

KAPITEL *Workbook* EINS

1. Video mit Erklärung zu den Aufgaben
2. Reflexion & Integration zum Programmstart
3. Deine größten Aha-Momente



01 WILLKOMMEN IM JETZT

In diesem Modul geht es darum, deine **Lebensbereiche** ganz genau zu betrachten.

Welche "Ergebnisse" hast du in den unterschiedlichen Bereichen und wie zufrieden bist du mit ihnen?

Dieser Teil ist sehr wichtig, um die Unterschiede auch wirklich **messbar und sichtbar** zu machen. Das wiederum ist sehr unterstützend, da dein **Verstand** die Veränderung **leichter mitgeht**.

Lass dir hier wirklich Zeit und schau dir das Video dazu an, um tief in alle Bereiche einzutauchen. So stellst du sicher, dass du **das maximum Mögliche für dich mitnimmst**.

Schau dir vor jedem Modul immer erst das jeweilige Video an und gehe dann in die Ausarbeitung mit Hilfe der Arbeitsblätter.

Auf geht´s, hab viel Freude bei deiner Reise

Modul eins

01

Reflexion & Integration zum Programmstart

**Wo stehst du aktuell in den verschiedenen Bereichen des Lebens?
Markiere den aktuellen Stand auf der Skala.**

**es ist sehr
schlecht**

**es ist absolut
super**

Beruf & Karriere



Gesundheit



Persönl.
Weiterentwicklung



Beziehungen/
soziale Kontakte



Liebe/
Partnerschaft



Persönl. Werte/
Sinn



Spaß/
Erholung



Finanzen/
materielle
Sicherheit



01

Reflexion & Integration zum Programmstart

Welche meiner Gedanken, Glaubenssätze und Gefühle haben diesen aktuellen Ist-Zustand erschaffen?

Beruf & Karriere



Gesundheit



Persönl.
Weiterentwicklung



Beziehungen/
soziale Kontakte



01

Reflexion & Integration zum Programmstart

Welche meiner Gedanken, Glaubenssätze und Gefühle haben diesen aktuellen Ist-Zustand erschaffen?

Liebe/
Partnerschaft



Persönliche Werte/
Sinn



Spaß/
Erholung



Finanzen/
materielle Sicherheit



01

Reflexion & Integration zum Programmstart

**Was ist mein Ziel im jeweiligen Lebens- und/oder Business-Bereich?
Wie möchte ich diesen Bereich leben und gestalten?**

Beruf & Karriere



Gesundheit



Persönl.
Weiterentwicklung



Beziehungen/
soziale Kontakte



01

Reflexion & Integration zum Programmstart

**Was ist mein Ziel im jeweilige Lebens- und/oder Business-Bereich?
Wie möchte ich diesen Bereich leben und gestalten?**

Liebe/
Partnerschaft



Persönliche Werte/
Sinn



Spaß/
Erholung



Finanzen/
materielle Sicherheit



