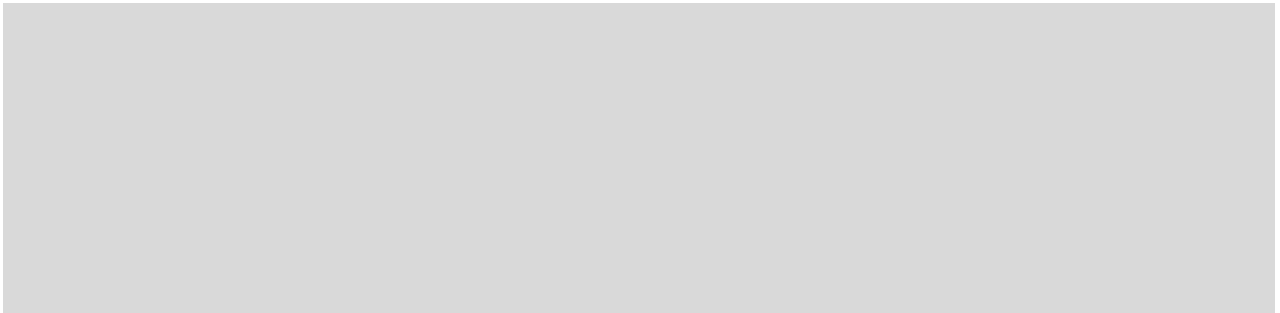
# 04 DEIN UMFELD

Du bist die Summe der fünf Menschen, die dich die meiste Zeit umgeben bzw. bewusst oder unterbewusst beschäftigen!

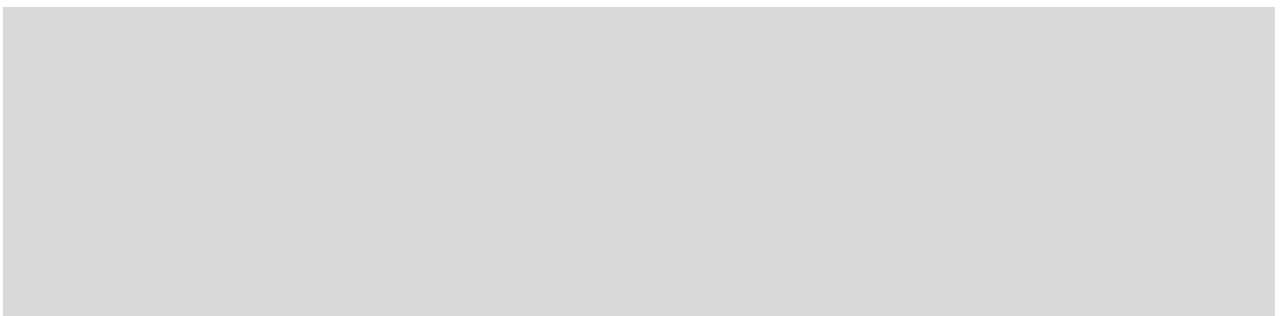
Stelle dir deshalb regelmäßig die Frage, wer in deinem Umfeld ist und warum. Welchen Bezug hast du zu diesen Menschen?

Es sind nicht selten Menschen, die unsere Entwicklung blockieren. Menschen, die nicht mit Veränderungen umgehen können, die unverändert deine Knöpfe drücken wollen.

Welche Menschen befinden sich derzeit in deinem Umfeld und welche beschäftigen dich oft in deinen Gedanken?



Welchen Bezug hast du zu diesen Menschen?



**Definiere im nächsten Schritt die fünf Menschen, die dich die meiste Zeit im Alltag bzw. in deinen Gedanken beschäftigen und beantworte dir jeweils vier Fragen:**

Name Person 1:

Beschreibe eure Beziehung mit eigenen Worten:

Welchen Einfluss hat diese Person auf dich?

Wie glücklich/ unglücklich bist du, wenn du mit dieser Person zusammen bist?

