

# MUTMACH- CHALLENGE

7 kraftvolle Schritte zu Deinem Neubeginn



## 7 Videoimpulse

Tägliche Impulse und Tipps,  
damit Du für Deinen  
Wunschleben gut  
vorbereitet bist

## Worksheet

Tägliches Material zum  
Durcharbeiten und  
Erforschen Deines Lebens

## Bonusmaterial

Experten verraten ihr  
Erfolgsgeheimnis.  
Gratis-EBook als Geschenk  
Supergutes Angebot zur  
energetischen Unterstützung

Powered by Sandra Spinnraths - von Herz zu Herz

## *Wo stehe ich und Wo will ich hin*

### Zusammengefasst:

- Bestandsaufnahme
- Wohin soll die Reise gehen
- Wie schätze ich meine Lebensbereiche ein



Eine Bestandsaufnahme Deiner bisherigen Lebenssituation ist der erste Schritt für Dich, um eine Basis zu schaffen für das Neue. Wenn Du dieses Modul ehrlich und von Herzen bearbeitest, dann zollst Du Dir und Deinem Leben außerdem Respekt und Wertschätzung. Erforsche Dein Leben. Ohne zu bewerten. Einfach als Betrachtung der Tatsachen, die gerade sind. Und die gerade auch da sein dürfen.

Sei bei der Beantwortung Deiner Fragen also bitte wertfrei Dir selbst gegenüber. Wenn Du merkst, dass unangenehme Gefühle aufkommen, wenn Du den einen oder anderen Lebensbereich ansiehst, lass Sie da sein. Fühle und lasse das Gefühl dann los.

In diesem Kapitel werden alle Lebensbereiche angeschaut. Denn wenn nur einer der Bereiche in Schiefelage ist, hat dies immer auch Einfluss auf die anderen Bereiche.

Wenn Du z. B. gesundheitlich eingeschränkt bist hast Du nicht die Energie und den freien Kopf, um im Beruf neue Perspektiven und Ideen zu finden und umzusetzen. Oder wenn das Privatleben nicht in Harmonie ist, beeinflusst dies durch Schlafmangel, schlechtes Essen oder ähnliches Deine Gesundheit. Diese beeinflusst Deinen Beruf und so weiter und so fort.

*Ist-Situation*

Wie sieht Dein bisheriges Leben aus? Bist Du glücklich und zufrieden?

Was gefällt Dir gar nicht an Deinem aktuellen Leben?

Was vermittelt Dir ein Gefühl von Sicherheit?

Was machst Du gern? Was gibst Du gerne an andere Menschen weiter?

Was bewegt Dich dazu, Deinem Leben eine neue Richtung zu geben?

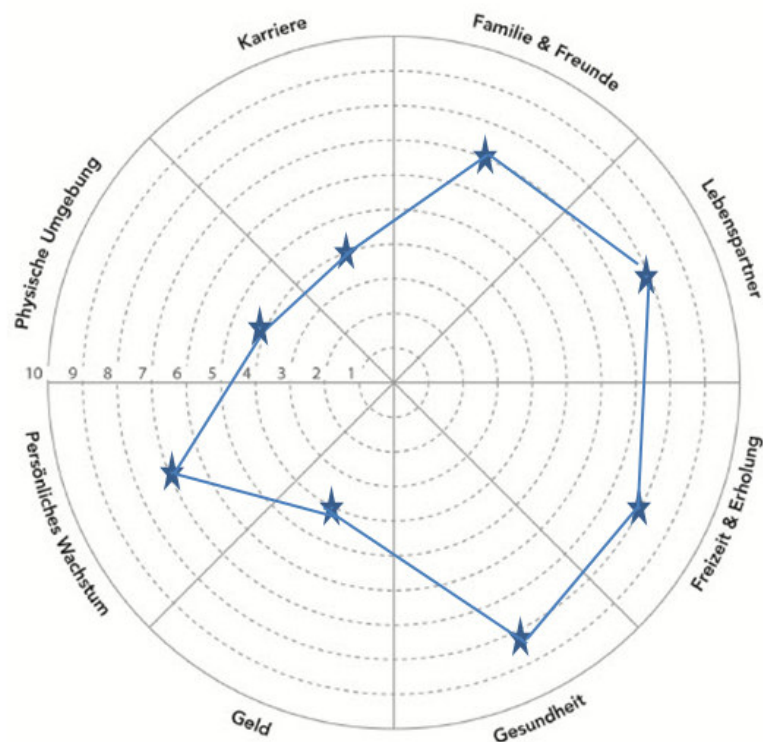
Was sind im Augenblick Deine nervigsten Problemstellungen? Was kannst Du daraus lernen?

### Deine Lebensbereiche unter der Lupe

Das Rad des Lebens empfinde ich als Visualisierungsinstrument, um Dir die Zufriedenheit und aktuelle Einschätzung in den verschiedenen Lebensbereichen aufzeigt.

