



Workbook >Neustart 60+ Dein persönlicher Begleiter zurück zu Handlungsfähigkeit und Lebensfreude

Willkommen zu deinem ganz persönlichen Weg der Veränderung. Dieses Workbook ist mehr als nur ein Begleiter - es ist dein sicherer Raum für ehrliche Gedanken und mutige Schritte. Hier darfst du sein, wie du bist und träumen, wer du werden möchtest.

Dein Workbook - Deine Regeln



Wichtiger Hinweis

Dieses Workbook gehört zu deinem Leitfaden. Nimm dir Zeit, beantworte die Fragen ehrlich und schreib so viel wie möglich auf. Hier geht es nicht um schöne Sätze, sondern um deine Wahrheit.

Raum für deinen Namen

Dieses Workbook gehört: _____

Schreibe deinen Namen hier hinein und mache dieses Workbook zu deinem ganz persönlichen Begleiter. Es ist ein geschützter Raum nur für dich.



In den kommenden Seiten wirst du eine Reise zu dir selbst unternehmen. Sei geduldig und liebevoll mit dir - jeder Gedanke und jede Erkenntnis ist wertvoll.

Schritt 1: Wo stehe ich gerade?

Bevor wir uns auf den Weg machen, schauen wir ehrlich hin: Wo stehst du heute? Es ist wichtig, deinen aktuellen Standort zu erkennen, ohne dich zu bewerten. Jeder Ausgangspunkt ist der richtige für deinen persönlichen Neuanfang.

Mein Alltag heute

Wie sieht mein Alltag gerade aus? Welche Routinen prägen meinen Tag?

Meine ersten Gedanken

Welche Gedanken tauchen morgens als Erstes auf? Was beschäftigt mich beim Aufwachen?

Was mir fehlt

Was fehlt mir am meisten? Wonach sehne ich mich?

Was noch gut läuft

Was läuft trotzdem noch gut? Wofür bin ich dankbar?



Deine Aufgabe

Beschreibe deinen aktuellen Standort so ehrlich wie möglich. Nimm dir die Zeit, die du brauchst - hier geht es um deine Wahrheit.

Schritt 2: Was bremst mich aus?

Jede von uns trägt unsichtbare Bremsen mit sich. Manchmal sind es alte Glaubenssätze, manchmal äußere Umstände. Das Erkennen dieser Hindernisse ist der erste Schritt, sie zu überwinden. Du bist mutiger, als du denkst.



Innere Stimmen

Welche Gedanken oder Sätze halte ich für wahr, die mich klein machen? Was flüstert die innere Kritikerin?



Äußere Umstände

Welche äußeren Umstände belasten mich? Was liegt außerhalb meiner direkten Kontrolle?



Aufgeschobenes

Was schiebe ich schon länger vor mir her?
Welche Träume warten noch auf ihre Zeit?



Aufgabe: Liste deine Bremsen auf

Schreibe ehrlich auf, was dich aufhält - sowohl innen als auch außen. Jede erkannte Bremse verliert bereits an Macht.



Gegenstimmen finden

Welcher liebevolle Satz könnte diese Bremse entkräften?
Was würdest du deiner besten Freundin sagen?

Schritt 3: Was gibt mir Kraft?

In dir schlummern unglaubliche Kraftquellen - manche hast du vielleicht vergessen, andere warten darauf, entdeckt zu werden. Diese Schätze sind dein kostbarstes Gut für den Neuanfang. Lass uns sie gemeinsam wieder zum Leuchten bringen.

Vergangene Stärken

Was hat mir in der Vergangenheit schon einmal geholfen, wieder aufzustehen?

Innere Ressourcen

Welche Talente und Fähigkeiten trage ich in mir, auch wenn ich sie selten zeige?



Heutiger Halt

Wer oder was gibt mir heute Halt und Unterstützung?

Flow-Momente

Bei welchen Aktivitäten vergesse ich die Zeit und fühle mich lebendig?