Was sind gemeinsame Aktivitäten und worüber sprecht ihr?

Was würde diese Beziehung bereichern?

Name Person 2:

Beschreibe eure Beziehung mit eigenen Worten:

Welchen Einfluss hat diese Person auf dich?

Wie glücklich/ unglücklich bist du, wenn du mit dieser Person zusammen bist?

Was sind gemeinsame Aktivitäten und worüber sprecht ihr?

Was würde diese Beziehung bereichern?

Name Person 3:

Beschreibe eure Beziehung mit eigenen Worten:

Welchen Einfluss hat diese Person auf dich?

Wie glücklich/ unglücklich bist du, wenn du mit dieser Person zusammen bist?

Was sind gemeinsame Aktivitäten und worüber sprecht ihr?

Was würde diese Beziehung bereichern?

Name Person 4:



Beschreibe eure Beziehung mit eigenen Worten:



Welchen Einfluss hat diese Person auf dich?

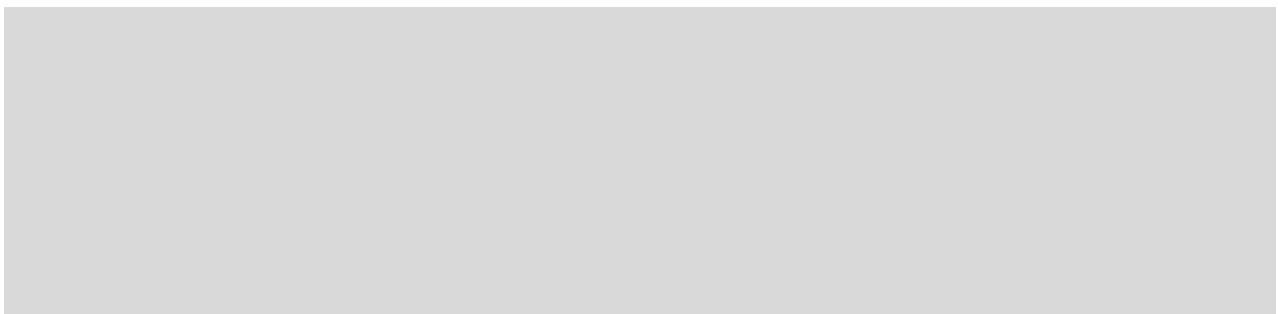
Wie glücklich/ unglücklich bist du, wenn du mit dieser Person zusammen bist?



Was sind gemeinsame Aktivitäten und worüber sprecht ihr?



Was würde diese Beziehung bereichern?



Name Person 5:

Beschreibe eure Beziehung mit eigenen Worten:

Welchen Einfluss hat diese Person auf dich?

Wie glücklich/ unglücklich bist du, wenn du mit dieser Person zusammen bist?

Was sind gemeinsame Aktivitäten und worüber sprecht ihr?

Was würde diese Beziehung bereichern?



# VISIONEN UND ZIELE

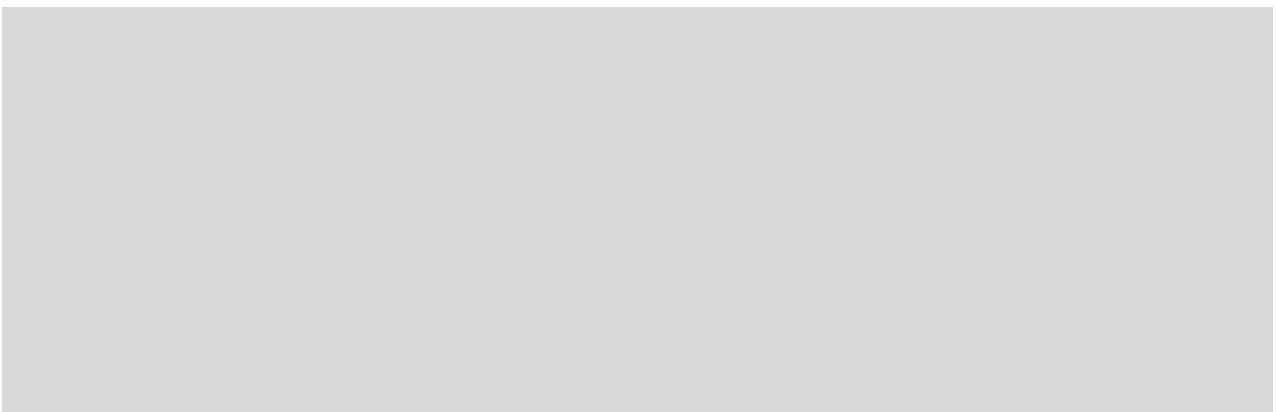
Ziele geben unserem Leben eine Richtung. Visionen lassen uns träumen.