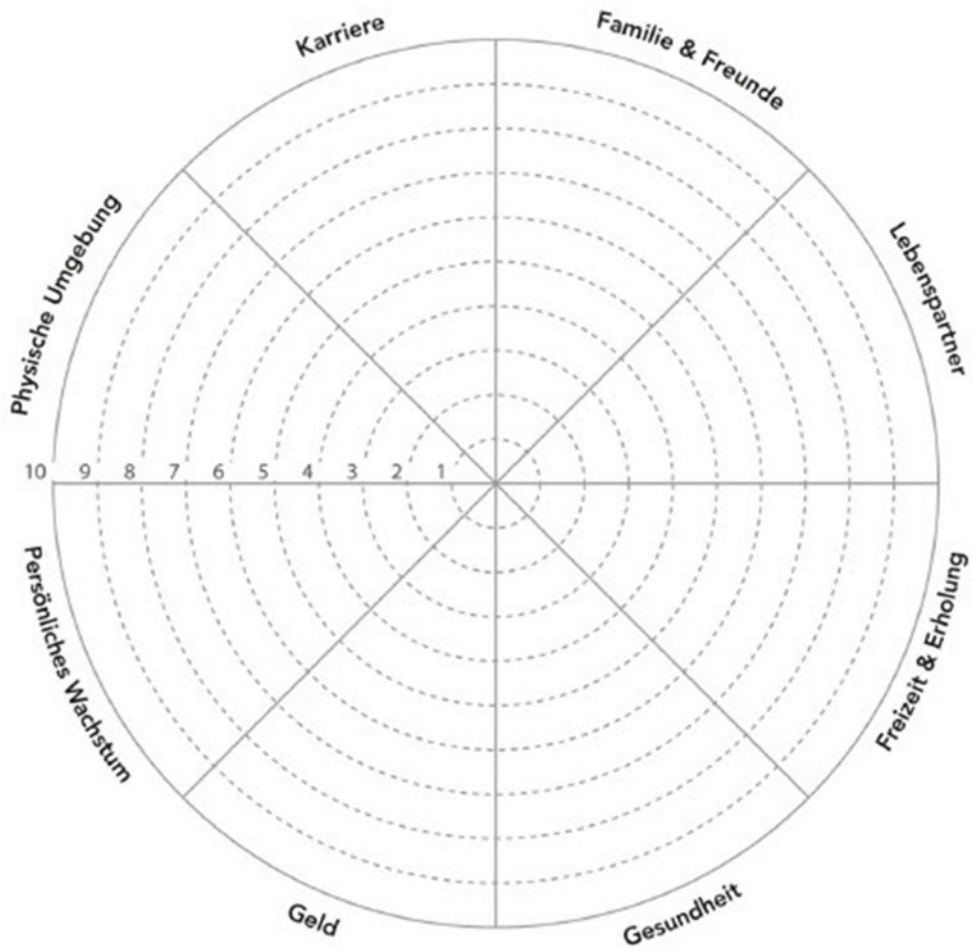
Hier habe ich die gängigen Lebensbereiche hinterlegt. Diese kannst Du natürlich gerne nach Deinen Bedürfnissen anpassen. Die Skala von 0 – 10 dient dazu, Deiner Einschätzung einen Wert zu geben. 0 bedeutet in diesem Fall „läuft gar nicht gut“ und 10 „alles optimal in diesem Bereich“.

Verbinde am Schluss die Punkte miteinander und lasse die Grafik auf Dich wirken.



In unserem Beispiel erkennt man z. B., dass es ein Ungleichgewicht in der physischen Umgebung gibt und in den Karrieremöglichkeiten, die hier nutzbar sind. Vielleicht wohnt die betreffende Person in einer lauten, unruhigen Gegend und kommt nicht so recht zur Ruhe. Karrierechancen gibt es vllt. nicht, weil Beförderungen nur durch Vitamin B intern weiter gegeben werden oder aber ein Stillstand in der Selbständigkeit herrscht, die durch mangelnde Planung entstanden ist.

Partnerschaft, Freizeit und Gesundheit dagegen sind ganz gut ausgeprägt, während Geld und persönliches Wachstum noch „Luft nach oben“ haben.





Na, was sagst Du? Ist das nicht toll? Du hast es geschafft! Du hast angefangen und Dir so eine Basis geschaffen für Deinen Weg. Natürlich kann die Challenge nur einen kleinen Teil dessen abdecken, was es zu wissen und zu entdecken gibt. Sie ist aber als Fundament super geeignet und bietet Dir eine Möglichkeit, mit anderen in Kontakt zu sein, die sich auch auf den Weg gemacht haben.

Denn gemeinsam läuft es sich schöner. Gemeinsam macht Wachstum mehr Spaß.



**Ich freue mich von Herzen, Dich begleiten zu dürfen. Alles Liebe,**

Bilder designed mit canva.com

Freepix: bullseye-perfect-shot, make your dreams come true, angry-woman-screaming, pretty-woman-angry-holding-a-clock, happy-girl-holding-cardboard-boxes

---

Respektiere das Copyright.

Alle Rechte bleiben der Autorin vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung in irgendeiner Form reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verbreitet, vervielfältigt oder verarbeitet werden.

Dieses E-Book ist ein Praxis-Ratgeber. Es basiert auf zum einen auf theoretische Wissen. Aber auch meine Erfahrung und das eigene ausprobieren machen es zu dem, was es ist.