

Mini-Workbook: *Erkenne dein Design*

Willkommen

Dieses Workbook begleitet dich durch den Mini-Kurs. Es ist dein Raum für Notizen, Erkenntnisse und Aha-Momente.

Nimm dir Zeit, beantworte die Fragen ehrlich – und erinnere dich: Alles darf, nichts muss.

Abschnitt 1 – Start: Dein Weg beginnt

Modul 1: Dein energetischer Fingerabdruck

Impulse:

- Stell dir vor, deine Energie hätte eine Farbe. Welche wäre das?
- Wie würdest du dich selbst beschreiben, wenn es keine Rollen oder Erwartungen gäbe?

Übung:

Schreibe drei Sätze, die beginnen mit:

- „Ich bin ...“
 - „Meine Energie fühlt sich ... an.“
 - „Andere spüren an mir ...“
-

Modul 2: Die fünf Typen verstehen

Impulse:

- Lies die kurze Beschreibung deines Typs.
- Spüre nach: In welchen Situationen erkennst du dich darin wieder?

Fragen:

- Wo lebst du deinen Typ bereits ganz natürlich?
- Wo spürst du Widerstände oder Druck, anders zu sein?

Notizen:

.....
.....
.....

Abschnitt 2 – Erkenne dich

Modul 1: Deine Strategie im Alltag

Übung:

Denke an eine Entscheidung, die du in letzter Zeit getroffen hast.

- Hast du deine Strategie unbewusst befolgt oder bist du dagegen angegangen?

- Wie war das Ergebnis?

Fragen:

- Wo fällt es mir leicht, meiner Strategie zu vertrauen?
 - Wo überhöre ich sie noch?
-

Modul 2: Deine innere Autorität

Impulse:

- Beobachte dich in den nächsten Tagen: Auf welche Weise sendet dir dein Körper oder Inneres klare Signale?
- Bauch, Herz, Intuition, Zeit ... Was meldet sich am stärksten?

Übung:

Notiere ein aktuelles Thema/Entscheidung. Schreibe darunter:

- „Mein Kopf sagt ...“
 - „Meine innere Autorität sagt ...“
 - „Ich entscheide mich für ...“
-

 **Abschnitt 3 – Abschluss**

Reflexion & Integration

- Welche Erkenntnis aus dem Kurs hat dich am meisten berührt?
- Welche kleine Veränderung möchtest du in deinen Alltag mitnehmen?
- Wie kannst du dich im Alltag immer wieder daran erinnern, deinem Design zu vertrauen?

Platz für dein persönliches Commitment:

„Ich entscheide mich, meinem Design zu vertrauen, indem ich ...“

.....

 **Platz für Notizen**

.....
.....
.....
.....