

# UNBEWUSSTES SICHTBAR MACHEN

STÄRKEN & POTENTIALE  
ENTDECKEN | ENTWICKELN | ENTFALTEN

“Nichts Essenzielles kann je verloren gehen. Wir können sicher sein, dass alles verloren Geglaupte weiterhin in der Psyche vorhanden ist – verdeckt vielleicht, aber was verdeckt ist, kann irgendwann neu entdeckt werden.”

C.G. Jung

**Mein Fazit: Es gibt so vieles, das wir selbst beeinflussen und verändern können, einzige Voraussetzung: Wir müssen es wollen.**

„Erst wenn du wirklich bereit bist,  
den ersten Schritt zu gehen und  
Herausforderungen als Chance siehst,  
wirst du dich, beruflich wie privat,  
weiter entwickeln.“

*Alexandra Stierle*

**DIESES WORKBOOK GEHÖRT:**



# LEBE JETZT!

**Hol dir die Kraft mit Hilfe deines vollen Potenzials.**

Kennst du das auch? Der Tag vergeht und du fragst dich - was habe ich heute eigentlich alles erlebt? Vielleicht gibt es Tage, an die erinnerst du dich sehr gerne und dann auch solche, die du am liebsten aus dem Kalender streichen würdest.

**Hast du Lust auf positive und bereichernde Gedanken?**

Dann lade ich dich ein, damit heute noch zu beginnen.

Dieses Workbook ist für deine **nächsten 44 Tage**.

Zu jedem Tag gibt es elementare Fragen, die dich begleiten und inspirieren sollen. Zwischendurch auch Seiten mit Impulsen und Anregungen zum Reflektieren.

Die Wissenschaft der positiven Psychologie bestätigt, wenn wir mit positiven Gedanken in den Tag starten und mit positiven Gedanken einschlafen, hat dies auf Dauer einen positiven Einfluss auf deine Gedanken, dein Befinden und dein Leben.

Ich kann dir nur empfehlen, probiere es aus! Lege dir dein Workbook an einen Ort, an dem es dir morgens und abends begegnet. Mein Tipp: Beginne damit an einem Sonntag.

**Nun wünsche ich dir viel Erfolg, Erlebnis und Erkenntnis bei der Umsetzung.** Ich bin gespannt auf deine Erfahrungen und freue mich, wenn du deine gemachten Ergebnisse mit mir teilst.

Herzlichst,

*Alexandra Stierle*

# ANMERKUNGEN

Schaue von außen auf dein Leben und gehe in Gedanken folgende Fragen durch:

- Wie führe ich mein Leben und wie zufrieden bin ich?
- Was hat das letzte Jahr gebracht?
- Was ist mir gut gelungen? (Persönlich/Beruf/Privat)
- Wo stehe ich heute?
- Wo möchte ich in Zukunft stehen?
- Was will ich noch alles erreichen?
- Was kann ich tun, um mein Leben nach vorn zubringen?
- Was sind Dinge, die mich ausmachen?
- Was charakterisiert mich?
- Was sind alles meine Stärken?
- Was fällt mir leicht und was mache ich mit Leidenschaft?
- Wer bin ich wirklich – tief, tief in mir?
- Wie kann ich meine Stärken optimieren und besser nutzen?
- Was will ich in Zukunft weg lassen?
- Was tut mir nicht gut?
- Was lenkt mich ab und bringt mich nicht weiter?
- ...

Mache 44 Tage lang einen Termin mit dir selbst.

Gönne dir täglich ca. 15 Minuten allein mit dir und am Ende der Woche mindestens eine halbe Stunde, damit du dich selbst reflektieren kannst.

# DEINE NOTIZEN

A large, empty rectangular area with rounded corners, intended for taking notes. The area is white and framed by a light gray border.

# ANLEITUNG FÜR DEN GEBRAUCH DES WORKBOOKS:

Selbstführung hat etwas damit zu tun, dass du dich vor allem auf DICH fokussierst. Dass du auf deine innere Stimme hörst, Prioritäten setzt und das nutzt, was da ist.

Alles aufzuschreiben ist enorm wichtig. Mit Alles meine ich deine Gedanken, die wie eine innere Stimme da sind – also nicht nur denken, sondern möglichst irgendwie manifestieren. Denn Mentales wird Reales über den Weg des “sichtbar machens” - daraus kannst du klare Ziele formulieren. Wenn du diese dann noch möglichst visuell aufbereitest und emotional in die Zielerreichung gehst, holst du das Maximum heraus.

All das hilft dir, mit dir selbst besser umzugehen, besser zu schlafen und am nächsten Tag noch besser Fokussieren zu können.

Ich wünsche dir gutes Gelingen und spannende 44 Tage mit dir selbst.

Los geht's...

MORGENS



Sonntag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR DIE NÄCHSTE WOCHEN ALLES VOR?

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI  
UNTERSTÜTZEN?



3 DINGE, DIE MIR HEUTE EIN LÄCHELN INS GESICHT GEZAUBERT HABEN:

MEIN FAZIT DES TAGES:

# MORGENS



Montag:

WAS GEHE ICH HEUTE ALS ERSTES, ZWEITES, DRITTES AN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the first question.

WAS BRAUCHE ICH ALLES FÜR DIE UMSETZUNG?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI UNTERSTÜTZEN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the second question.

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the third question.



WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH GEÄRGERT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

# MORGENS



Dienstag:

WAS PROBIERE ICH HEUTE AUS?

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WAS MACHT DEN TAG WERTVOLL?