Nicht selten nehmen wir uns für unsere Zielsetzung nicht ausreichend Zeit, lassen uns vom Außen beeinflussen.

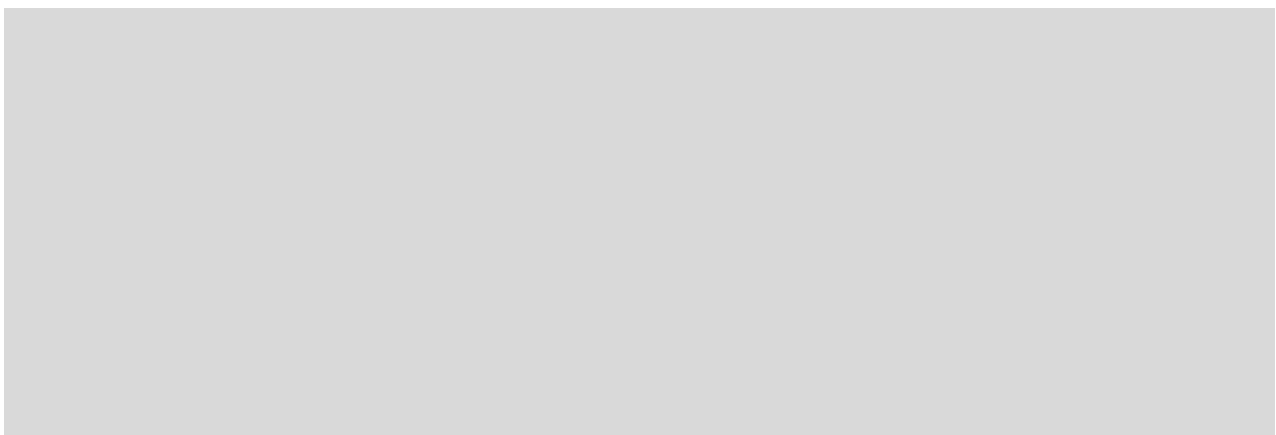
Ziele, die unerreichbar sind bzw. nicht unsere Absicht verfolgen, lassen uns an uns zweifeln. Definiere deshalb Ziele, die zu dir passen und nicht darauf aus sind, deinen Selbstwert im Außen aufzupolstern.

## **Lass uns deine Herzensprojekte sichtbar machen!**

Welche Ziele möchtest du in 2023 privat erreichen?



Welche Ziele möchtest du in 2023 beruflich erreichen?



# SMARTES ZIEL

Welche Ziele haben für dich die größte Bedeutung? Formuliere diese Ziele SMART.

