



HELLO MIND

# WORKBOOK

DEIN WORKBOOK FÜR MEHR KLARHEIT UND  
VERBINDUNG ZU DIR SELBST

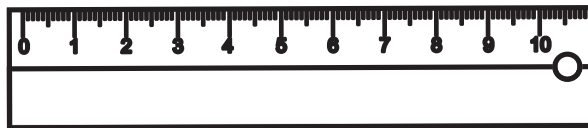
BY MARIA LUIS

# MEINE LEBENSBEREICHE

## Zielvereinbarungen für diese Podcastsitzung

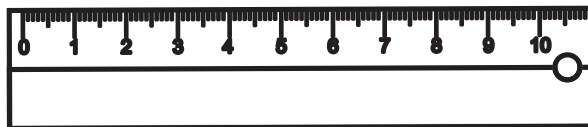
**Ich habe Klarheit über all meine Lebensbereiche.**

Auf einer Skala von 1-10 wie viel Klarheit hast du über den Zustand deiner Lebensbereiche jetzt gerade?



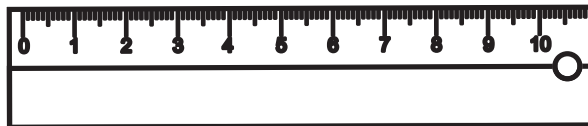
**Ich habe Klarheit über den Bereich, in dem ich mir am meisten Veränderung wünsche.**

Auf einer Skala von 1-10 wie viel Klarheit hast du darüber welcher Bereich gerade am meisten Aufmerksamkeit braucht?



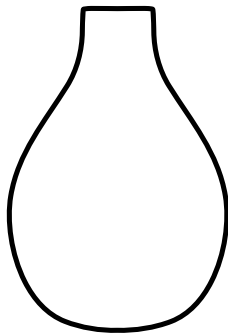
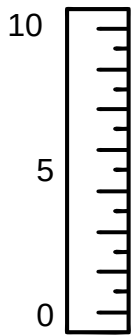
**Ich habe Strategien und Handlungsoptionen um in dem definierten Lebensbereich eine Verbesserung und Veränderung herbeizuführen.**

Auf einer Skala von 1-10 wie klar sind dir Handlungsoptionen?

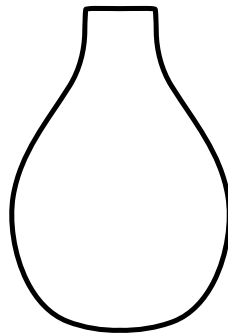


# MEINE LEBENSBEREICHE

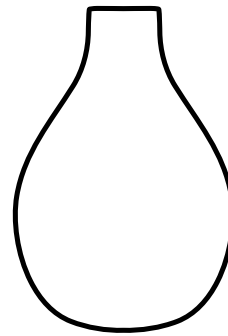
Auf einer Skala von 1-10, wie zufrieden bist du in den einzelnen Lebensbereichen aktuell? Fülle deine Gefäße dementsprechend, farbige aus. Stand (heutiges Datum):



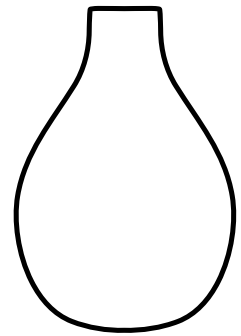
Familie



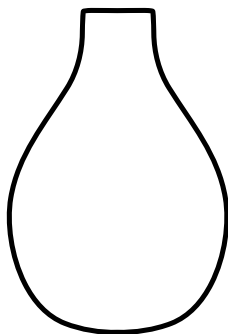
Freizeit



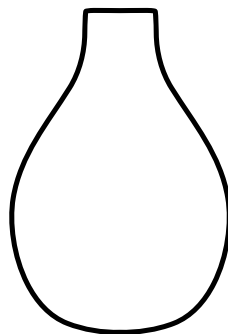
Entspannung  
und Erholung



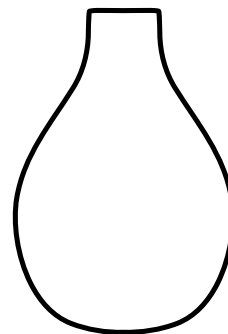
Beruf



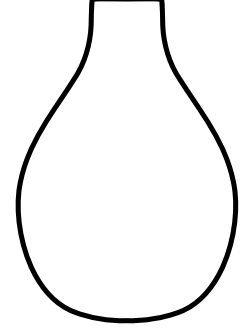
Finanzen



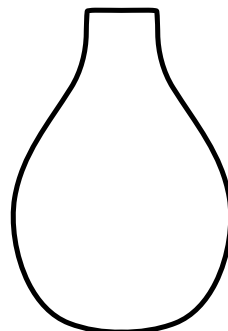
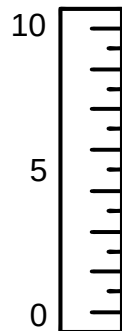
Geist und  
Seelischer  
Zustand



Freunde  
und Soziales



Beziehung



Gesundheit

# MEINE LEBENSBEREICHE

**Schau nun auf deine Gefässe. Was fällt dir auf, wenn du auf deine Gefässe blickst? Was würde jemand anderes sehen, wenn er auf deine Lebensbereiche schauen würde? (Hier gibt es kein richtig und falsch. Nimm es einfach wahr ohne es gleich zu bewerten.)**

Zum Beispiel: 50 % der Gefässe sind gut gefüllt, 50% sind ganz schön leer.