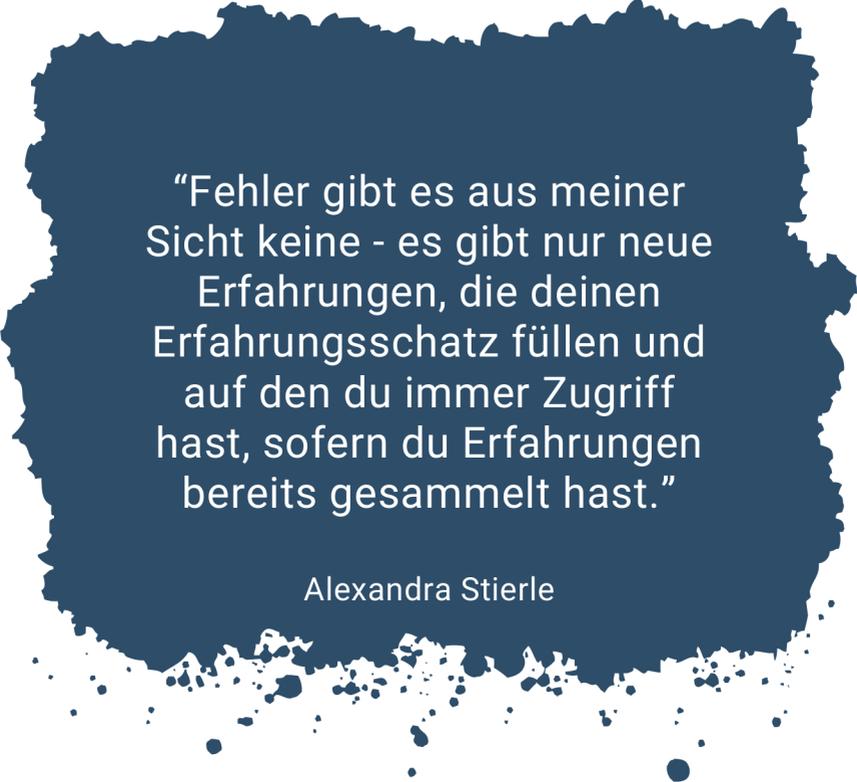


WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH  
HEUTE ÜBERRASCHT?

WAS HAT MICH HEUTE  
SEHR GEFREUT?

MEIN FAZIT DES TAGES:



“Fehler gibt es aus meiner  
Sicht keine - es gibt nur neue  
Erfahrungen, die deinen  
Erfahrungsschatz füllen und  
auf den du immer Zugriff  
hast, sofern du Erfahrungen  
bereits gesammelt hast.”

Alexandra Stierle

# EMOTIONEN

Welche negativen Emotionen kennst du und wie wirken diese auf deinen Alltag?

EMOTION

Wut

AUSWIRKUNG

Mitteilungsbedürftig

UMKEHRUNG

In der Ruhe liegt die Kraft

## MORGENS



Mittwoch:

WAS HABE ICH DIESE WOCHE SCHON ERREICHT BZW. UMGESETZT?

WAS IST MIR NOCH WICHTIG FÜR DEN REST DER WOCHE?



WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Donnerstag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR HEUTE VOR?

WAS MÖCHTE ICH HEUTE UNBEDINGT ERREICHEN?



WAS HABE ICH HEUTE ALLES ERREICHT?

WAS HAT MICH HEUTE INSPIRIERT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

## MORGENS



Freitag:

WEM KÖNNTE ICH HEUTE EINE FREUDE MACHEN UND WOMIT?

WAS PLANE ICH ALLES FÜR DIESES WOCHENENDE?



WAS HABE ICH DIESE WOCHE ALLES UMGESETZT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHE:  
WAS HABE ICH ERREICHT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHE: WAS  
HABE ICH DAZU GELERNT?

MEIN FAZIT DER WOCHE:



## REFLEXIONSTAG

Verändere deine Haltung zum Leben  
und dein Leben wird sich verändern.

Was ist deine innere Haltung?

Freude oder Frust?

Lust oder Unlust?

Zufriedenheit oder Unzufriedenheit?



## EINSTELLUNG & HALTUNG

“Was du sagst, ist nicht immer das,  
was du wirklich denkst.  
Was du denkst, lenkt dein Verhalten.  
Wie du dich verhältst,  
so wirst du wahrgenommen.”

Alexandra Stierle

HAST DU AUCH EINE EIGENE WEISHEIT?

MORGENS



Sonntag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR DIE NÄCHSTE WOCHEN ALLES VOR?

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI  
UNTERSTÜTZEN?



3 DINGE, DIE MIR HEUTE EIN LÄCHELN INS GESICHT GEZAUBERT HABEN:

MEIN FAZIT DES TAGES:

## MORGENS



Montag:

WAS GEHE ICH HEUTE ALS ERSTES, ZWEITES, DRITTES AN?

WAS BRAUCHE ICH ALLES FÜR DIE  
UMSETZUNG?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI  
UNTERSTÜTZEN?



WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH GEÄRGERT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

# MORGENS



Dienstag:

WAS PROBIERE ICH HEUTE AUS?

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WAS MACHT DEN TAG WERTVOLL?



WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH  
HEUTE ÜBERRASCHT?

WAS HAT MICH HEUTE  
SEHR GEFREUT?

MEIN FAZIT DES TAGES:

# EIN BRIEF AN DICH

Gehe gedanklich in die Zukunft und formuliere einen Brief an dich. Formuliere dabei deine Ziele und Wünsche, welche du für die Zukunft planst. Auf diese Weise entwickelst du deine persönlichen Ziele im Unterbewusstsein.

Male dir die Zukunft so aus, als würdest du ein Fotoalbum in den Händen halten, in dem alles in Farbbildern abgebildet ist, also all das, was du noch erleben möchtest: Deine Träume, Ideen und Wünsche.

Beschreibe Alles, was du noch erleben möchtest. Erst dann, wenn du es veranschaulicht und bewusst gemacht hast, erteilst du deinem Unterbewusstsein einen Auftrag.

