



[stori]

Dein Business bist Du

RESET



WORKBOOK

MODUL 1

[stori]
verwirkliche, was du liebst

Inhalt

1. Mein Garten
2. Meine persönlichen Werte & Bedürfnisse
3. Alte Strukturen & Routinen entlarven
4. Meine Stärken, Erfahrungen & Expertisen erkennen und unterscheiden
5. Meine Ruhe- und Kraftgeber

1. Mein Garten

1.1. Reflexionsübung:

Wenn dein Business ein Garten wäre – wie würde er aussehen?

Nimm dir ein paar ruhige Minuten, schließe gern die Augen und tauche gedanklich in deinen inneren Garten ein. Stelle dir vor, dein Business ist ein lebendiger, organischer Garten, den du selbst angelegt hast.

1.2. Wie sieht mein Garten aus?

Notiere ein paar Stichpunkte: was siehst du, was hörst oder riechst du? Ist dein Garten z.B. wild und bunt oder klar und strukturiert, gibt es es viel Grün oder mehr Blumen, wirkt er verwunschen? Ist es vielleicht ein Japanischer oder ein Englischer Garten, ist er parkähnlich oder eher klein, liegt er versteckt, gibt es Wasser oder viele große Bäume, wachsen dort Beeren?

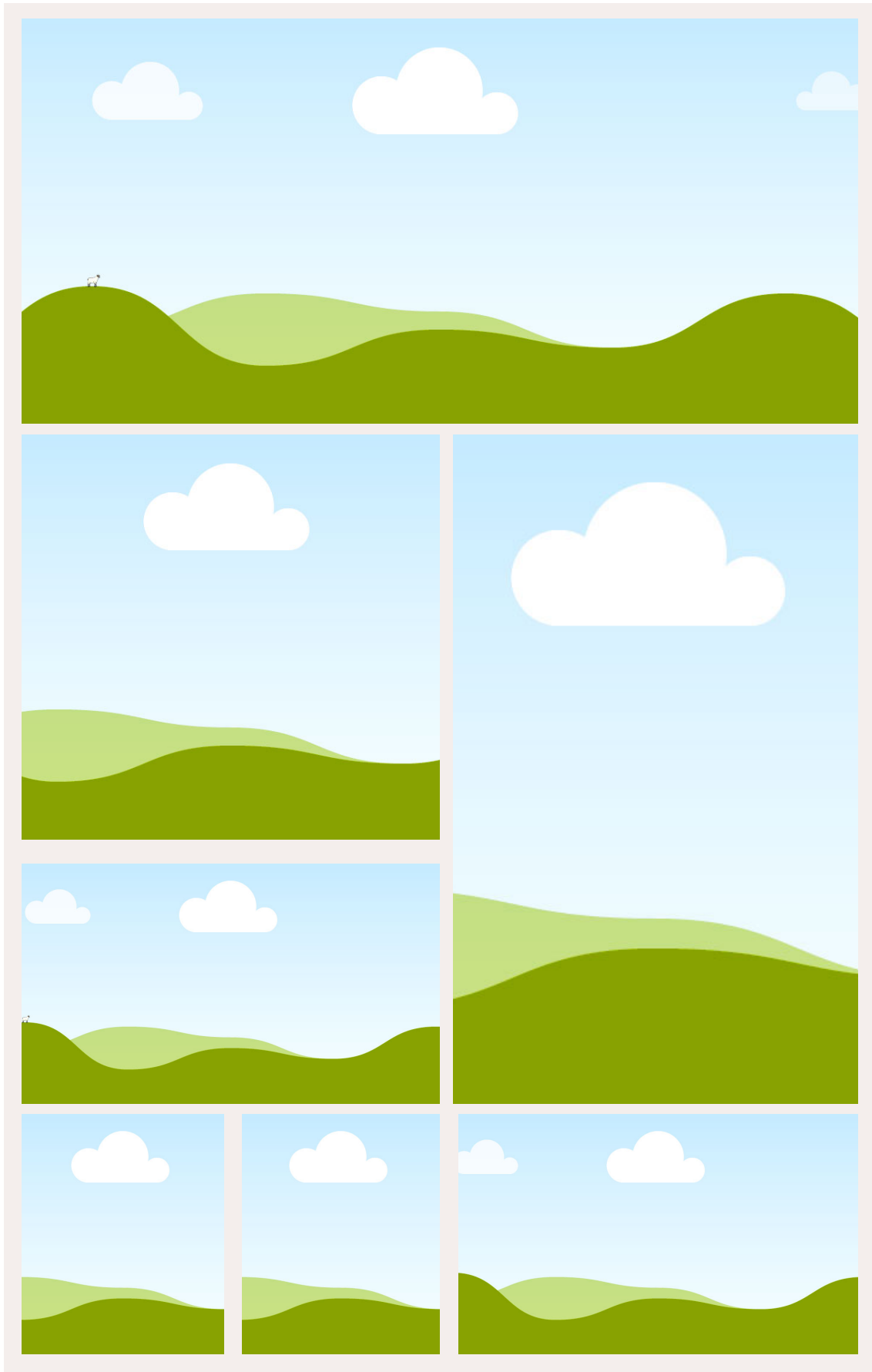
1.2. Die verschiedenen Bereiche

Gibt es verschiedene Bereiche? Wenn ja, was kann man dort tun, sehen? Z.B. eine Lesecke, eine Meditationsecke, ein Spielbereich, eine Außenküche, eine Pflanzwerkstatt, etc. Lass deiner Kreativität freien Lauf – was entspricht dir und macht dir Freude?

1.3. Gefühl speichern