S = spezifisch - so konkret, wie möglich

M = messbar

A = attraktiv und angemessen formuliert

R = realistisch an Tatsachen angepasst

T = terminiert

**Was** genau möchtest Du erreichen? (S)

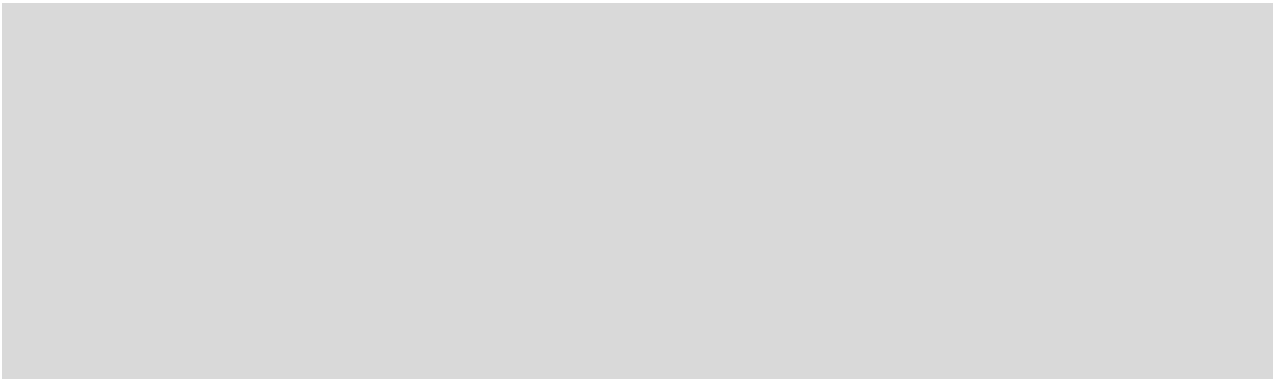
**Wie** kannst Du deinen Erfolg überprüfen? (M)

**Welche erstrebenswerten Aspekte** hat dein Ziel für Dich? (A)

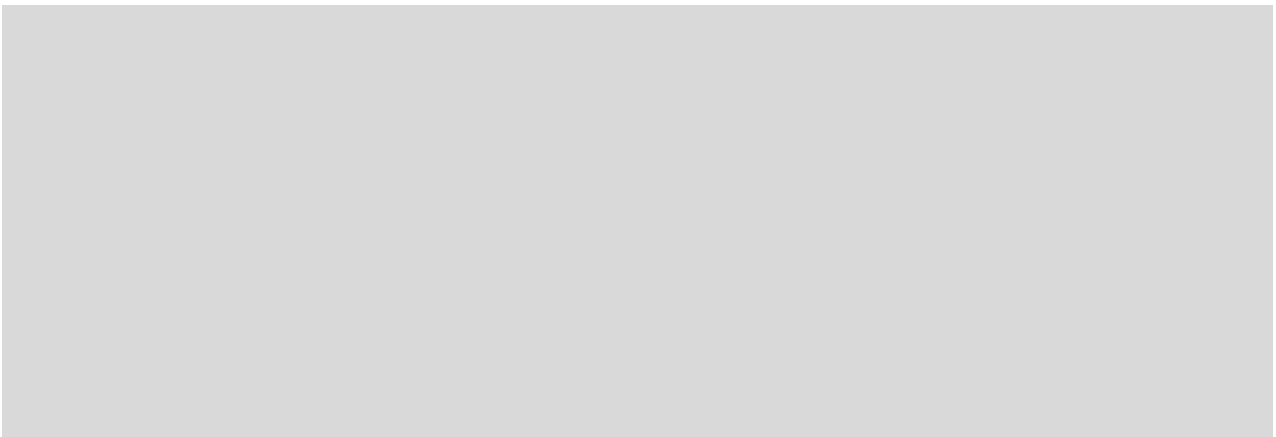
Ist dein Ziel tatsächlich **umsetzbar**? (R)

