

Self Care

MINDSET RESET - DEIN WEG ZU INNERER KLARHEIT

Ein Workbook für deine Transformation

Dieses Workbook begleitet dich auf einer Reise zu mehr innerer Klarheit und Selbstführung.

Gedanken-wirken hat es entworfen, um dir Impulse zu geben und Raum für Reflexion zu schaffen.

Drucke es aus, nimm dir Zeit für dich und fülle die Seiten in deinem Tempo aus.

Einleitung: Warum Mindset-Arbeit so wichtig ist

Wir leben in einer Zeit, in der äußere Reize schneller denn je auf uns einwirken. Doch unser Wachstum beginnt im Inneren. Mindset-Arbeit ist kein Trend, sondern ein Schlüssel zur Selbstführung. Es geht darum, eigene Gedankenmuster zu erkennen, zu hinterfragen und neu auszurichten. Was wir denken, formt unser Leben.

„Was du denkst, wird dein Leben formen.“

Mindset-Arbeit ermöglicht dir, limitierende Überzeugungen loszulassen und dir selbst zu vertrauen. Mit jedem Schritt wirst du innerlich freier und schaffst Platz für das, was dir wirklich wichtig ist.

Reflexionsimpuls: Dein Leben in einem Jahr

Stell dir dein Leben in einem Jahr vor – wie sieht es aus, wenn du innerlich frei bist? Nimm dir einen Moment, die Augen zu schließen und dich in diese Version deiner selbst hineinzusetzen. Beschreibe auf den nächsten Zeilen, was du siehst, fühlst und erlebst:

Frage 1: Was glaube ich aktuell über mich – und dient mir das wirklich?

Unsere inneren Überzeugungen bestimmen unser Verhalten. Oft wiederholen wir automatisch Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich schaffe das nicht“. Notiere drei „Ich bin...“-Sätze, die du oft denkst, und prüfe, ob sie dich stärken oder schwächen:

1. Ich bin ... (stärkt mich / schwächt mich)

2. Ich bin ... (stärkt mich / schwächt mich)

3. Ich bin ... (stärkt mich / schwächt mich)

Welche neuen Überzeugungen möchtest du stattdessen kultivieren?

Frage 2: Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich nicht scheitern kann?

Wenn Angst vor dem Scheitern keine Rolle spielen würde, welche Schritte würdest du gehen? Entwirf deinen perfekten Tag – vom Aufstehen bis zum Schlafengehen. Beschreibe Tätigkeiten, Begegnungen und Gefühle, die dazugehören:

Welche kleinen Handlungen kannst du bereits heute tun, um diesem Tag näherzukommen?

Frage 3: Welche Menschen nähren mich – und wer zieht Energie?

Unser Umfeld beeinflusst uns. Manche Menschen inspirieren und geben Kraft, andere rauben Energie. Liste Personen und Situationen aus deinem Alltag auf. Notiere dein Bauchgefühl – fühlst du dich genährt oder ausgelaugt?

Menschen, die mich stärken

Menschen oder Situationen, die Energie ziehen

Wie kannst du bewusst mehr Zeit mit nährenden Menschen verbringen und dich von Energie-Räubern abgrenzen?

Frage 4: Welche Gewohnheiten halten mich zurück?

Bestimmte Gewohnheiten erscheinen harmlos und sabotieren doch unser Wachstum. Vielleicht sind es ständige Ablenkungen, mangelnde Bewegung oder das Überspringen deiner Morgenroutine. Notiere Gewohnheiten, die dir nicht mehr dienen, und überlege, welche du loslassen möchtest:

Welche neuen, unterstützenden Gewohnheiten möchtest du stattdessen integrieren?

Frage 5: Wie sieht Erfolg für mich aus?

Erfolg bedeutet für jeden etwas anderes. Vielleicht geht es dir um berufliche Ziele, eine erfüllte Partnerschaft oder innere Zufriedenheit. Beschreibe, was Erfolg in deinem Leben wirklich bedeutet –

ohne dich an äußeren Erwartungen zu orientieren:

Welche Schritte kannst du unternehmen, um diesem Erfolg näherzukommen?

Frage 6: Wofür bin ich dankbar?

Dankbarkeit schafft Fülle und richtet den Blick auf das Positive. Notiere alles, wofür du dankbar bist: Menschen, Erfahrungen, Fähigkeiten und kleine Momente des Alltags. Lass deinen Gedanken freien Lauf:

Wie kannst du Dankbarkeit in deine tägliche Routine integrieren?

Frage 7: Welche kleinen Schritte kann ich heute machen?

Große Veränderungen beginnen mit kleinen Schritten. Lege drei konkrete Handlungen fest, die du noch heute umsetzen kannst, um deinem idealen Tag und deinem zukünftigen Ich näherzukommen:

1.

2.

3.

Reflektiere am Ende des Tages, wie sich diese Schritte angefühlt haben und was du daraus gelernt hast.

Schlusswort und Kontakt

Du hast jetzt in diesem Workbook begonnen, dein Denken zu beobachten, alte Muster zu erkennen und dein inneres Potenzial zu aktivieren.

Doch wahre Veränderung entsteht, wenn du dranbleibst – mit Menschen, die genauso auf ihrem Weg sind wie du.

Genau hier setzt LEADY an.

LEADY ist mehr als ein Kurs – es ist eine Bewegung bewusster Frauen, die lernen, ihre Energie zu lenken, ihre innere Führung zu stärken und ihre Vision Schritt für Schritt in die Realität zu bringen.

Im Kurs erwartet dich:

-  Tiefgehende Mindset-Impulse & Übungen zur Selbstführung
-  Geführte Meditationen & energetische Aktivierungen
-  Eine unterstützende Community, die dich trägt
-  Und der Moment, in dem du erkennst: **Deine Energie wirkt – immer.**

Wenn dich dieses Workbook berührt hat, dann ist **LEADY dein nächster logischer Schritt** – der Weg von *Erkenntnis* zu *Verkörperung*.

 Erfahre mehr unter www.energie-gewinnt.team

 Oder schreib uns direkt: info@gedanken-wirken.de