Lass es dann arbeiten und nach Wegen und Lösungen suchen, wie das erreichbar wird.

Freue dich auf den Moment in der Zukunft (in 1-3-5 Jahren), wenn du diesen Brief öffnest und darin liest, was du erreichen wolltest und was du tatsächlich erreicht hast.

Lass dich überraschen - Du wirst staunen, was sich davon alles erfüllt hat.

## So gehst du dabei vor:

Nimm dir etwas zum Schreiben, notiere das heutige Datum und lege fest, wann du den Brief wieder öffnen möchtest.

Trage genau diesen Termin anschließend in deinen persönlichen Kalender. (Wenn der Termin weit in der Zukunft liegt, dann übertrage den Termin von Jahr zu Jahr.)

Wenn du nicht so gerne schreibst, dann kann es auch ein Mindmap sein oder schneide bunte Bilder aus, die die Zukunft illustrieren. Deiner Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

- Wie möchtest du in der Zukunft leben?
- Wie sieht die Umgebung aus?
- Mit wem möchtest du zusammen sein?
- Was soll bis dahin alles in Erfüllung gegangen sein?
- Was ist deine Vision von der Zukunft?
- ...

Tipp: Gliedere deine Zukunftsträume in verschiedene Lebensbereiche auf, wie:

Familie, Beruf, Freunde, Sport, Reisen, Umgebung, Bildung, Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit, Freizeit, ...

Mache dir außerdem bewusst, was nicht mehr zu deinem zukünftigen Leben dazugehören soll und losgelassen werden will und was du stattdessen möchtest.

Schreibe dir zum Abschluss einige liebevolle Zeilen.

Unterschreibe den Brief, als würdest du ihn an eine andere Person verschicken.

Dann verschließe den Brief und lege ihn an einen sicheren Ort, wo du ihn sicher wieder finden wirst.

## MORGENS



Mittwoch:

WAS HABE ICH DIESE WOCHE SCHON ERREICHT BZW. UMGESETZT?

WAS IST MIR NOCH WICHTIG FÜR DEN REST DER WOCHE?



WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Donnerstag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR HEUTE VOR?

WAS MÖCHTE ICH HEUTE UNBEDINGT ERREICHEN?



WAS HABE ICH HEUTE ALLES ERREICHT?

WAS HAT MICH HEUTE INSPIRIERT?

WOFÜR BIN ICH  
DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

## MORGENS



Freitag:

WEM KÖNNTE ICH HEUTE EINE FREUDE MACHEN UND WOMIT?

WAS PLANE ICH ALLES FÜR DIESES WOCHENENDE?



WAS HABE ICH DIESE WOCHEN ALLES UMGESETZT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHEN:  
WAS HABE ICH ERREICHT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHEN: WAS  
HABE ICH DAZU GELERNT?

MEIN FAZIT DER WOCHEN:



## REFLEXIONSTAG

Das, was du weißt und  
was du kannst, das kann  
dir keiner mehr nehmen!  
(Sandmännchen)

Doch bedenke:  
**Kennen heißt noch nicht  
Können!**

# STÄRKEN ERKENNEN



## WAS KANNST DU RICHTIG, RICHTIG GUT?

MEINE STÄRKEN

Begeisterungsfähigkeit

WANN, WO UND WIE NUTZE ICH DIESE

Damit kann ich andere motivieren, z.B. in meinen Seminaren und Vorträgen

MORGENS



Sonntag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR DIE NÄCHSTE WOCHEN ALLES VOR?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI UNTERSTÜTZEN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.



3 DINGE, DIE MIR HEUTE EIN LÄCHELN INS GESICHT GEZAUBERT HABEN:

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Montag:

WAS GEHE ICH HEUTE ALS ERSTES, ZWEITES, DRITTES AN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

WAS BRAUCHE ICH ALLES FÜR DIE UMSETZUNG?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI UNTERSTÜTZEN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH GEÄRGERT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Dienstag:

WAS PROBIERE ICH HEUTE AUS?

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WAS MACHT DEN TAG WERTVOLL?



WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH  
HEUTE ÜBERRASCHT?

WAS HAT MICH HEUTE  
SEHR GEFREUT?

MEIN FAZIT DES TAGES:

## WERTE

Werte lenken uns -  
meist eher unbewusst.

An unseren Grundwerten orientieren wir uns und gleichen diese mit unseren Mitmenschen in unserer unmittelbaren Umgebung ab. Stimmen diese weitestgehend mit unseren überein, finden wir einander in der Regel sympathisch.

# WERTE

Was sind deine Werte?

Finde aus der Übersicht deine 5 wichtigsten Werte heraus.

Abenteuer	Güte	Perfektion
Anerkennung	Großzügigkeit	Professionalität
Achtung	Harmonie	Pünktlichkeit
Akzeptanz	Herzlichkeit	Planung
Anstand	Hilfsbereitschaft	Realismus
Aufgeschlossenheit	Hingabe	Respekt
Ästhetik	Hoffnung	Rücksichtnahme
Ausgeglichenheit	Höflichkeit	Ruhe
Autonomie	Humor	Sauberkeit
Autorität	Innovation	Selbstdisziplin
Begeisterung	Inspiration	Seriösität
Beständigkeit	Integrität	Selbstvertrauen
Bescheidenheit	Intelligenz	Sicherheit
Dankbarkeit	Interesse	Sorgsamkeit
Demut	Intuition	Sparsamkeit
Disziplin	Konsequenz	Spontanität
Effektivität	Klugheit	Solidarität
Effizienz	Klarheit	Spaß
Ehrlichkeit	Kontaktfreudigkeit	Stabilität
Empathie	Kontrolle	Sympathie
Entscheidungsfreudigkeit	Kreativität	Tapferkeit
Ehrgeiz	Leichtigkeit	Toleranz
Fairness	Leidenschaft	Teamgeist
Fleiß	Loyalität	Tradition
Flexibilität	Mitgefühl	Transparenz
Freiheit	Mut	Tüchtigkeit
Freude	Motivation	Treue
Fürsorglichkeit	Nachhaltigkeit	Unabhängigkeit
Frieden	Nächstenliebe	Verantwortung
Geduld	Neutralität	Vertrauen
Gelassenheit	Neugierde	Zuverlässigkeit
Gemütlichkeit	Normalität	Vergebung
Genügsamkeit	Offenheit	Weitblick
Genuss	Optimismus	Wertschätzung
Gerechtigkeit	Ordnung	Wohlstand
Gesundheit	Pflichtgefühl	Würde
Geduld	Phantasie	Zielstrebigkeit
Glaubwürdigkeit	Pragmatismus	Zufriedenheit