**Wann** möchtest Du dein Ziel erreichen? (T)

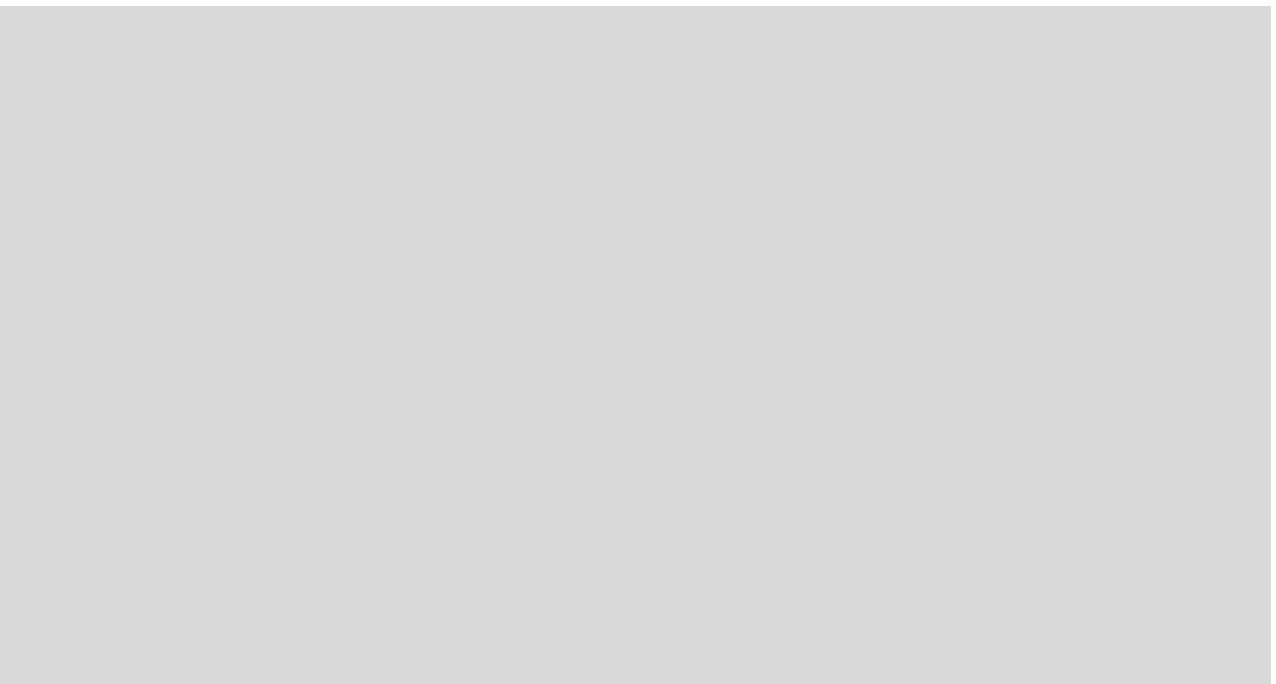
Was du mutiges tun, um deine Ziele zu erreichen? Welche Entscheidungen darfst du treffen?



Wie können dich deine Stärken bei deiner Zielerreichung unterstützen?



Welche Hindernisse und Herausforderungen können sich dir in den Weg stellen?  
Wie kannst du dir selbst mehr Sicherheit geben?



# BEGINNE WIEDER ZU TRÄUMEN!

Aus dem SEIN entsteht das Haben!

Visionen und Träume kennen kein real oder Fantasie. Alles beginnt in dir.  
Wer möchtest du sein? (Nicht was möchtest du haben).

Erstelle dir dein Visionboard und lass deine Herzenswünsche real werden!

**01** DEFINIERE WÜNSCHE, ZIELE, TRÄUME UND VISIONEN

**02** SUCHE NACH BILDERN, GRAFIKEN UND KAUFE DIR GGF. PAPPE

**03** GESTALTE DEIN VISIONBOARD!

**04** HÄNGE DEIN VISIONBOARD PRÄSENT AUF.

**05** VISUALISIERE UND MANIFESTIERE

**Vertraue dem Leben, dass alles zu seiner Zeit in dein Leben kommen wird.  
JEDES JAHR AUFS NEUE!**

# 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 | MENTORIN