Kleine Freuden

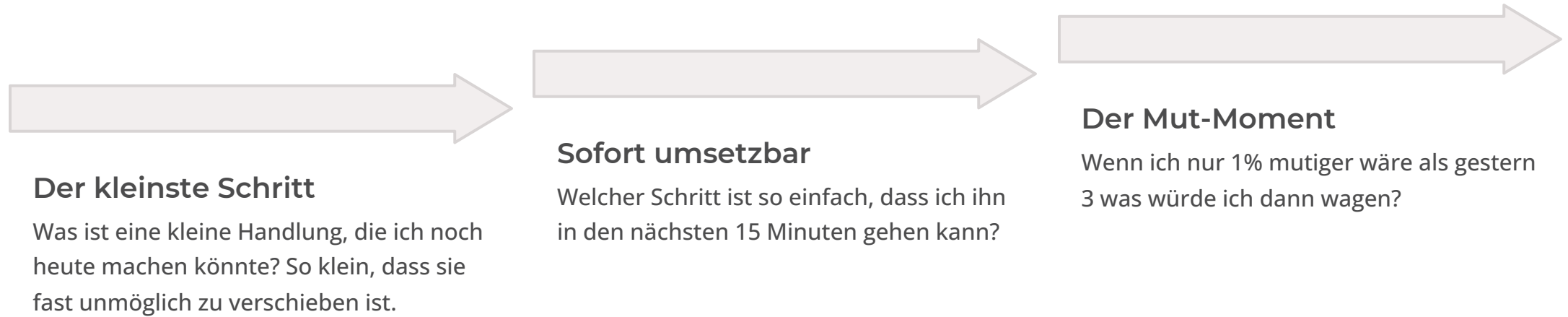
Was bringt mir auch an schweren Tagen noch ein Lächeln ins Gesicht?

✔ Deine Kraftquellen-Liste

Schreibe mindestens 5 Kraftquellen auf, die dir im Alltag zur Seite stehen. Male oder klebe ein Symbol ein, das dich an deine Kraft erinnert. So wird es dein persönlicher Kraftanker.

Schritt 4: Was ist mein nächster Schritt?

Große Veränderungen beginnen mit kleinen Schritten. Der mutigste Schritt ist oft nicht der größte, sondern der erste. Welcher winzige Schritt wartet heute darauf, von dir gegangen zu werden? Manchmal öffnet die kleinste Tür den weitesten Horizont.



Notiere deinen nächsten konkreten Schritt

Schreibe hier auf, was du heute noch umsetzen wirst. Je konkreter, desto besser. Zum Beispiel: "Ich rufe Maria an und frage sie, ob wir uns mal zum Kaffee treffen."

Mein nächster Schritt: _____

Erfolg feiern

Hake ab, wenn du es geschafft hast:

7 Umgesetzt am: _____

Jeder kleine Schritt verdient Anerkennung. Du bist auf dem Weg!

Schritt 5: Wohin kann es gehen?

Jetzt ist der Moment für deine kühnsten Träume gekommen. Wenn alle Hindernisse wegfallen würden, wenn Alter nur eine Zahl wäre, wenn Mut dein ständiger Begleiter wäre - wohin würde dich dein Herz führen? Deine Zukunft wartet darauf, von dir gestaltet zu werden.



Grenzenlose Möglichkeiten

Wenn alles möglich wäre: Was würde ich tun?
Welcher Traum würde als erstes Realität werden?



Mein Leben in 6 Monaten

Wie sähe mein Leben aus, wenn ich mutig vorangehe? Was würde sich verändert haben?



Freude und Leichtigkeit

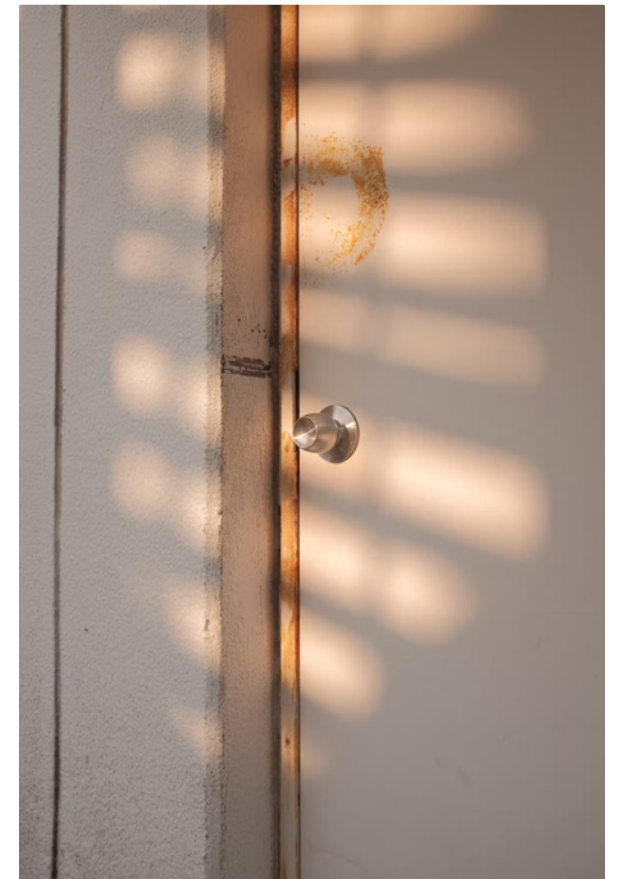
Welche Rolle spielen dabei Freude, Leichtigkeit und Neugier? Was macht mich zum Leben erwachen?