MEINE 5 WICHTIGSTEN WERTE SIND:

## MORGENS



Mittwoch:

WAS HABE ICH DIESE WOCHE SCHON ERREICHT BZW. UMGESETZT?

WAS IST MIR NOCH WICHTIG FÜR DEN REST DER WOCHE?

WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Donnerstag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR HEUTE VOR?

WAS MÖCHTE ICH HEUTE UNBEDINGT ERREICHEN?

WAS HABE ICH HEUTE ALLES ERREICHT?

WAS HAT MICH HEUTE INSPIRIERT?

WOFÜR BIN ICH  
DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

## MORGENS



Freitag:

WEM KÖNNTE ICH HEUTE EINE FREUDE MACHEN UND WOMIT?

WAS PLANE ICH ALLES FÜR DIESES WOCHENENDE?



WAS HABE ICH DIESE WOCHEN ALLES UMGESETZT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHEN:  
WAS HABE ICH ERREICHT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHEN: WAS  
HABE ICH DAZU GELERNT?

MEIN FAZIT DER WOCHEN:

MORGENS



Samstag:

## REFLEXIONSTAG DER WEG IST DAS ZIEL

**Herzlichen Glückwunsch!**

Du hast das Workbook  
bereits zur Hälfte bearbeitet.

**Weiter so!**

Besinne dich einmal nur auf  
dich und deinen Atem...

# ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



## MEDITATION: EINFACH BEWUSST ATMEN

Gönne dir ein paar Minuten Zeit.

Setze oder lege dich bequem hin. Wenn du magst, kannst du deine Augen schließen. Vielleicht unterstützt auch eine ruhige Musik die Entspannung.

Dann lege deine Hände auf deinen Bauch.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm diesen bewusst wahr. Vielleicht gelingt dir das besonders gut über die Nase oder du spürst deine Hände auf deiner Bauchdecke, die sich auf- und abbewegt.

Beobachte - ohne Bewertung - wie der Bauch sich hebt und wieder senkt.

Eventuell stellst du schon jetzt fest, wie du ruhiger atmest und entspannter wirst.

Wenn du magst, begleite die Atmung gedanklich mit folgenden Worten:

(beim Einatmen) Ich erlaube mir ...

(beim Ausatmen) ... loszulassen ...

Mache diese Atemübung regelmäßig für 1-2 Minuten.

MORGENS



Sonntag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR DIE NÄCHSTE WOCHEN ALLES VOR?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI UNTERSTÜTZEN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.



3 DINGE, DIE MIR HEUTE EIN LÄCHELN INS GESICHT GEZAUBERT HABEN:

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Montag:

WAS GEHE ICH HEUTE ALS ERSTES, ZWEITES, DRITTES AN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the first question.

WAS BRAUCHE ICH ALLES FÜR DIE UMSETZUNG?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI UNTERSTÜTZEN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the second question.

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the third question.



WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH GEÄRGERT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Dienstag:

WAS PROBIERE ICH HEUTE AUS?

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WAS MACHT DEN TAG WERTVOLL?

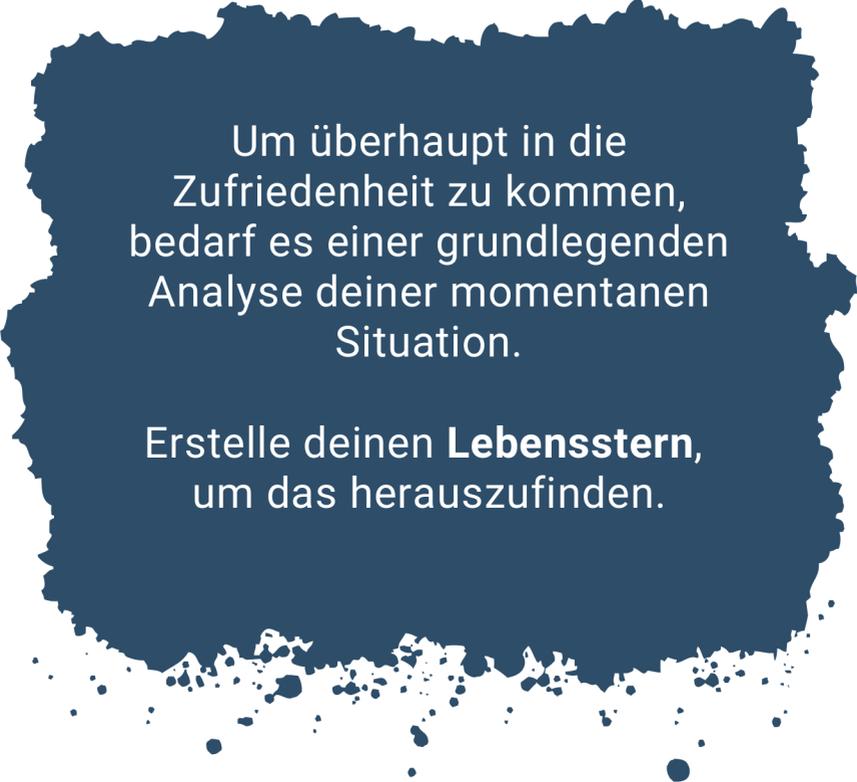


WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH  
HEUTE ÜBERRASCHT?