Speichere das Gefühl ab, das dieser Garten in dir auslöst und lege es in einen Gegenstand, sodass du dir dieses Gefühl immer wieder abrufen kannst, wenn du diesen Gegenstand in die Hand nimmst. Erwinnere dich an die Freude, die dir der Garten macht und das Wohlfühl, das er in dir auslöst. Notiere spontane Gefühle und Gedanken, die dein Garten in dir auslöst.

Füge hier Bilder ein, die deinem Garten entsprechen oder lade eine eigene Zeichnung hoch.



2. Meine persönlichen Werte & Bedürfnisse

2.1. Meine Top 3 Werte

Trage hier die Werte aus dem Wertetest ein.

2.2. Meine allgemeinen Bedürfnisse

Was brauche ich in meinem Leben, um mich wohl zu fühlen? Zum Beispiel bestimmte Menschen um mich, Ordnung, Wertschätzung, Reisen, Veränderung, Stabilität, Ästhetik, Kreativität etc.

2.3. Meine Alltags-Bedürfnisse

Was brauche ich in meinem **Alltag**, um mich wohl zu fühlen? Zum Beispiel Struktur, gesundes Essen, ausreichend Schlaf, Raum für Kreativität, etc.

3. Alte Strukturen & Routinen entlarven

3.1. Reflexionsübung:

Was tue ich täglich – und warum?

Alte Strukturen zu entlarven ist wie Unkraut jäten. Wenn wir sie entfernt haben, kann neues wachsen.

3.1.1. Wie sieht mein typischer Tag/Woche aus – vom Aufstehen bis zum Schlafengehen? Schreibe auf:

3.1.2. Welche Gewohnheiten haben sich „einfach so“ eingeschlichen? Schreibe auf:

3.1.3. Was tue ich, nur weil „man das eben so macht“? Schreibe auf:

3.2. Wem oder was dienen diese Strukturen? – Dienen sie MIR oder einem alten Bild von mir?

Beispiel: ich arbeite immer 9 bis 17 Uhr – aber meine Energie ist früh abends besser; wenn ich nicht mindestens 8 Stunden am Tag fleißig war, habe ich ein schlechtes Gewissen.