Zeichne oder beschreibe deine Zukunftsspur

Hier ist Platz für deine Vision 3 ob in Worten, Bildern oder Skizzen. Lass deiner Fantasie freien Lauf. Es gibt keine falschen Träume, nur unentdeckte Möglichkeiten.

“Kleine Schritte öffnen große Türen.”

Du hast bereits den wichtigsten Schritt getan - du hast angefangen. In diesem Workbook liegt der Grundstein für deinen Neuanfang. Jede ehrliche Antwort, jeder mutige Gedanke, jeder kleine Schritt bringt dich näher zu dem Leben, das auf dich wartet.



Vergiss nicht:

Du trägst bereits alles in dir, was du für deinen Neuanfang brauchst.

Dieses Workbook hat dir geholfen, es wieder zu entdecken. Vertraue dir, vertraue dem Prozess und vor allem 3 vertraue darauf, dass dein Leben noch viele wundervolle Kapitel bereithält.

Bereit für den nächsten Schritt?



Dein 6-Wochen-Programm wartet

Wenn du Lust hast, tiefer zu gehen, begleite ich dich in meinem 6-Wochen-Programm >Neustart 60+<. Dort gehen wir gemeinsam genau diesen Weg Schritt für Schritt, mit Gleichgesinnten an deiner Seite.

Du wirst nicht nur Klarheit finden, sondern auch die Kraft und das Vertrauen, deine Träume zu verwirklichen.

Gemeinsam stärker

Manchmal brauchen wir mehr als nur ein Workbook. Manchmal brauchen wir eine Gemeinschaft, die versteht, professionelle Begleitung und einen strukturierten Weg, der uns Schritt für Schritt zu unserem neuen Leben führt.

6 Wochen intensive Begleitung

Persönliche Unterstützung auf deinem Weg zu mehr Handlungsfähigkeit und Lebensfreude

Gleichgesinnte Frauen

Eine Gemeinschaft von mutigen Frauen, die den gleichen Weg gehen wie du

Bewährte Methoden

Erprobte Strategien und Werkzeuge für nachhaltigen Wandel und persönliches Wachstum

Du hast den Mut - jetzt ist die Zeit

Dein neues Leben beginnt jetzt

Dieses Workbook endet hier, aber deine Reise hat gerade erst begonnen. Du hast erkannt, wo du stehst, was dich bremst und was dir Kraft gibt. Du hast deinen ersten Schritt definiert und deine Vision für die Zukunft entwickelt. Das ist mehr, als die meisten Menschen je tun.

Du bist bereit

In dir steckt alles, was du brauchst. Du hast bereits bewiesen, dass du bereit bist für Veränderung - sonst wärest du nicht hier. Vertraue dieser inneren Stimme, die dich hierher geführt hat.

Du bist nicht allein

Tausende Frauen haben diesen Weg bereits beschritten. Du gehörst zu den Mutigen, die ihr Leben aktiv gestalten wollen. Diese Kraft in dir ist unbezahlbar.

✔ Dein Versprechen an dich selbst

Schreibe hier dein persönliches Versprechen: Was wirst du ab heute anders machen? Wie wirst du zu der Frau, die du sein möchtest?
>Ich verspreche mir selbst: _____"

Du hast den Mut. Du hast die Kraft. Du hast die Zeit.
Jetzt gehst du los und lebst das Leben, das auf dich wartet.