WAS HAT MICH HEUTE  
SEHR GEFREUT?

MEIN FAZIT DES TAGES:

A dark blue ink splatter graphic with a rough, irregular edge, centered on a white background. The splatter has a textured, paint-like appearance with some smaller droplets trailing downwards.

Um überhaupt in die  
Zufriedenheit zu kommen,  
bedarf es einer grundlegenden  
Analyse deiner momentanen  
Situation.

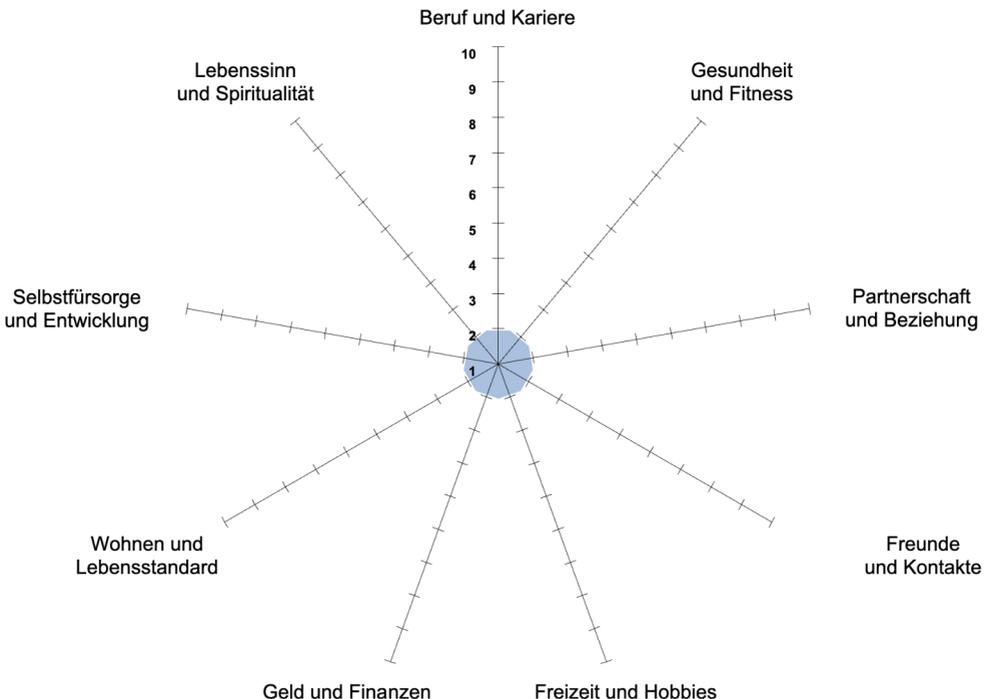
Erstelle deinen **Lebensstern**,  
um das herauszufinden.

# DEIN LEBENSSTERN

## WIE ZUFRIEDEN BIST DU MIT DEINEM LEBEN?

### Anleitung für den IST-Zustand deines Lebenssterns:

- Trage für jeden der einzelnen Bereiche unten ein, wie zufrieden du gerade bist.
- Dabei ist der äußerste Punkt 10 (= voll und ganz zufrieden) und in der Mitte 0 (= überhaupt nicht zufrieden).
- Setze die Punkte so spontan wie möglich.
- Danach verbinde jeden Punkt miteinander, so dass ein Flächendiagramm daraus wird.
- Schraffiere den entstandenen Stern in einer Farbe deiner Wahl.



## MORGENS



Mittwoch:

WAS HABE ICH DIESE WOCHE SCHON ERREICHT BZW. UMGESETZT?

WAS IST MIR NOCH WICHTIG FÜR DEN REST DER WOCHE?



WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Donnerstag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR HEUTE VOR?

WAS MÖCHTE ICH HEUTE UNBEDINGT ERREICHEN?

WAS HABE ICH HEUTE ALLES ERREICHT?

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

WAS HAT MICH HEUTE INSPIRIERT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

MEIN FAZIT DES TAGES:

Empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

## MORGENS



Freitag:

WEM KÖNNTE ICH HEUTE EINE FREUDE MACHEN UND WOMIT?

WAS PLANE ICH ALLES FÜR DIESES WOCHENENDE?

WAS HABE ICH DIESE WOCHEN ALLES UMGESETZT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHEN:  
WAS HABE ICH ERREICHT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHEN: WAS  
HABE ICH DAZU GELERNT?

MEIN FAZIT DER WOCHEN:

MORGENS



Samstag:

## REFLEXIONSTAG

**BLICK(E) NACH VORN :-)**

Das Leben ist wie ein Geschenk.  
Wir sollten es annehmen und  
jeden Tag feiern.

# BLICK(E)NACH VORN



Schreibe jetzt deine  
'was-ich-noch-erleben-und-erfahren-möchte-Liste'.  
(Manche nennen sie auch Löffel- oder Bucketlist.)  
Sollten dir keine 15 Sachen einfallen, nicht schlimm ;-)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

Mein Filmtipp hierzu: "Das Beste kommt zum Schluss"

MORGENS



Sonntag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR DIE NÄCHSTE WOCHEN ALLES VOR?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI UNTERSTÜTZEN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.



3 DINGE, DIE MIR HEUTE EIN LÄCHELN INS GESICHT GEZAUBERT HABEN:

MEIN FAZIT DES TAGES:

# MORGENS



Montag:

WAS GEHE ICH HEUTE ALS ERSTES, ZWEITES, DRITTES AN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the first question.