- ①
- ②
- ③
- ④

**Wie fühlt sich das an, wenn du auf deine Gefässe schaust?**

**Wo in deinem Körper fühlst du eine Resonanz dazu? Spüre da hin.**

Zum Beispiel: das löst Traurigkeit, Stolz oder Erschöpfung in mir aus, das spüre ich in der Brustgegend oder es fühlt sich, wie ein Klos im Hals an.

- ①
- ②
- ③

**Nun schau noch einmal auf deine Gefässe und suche dir maximal 3 Bereiche aus, in denen du dir am meisten Veränderung wünschst. Vergib die Zahlen 1-3, welcher Bereich verlangt am meisten Aufmerksamkeit? Dieser bekommt die 1, der nächste die 2 und der Dritte die 3.**

- ①
- ②
- ③

# MEINE LEBENSBEREICHE

**Nimm dir nun den Bereich, in dem du dir am meisten  
Veränderung wünschst.**

Zum Beispiel: Gesundheit

①

**Wie möchte ich mich in diesem Bereich fühlen?**

**Welche Qualitäten wünsche ich mir für diesen Lebensbereich?**

Zum Beispiel: genährt, leicht, fit, schmerzfrei, Qualitäten: Beweglichkeit,  
Gesundheit, Leichtigkeit, Stabilität, Vitalität

①

②

③

④

**Wie kann ich die oben genannten Qualitäten, unter den aktuellen  
Rahmenbedingungen in mein Leben bringen? Finde Strategien:**

Zum Beispiel: ich mache mir einen Termin beim Arzt, ich besorge  
Schmerzmittel, ich gehe jeden Tag 30 Minuten spazieren

①

②

③

④

# MEINE LEBENSBEREICHE

**Was ist der nächste kleinste Schritt um in die Umsetzung zu kommen?**

Zum Beispiel: Ich rufe beim Arzt an. Ich gehe heute in die Apotheke. Ich gehe heute noch spazieren.

1

2

3

4

Zum Schluss lade ich dich ein, dir einen von deinen drei ausgewählten Lebensbereichen zu nehmen und dich in folgendes reinzufühlen:

Stell dir vor, alle Qualitäten, die du dir für diesen Bereich gewünscht hast, sind bereits da.

Wie fühlt sich das an?

Wo in deinem Körper kannst du das spüren?

Was ist dann möglich, wenn diese Qualitäten erfüllt sind?

Was ist dir hier wichtig?

Wer kannst du dann sein?

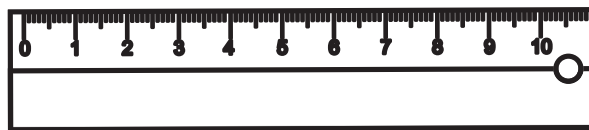
**BIST DU NUN BEREIT DIE VERANTWORTUNG ZU  
ÜBERNEHMEN UND FÜR DICH LOSZUGEHEN?**

# MEINE LEBENSBEREICHE

## Zielüberprüfung

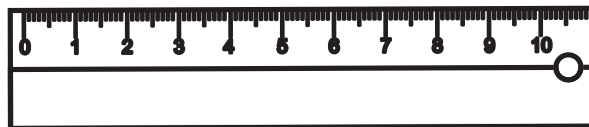
**Ich habe Klarheit über all meine Lebensbereiche.**

Auf einer Skala von 1-10 wie viel Klarheit hast du jetzt über den Zustand deiner Lebensbereiche jetzt gerade?



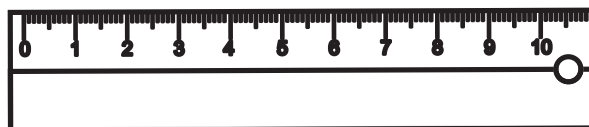
**Ich habe Klarheit über den Bereich, in dem ich mir am meisten Veränderung wünsche.**

Auf einer Skala von 1-10 wie viel Klarheit hast du jetzt darüber welcher Bereich gerade am meisten Aufmerksamkeit braucht?



**Ich habe Strategien und Handlungsoptionen um in dem definierten Lebensbereich eine Verbesserung und Veränderung herbeizuführen.**

Auf einer Skala von 1-10 wie klar sind dir Handlungsoptionen jetzt?





## 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