



HELLO MIND

WORKBOOK

DEIN WORKBOOK FÜR MEHR KLARHEIT UND
VERBINDUNG ZU DIR SELBST

BY MARIA LUIS

WAS KANNN ICH?

Zielvereinbarungen für diese Übung

Ich habe Klarheit über das, was ich kann.

Auf einer Skala von 1-10 wie viel Klarheit hast du darüber, was du kannst?



Ich habe Klarheit über das, was ich kann, aber nicht mehr will.

Auf einer Skala von 1-10 wie viel Klarheit hast du darüber was du kannst, aber nicht mehr willst?



Ich habe Klarheit über das, was ich kann, was ich will und was mir aktuell möglich ist.

Auf einer Skala von 1-10 wie klar ist dir was du willst, kannst und im aktuellen Rahmen um setzbar ist?



WAS KANNN ICH?

Was kann ich, will ich aber nicht mehr:

Zum Beispiel: Putzen

1

2

3

4

Was will ich, kann ich aber noch nicht:

Zum Beispiel: italienisch sprechen

1

2

3

4

Was kann ich nicht, will es auch nicht:

Zum Beispiel: Motorrad fahren

1

2

3

4

Was will ich und was kann ich:

Zum Beispiel: Kochen, Kreativ sein

1

2

3

4

WAS KANNN ICH?

Wenn ich deine/n beste/n Freund/in fragen würde, was du gut kannst, was würde er /sie antworten?

Zum Beispiel: dass ich sehr gut zuhören kann, ich gut organisiert bin...

1

2

3

4

Was kannst du, was für dich völlig selbstverständlich ist?

Zum Beispiel: mich in andere einfühlen, größere Zusammenhänge erkennen...

1

2

3

4

Was schätzen andere an dir?

Zum Beispiel: meine Kreativität, mein offenes Ohr...

1

2

3

4

RESSOURCEN

Wie ist mein aktueller Rahmen?

Zum Beispiel: 20 h/Woche Zeit, keine stabile Kinderbetreuung, finanzieller Rahmen bei xy

1

2

3

4

Welche Ressourcen habe ich aktuell:

Zum Beispiel: Kinderbetreuung bis 12:00 Uhr, Auto, Partner, Familie

1

2

3

4

Was brauche ich noch um das zu tun, was ich will und abzugeben, was ich nicht mehr will?

Zum Beispiel: Reinigungskraft, Fortbildung, neuer Job, Unterstützung vom Partner, Gespräch mit XY

1

2

3

4

ZUSAMMENFASSUNG

ICH KANN



ICH WILL

Zum Beispiel: flexibel arbeiten, Gehalt xy, positives Umfeld

1

2

3

4

ICH BRAUCHE

Zum Beispiel: Reinigungskraft zum 1.1., einen langen Tag pro Woche

1

2

3

4



DU WÜNSCHST DIR UNTERSTÜTZUNG?



Um zu schauen, ob ich die geeignete Wegbegleiterin für dich und dein Thema bin, kannst du mich gerne für ein erstes Kennenlerngespräch kostenfrei und unverbindlich anfragen.

VEREINBARE DEIN KOSTENLOSES
ERSTGESPRÄCH