WAS BRAUCHE ICH ALLES FÜR DIE UMSETZUNG?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI UNTERSTÜTZEN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the second question.

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the third question.



WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH GEÄRGERT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Dienstag:

WAS PROBIERE ICH HEUTE AUS?

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WAS MACHT DEN TAG WERTVOLL?



WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH  
HEUTE ÜBERRASCHT?

WAS HAT MICH HEUTE  
SEHR GEFREUT?

MEIN FAZIT DES TAGES:

## Deine Bedürfnisse

Jetzt geht es um folgendes:

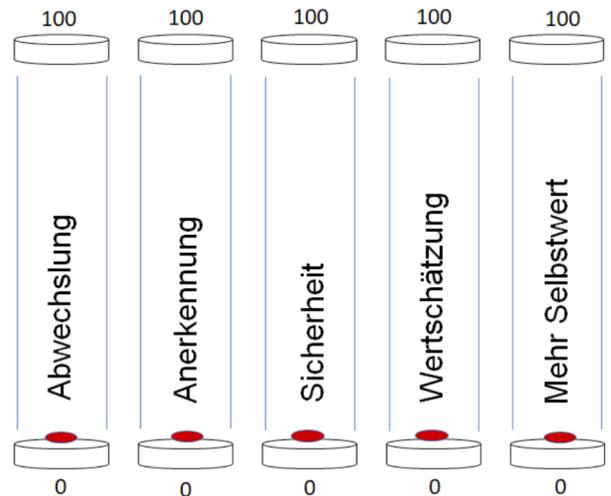
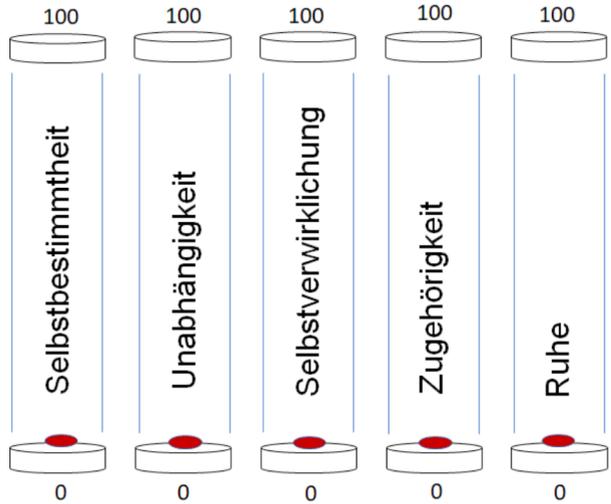
- Welche Bedürfnisse hast du?
- Was brauchst du, um deine Bedürfnisse zu erfüllen?
- Was fehlt dir noch, um sie zu befriedigen?

# BEDÜRFNISBALANZ

## WIE IST DER FÜLLSTAND DEINER BEDÜRFNISSE?

### HINWEIS:

- Falls eines der Bedürfnisse nicht zu dir passt, lasse es einfach auf 0.
- Je höher der Füllstand, desto wichtiger ist das Bedürfnis für deine Zufriedenheit.



## MORGENS



Mittwoch:

WAS HABE ICH DIESE WOCHE SCHON ERREICHT BZW. UMGESETZT?

WAS IST MIR NOCH WICHTIG FÜR DEN REST DER WOCHE?

WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Donnerstag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR HEUTE VOR?

WAS MÖCHTE ICH HEUTE UNBEDINGT ERREICHEN?

WAS HABE ICH HEUTE ALLES ERREICHT?

WAS HAT MICH HEUTE INSPIRIERT?

WOFÜR BIN ICH  
DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

## MORGENS



Freitag:

WEM KÖNNTE ICH HEUTE EINE FREUDE MACHEN UND WOMIT?

WAS PLANE ICH ALLES FÜR DIESES WOCHENENDE?

WAS HABE ICH DIESE WOCHEN ALLES UMGESETZT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHEN:  
WAS HABE ICH ERREICHT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHEN: WAS  
HABE ICH DAZU GELERNT?

MEIN FAZIT DER WOCHEN:



## REFLEXIONSTAG

“Nur wenn ich die Bedürfnisse  
meiner Mitmenschen kenne,  
kann ich sie motivieren.”

Vera F. Birkenbihl

“Kenne ich meine eigenen  
Bedürfnisse, kann ich mich  
versuchen selbst zu motivieren,  
um sie zu befriedigen.”

Alexandra Stierle



# BEDÜRFNISBILANZ

Gehe nochmal zurück zu Tag 31 und schaue dir deine Bedürfnisbilanz an.

Was brauchst du um deine Bilanz zu optimieren?

**SELBSTBESTIMMTHEIT:**

**UNABHÄNGIGKEIT:**

**SELBSTVERWIRKLICHUNG:**

**ZUGEHÖRIGKEIT:**

**RUHE:**

**ABWECHSLUNG:**

**ANERKENNUNG:**

**SICHERHEIT:**

**WERTSCHÄTZUNG:**

**MEHR SELBSTWERT:**

MORGENS



Sonntag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR DIE NÄCHSTE WOCHEN ALLES VOR?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI UNTERSTÜTZEN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the question above.

3 DINGE, DIE MIR HEUTE EIN LÄCHELN INS GESICHT GEZAUBERT HABEN:

MEIN FAZIT DES TAGES:

MORGENS



Montag:

WAS GEHE ICH HEUTE ALS ERSTES, ZWEITES, DRITTES AN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the first question.

WAS BRAUCHE ICH ALLES FÜR DIE UMSETZUNG?

WER ODER WAS KANN MICH DABEI UNTERSTÜTZEN?

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the second question.