3.2.1. Welche dieser Gewohnheiten fühlen sich eng, schwer oder fremd an? Schreibe auf:

3.2.2. Welche kommen aus einem inneren Druck (z. B. leisten müssen, gefallen wollen)? Schreibe auf:

3.2.3. Welche Struktur habe ich vielleicht übernommen – von Eltern, Schule, Ex-Jobs, Gesellschaft? Schreibe auf:

3.3. Neuausrichten: Was passt wirklich zu mir?

Wie möchte ich mich fühlen – und was unterstützt dieses Gefühl?
Ich wähle bewusst neue Routinen und Strukturen, die meine Energie nähren.

3.3.1. Wann bin ich wirklich in meiner Kraft?

3.3.2. Bin ich eher der Morgentyp oder eine Nachteule?

3.3.3. Was brauche ich regelmäßig, um klar, kreativ & ausgeglichen zu bleiben?

3.3.4. Wie könnte ein idealer Arbeitstag für mich aussehen?

4. Meine Stärken, Erfahrungen & Expertisen erkennen und unterscheiden

Viele vermischen Stärken, Erfahrungen und Expertisen, was dazu führt, dass sie sich entweder unter Wert verkaufen oder sich selbst nicht klar positionieren können. Die bewusste Unterscheidung kann helfen, Selbstvertrauen, Klarheit und Überzeugungskraft zu gewinnen.

4.1. Meine Stärken

Was kann ich besonders gut? Wofür bekomme ich oft Anerkennung und Lob? Was an dir hat dich aus schwierigen Situationen immer "gerettet"? Was fällt mir leicht und anderen schwer? Was schüttel ich mal so eben aus dem Ärmel?

4.2. Meine Erfahrungen

Was habe ich durch mein Erleben & Tun in meinem Leben gelernt? Welche Transformationen habe ich durchlebt? Welche Hürden habe ich überwunden? Was hat mich geprägt?

4.3. Meine Expertise

Mein fachliches Wissen & fundierte Ausbildung, Qualifikationen, Studium, etc.

5. Meine Ruhe- und Kraftgeber

- Kraftgeber = sie bringen mich in deine Energie, motivieren mich, aktivieren mich.
- Ruhegeber = sie bringen mich in die Entspannung, helfen mir beim Runterfahren, regenerieren mich.

5.1. Reflexionsübung:

Ich bin die wichtigste Ressource in meinem Business – Wie viel Raum gebe ich mir selbst in meinem Business?

Die eigene Rolle als Fundament des Business erkennen und persönliche Ruhe- & Kraftgeber bewusst identifizieren und im Alltag verankern. Notiere ehrlich und ohne Bewertung.

5.1.1. In welchen Momenten stehe ich wirklich an erster Stelle?

5.1.2. Wo übergehe ich regelmäßig meine Bedürfnisse – bewusst oder unbewusst?

5.1.3. Welche Signale sendet mir mein Körper, wenn ich überlastet bin?

5.1.4. Wer oder was „kommt immer zuerst“ – und wo bleibe ich selbst auf der Strecke?

5.2. Ruhegeber erkennen

Was bringt mich in die Entspannung?

Beispiele: Meditation oder Atemübungen, Spaziergang ohne Handy, Lesen, Nähe mit Kind/Partner:in/Haustier, Tee trinken in Stille, warme Dusche oder Bad

5.2.1. Wobei kann ich loslassen und innerlich still werden?

5.2.2. Was hilft mir, meine Gedanken zu beruhigen?

5.2.3. Welche Rituale tun mir gut, wenn ich runterkommen möchte?

5.2.4. Welche Menschen oder Räume strahlen für mich Ruhe aus?

5.3. Kraftgeber erkennen

Was bringt mich in meine Energie?

Beispiele: Meditation oder Atemübungen, Spaziergang ohne Handy, Lesen, Nähe mit Kind/Partner:in/Haustier, Tee trinken in Stille, warme Dusche oder Bad

5.3.1. Was gibt mir spürbar Energie – körperlich, emotional oder mental

5.3.2. Welche Tätigkeiten machen mir so viel Freude, dass ich die Zeit vergesse?

5.3.3. Welche Begegnungen oder Aufgaben inspirieren mich?

5.4. Integration in den Alltag

Welche Ruhe- & Kraftgeber möchte ich ganz bewusst in meinem neuen Alltag verankern?