



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

WORKBOOK 4:

*Wer bin ich?
Was will ich?*

Selbstbewusstsein & Selbstvertrauen

Sei dir deiner Selbst bewusst. Vertraue dir und glaube an dich.

Drei Aspekte, die deine innere Stärke nicht nur aktivieren, sondern sie auch größer und größer werden lassen. Urvertrauen und ein unerschütterlicher Glaube an dich zeigen sich dadurch, die dich deinen Weg verlässlich gehen und Herausforderungen souverän meistern lassen - entspannt, mit Zuversicht, Freude und Leichtigkeit.

Erlaube dir nun, dich noch besser kennenzulernen. Blicke auf all das, was dich auszeichnet und du bereits in deinem Leben erreicht hast. Nimm dir einen Moment dafür Zeit. Schaffe dir eine angenehme Atmosphäre und einen Raum, in dem du möglichst ungestört bist. Sei mutig. Halte dich nicht zurück. Schreib alles auf, was dir in den Sinn kommt. Auch dann, wenn du dich fragst, ob du das darfst oder es dir als angeberisch vorkommt. Alles ist erlaubt. Erlaube dir, dich zu ehren und anzuerkennen für all das, was du bereits bist!

Schritt 1: Wer bist du?

Wenn du auf dein bisheriges Leben zurückblickst:

- Worauf bist du stolz?

- Was hast du in den letzten Jahren gemeistert?



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

- Was sind deine Erfolge?
- Wofür kannst du dich anerkennen?
- Was sind deine Stärken?
- Was sind deine wichtigsten Werte (TOP 3)
- Was lässt dein Herz höher schlagen?
- Was macht dir so richtig Spaß?
- Was sind deine Genussmomente?



INNER POWER – Das Programm

vom reinen WOLLEN & Wissen ins wirksame TUN & SEIN

Aktiviere deine innere Stärke

Onlinekurs – modular & flexibel

Schritt 2: Was willst du?

Erlaube dir nun, darauf zu blicken, was du willst. Wie darf dein Alltag und Leben sein? Was sind Aspekte, die dir wichtig sind?

Folgende Fragen können dir dafür Orientierung geben. Beantworte sie mutig, ohne gedankliche Restriktionen. Erlaube dir groß zu denken. Deine Antworten dienen dir ab sofort als Leitplanken in deinem Alltag. Sie geben dir Klarheit und Fokus.

- Wie willst du dich fühlen in deinem Alltag und Leben?
- Was sind deine Vorstellungen und Wünsche für die nächsten 2 Jahre?
- Was ist das, was dir wirklich wichtig ist in deinem Job und Leben?
- Wie willst du wirken und sein? (In der Interaktion mit anderen)
- Was ist dein "big picture" / die Vision für dein Leben?