Large empty rounded rectangular box for writing answers to the third question.

WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH GEÄRGERT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

# MORGENS



Dienstag:

WAS PROBIERE ICH HEUTE AUS?

WAS BRAUCHE ICH ALLES DAZU?

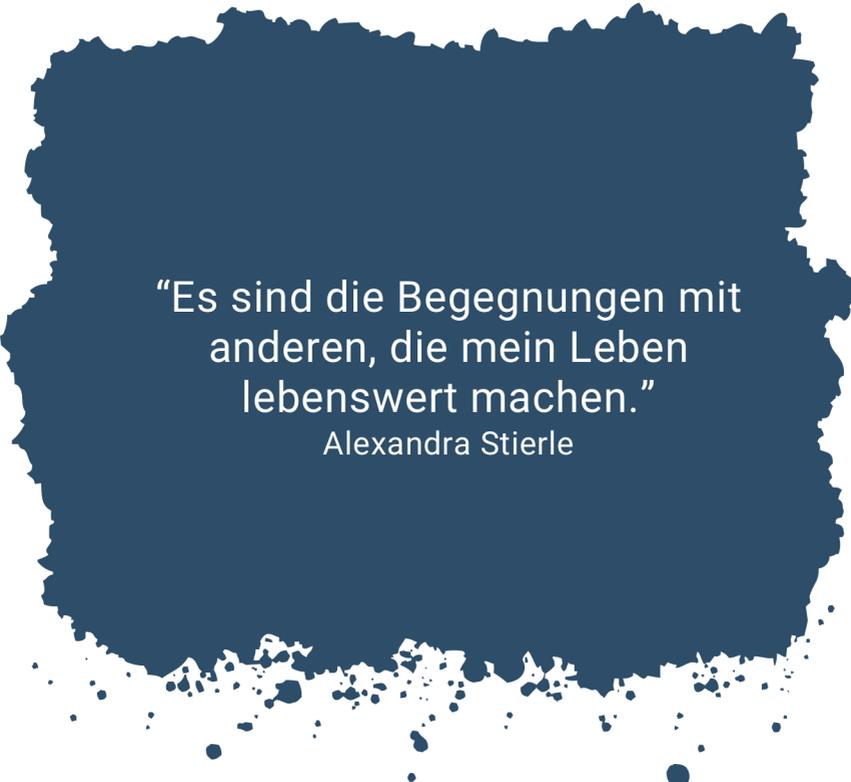
WAS MACHT DEN TAG WERTVOLL?

WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HAT MICH  
HEUTE ÜBERRASCHT?

WAS HAT MICH HEUTE  
SEHR GEFREUT?

MEIN FAZIT DES TAGES:



“Es sind die Begegnungen mit  
anderen, die mein Leben  
lebenswert machen.”

Alexandra Stierle

# MENSCHEN IN MEINEM UMFELD

Welche Personen in meiner Umgebung spielen, unter anderem, eine wichtige Rolle in meinem Leben?

NAMEN + ROLLE

TUT MIR GUT, WEIL...

TUT MIR NICHT GUT,  
WEIL...

Freundin

Ist immer für mich erreichbar

Chef

schenkt mir keine  
Wertschätzung

## MORGENS



Mittwoch:

WAS HABE ICH DIESE WOCHEN SCHON ERREICHT BZW. UMGESETZT?

WAS IST MIR NOCH WICHTIG FÜR DEN REST DER WOCHEN?

WAS IST MIR HEUTE GELUNGEN UND WAS NICHT?

WAS HABE ICH HEUTE GELERNT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

## MORGENS



Donnerstag:

WAS NEHME ICH MIR FÜR HEUTE VOR?

WAS MÖCHTE ICH HEUTE UNBEDINGT ERREICHEN?

WAS HABE ICH HEUTE ALLES ERREICHT?

Empty space for writing answers to the question: WAS HABE ICH HEUTE ALLES ERREICHT?

WAS HAT MICH HEUTE INSPIRIERT?

WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

Empty space for writing answers to the question: WAS HAT MICH HEUTE INSPIRIERT?

Empty space for writing answers to the question: WOFÜR BIN ICH DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

Empty space for writing the daily summary: MEIN FAZIT DES TAGES:

## MORGENS



Freitag:

WEM KÖNNTE ICH HEUTE EINE FREUDE MACHEN UND WOMIT?

WAS PLANE ICH ALLES FÜR DIESES WOCHENENDE?

WAS HABE ICH DIESE WOCHE ALLES UMGESETZT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHE:  
WAS HABE ICH ERREICHT?

RÜCKBLICKEND AUF DIE WOCHE: WAS  
HABE ICH DAZU GELERNT?

MEIN FAZIT DER WOCHE:

MORGENS



Samstag:

WAS IST MEIN FAZIT DER LETZTEN 6 WOCHEN?

MEHR DAVON...

WENIGER DAVON...

3 DINGE, DIE MICH HEUTE GEFREUT HABEN:

WAS HAT MICH HEUTE INSPIRIERT?

WOFÜR BIN ICH  
DANKBAR?

MEIN FAZIT DES TAGES:

**DAS IST NUN DEIN VORERST  
LETZTER REFLEXIONSTAG :-)**

**“Sei mutig. Sei aktiv.  
Sei vor allem du selbst!”**

Alexandra Stierle



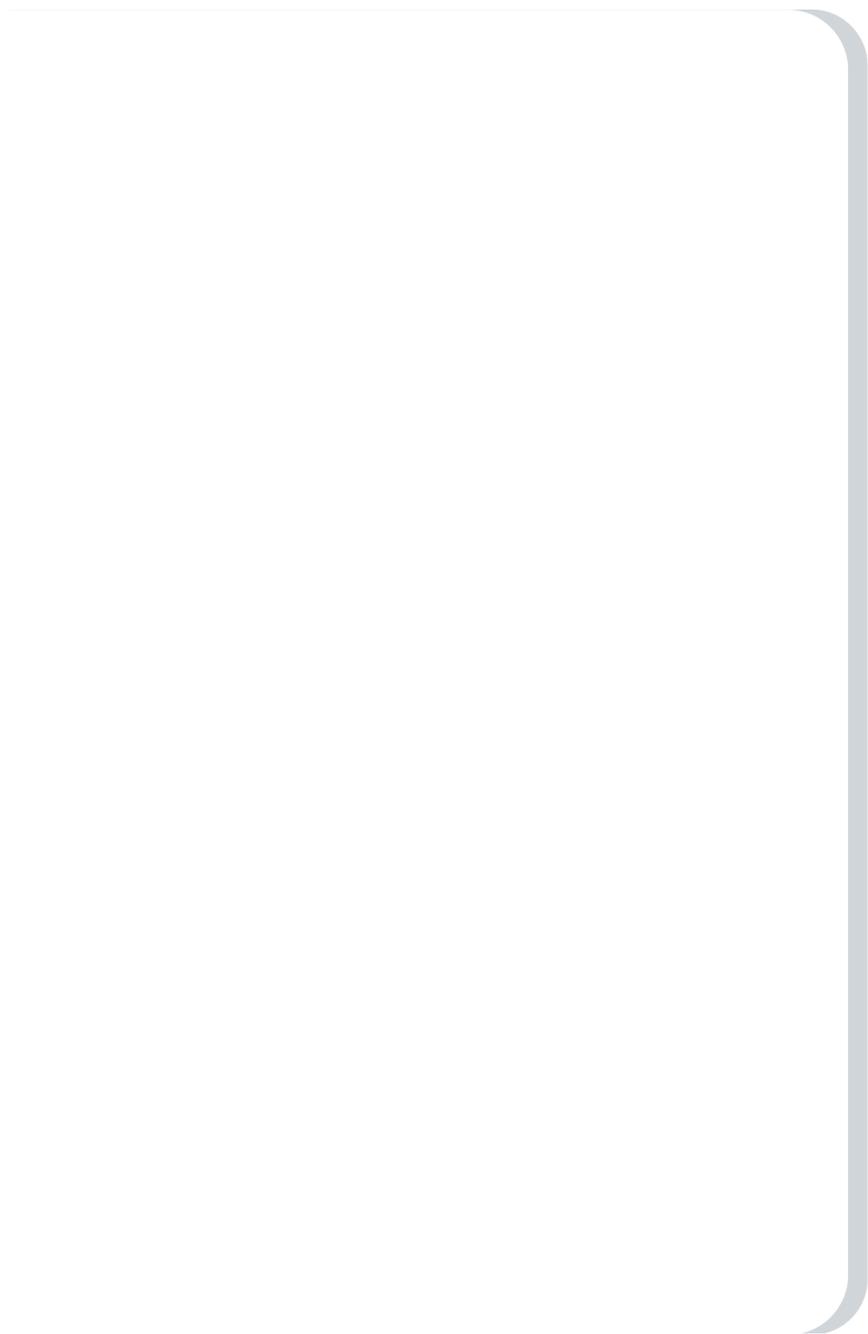
Sonntag:

## MEINE HIGHLIGHTS DER LETZEN 6 WOCHEN

Was ist mir alles positiv in Erinnerung geblieben:

A large, empty, rounded rectangular box with a light gray border and rounded corners, intended for writing the highlights.

Ist das nicht wundervoll?





**GESCHAFFT :-)**

**Das waren 44 Tage  
für dich und mit dir!**

Du kannst stolz darauf sein, denn nun  
hast du bereits viel  
Unbewusstes sichtbar gemacht ...

... und vielleicht ist das dein erstes  
Begleitbuch fürs Leben, welches wie  
eine Bedienungsanleitung sein kann.

# UND WER BIN ICH?

- Alexandra Stierle
- Jahrgang 1970
- Generation 'Golf'
- Mutter von zwei wundervollen Jungs

Ich bin nicht perfekt und das möchte ich gar nicht mehr sein. Das von mir behaupten zu können, war nicht immer so. Individuelle 'Macken' gehören einfach dazu – sonst wäre es doch langweilig. Nun, diese vermeintlichen 'Macken' akzeptieren zu können, war bei mir ein längerer Prozess.

Erst seit 2009 studiere ich das Leben und beschäftige mich mit den unterschiedlichen Typen von Menschen. Ich wollte irgendwann Antworten auf diese Fragen finden:

- Wie ticken wir?
- Warum sind wir so, wie wir sind?
- Was zeichnet uns aus?
- Was macht uns zufrieden?

Zu diesen und vielen anderen Fragen fand ich Antworten, unter anderem, in der Hirnforschung und Neurobiologie.

Seitdem teile ich den Ansatz von C.G. Jung:

„Nichts Essenzielles kann je verloren gehen. Wir können sicher sein, dass alles verloren Geglaubte weiterhin in der Psyche vorhanden ist – verdeckt vielleicht, aber was verdeckt ist, kann irgendwann neu entdeckt werden.“

**Mein Fazit daraus: Es gibt so unfassbar vieles, das wir selbst beeinflussen und verändern können, einzige Voraussetzung: Wir müssen es wollen.**



## UNBEWUSSTES SICHTBAR MACHEN

STÄRKEN & POTENTIALE  
ENTDECKEN | ENTWICKELN | ENTFALTEN

# Alexandra Stierle

Hohewartstraße 19  
D-71144 Steinenbronn

+49 7157 675 2108  
+49 177 789 7544

info@alexandra-stierle.de  
www.AlexandraStierle.de



„Veränderung beginnt  
bei sich selbst.“

