



WORKBOOK: FOLGE DEINEM INNEREN RUF

WORKBOOK: FOLGE DEINEM INNEREN RUF

Einleitung

Herzlich willkommen zu deinem persönlichen Workbook, das dich dazu einlädt, deinem inneren Ruf zu folgen. In diesem Workbook wirst du die Möglichkeit haben, tiefer in das Thema einzutauchen und über deine eigenen Träume, Wünsche und Ziele zu reflektieren. Lass uns beginnen!

Kapitel 1: Was ist dein innerer Ruf?

Bevor du deinem inneren Ruf folgen kannst, musst du ihn zuerst erkennen. Nimm dir einen Moment Zeit, um darüber nachzudenken, was dich im Leben wirklich antreibt.

Reflexionsfragen:

1. Was sind die Aktivitäten oder Themen, die dich am meisten begeistern?
 2. Gibt es Momente in deinem Leben, in denen du dich besonders lebendig gefühlt hast? Beschreibe diese.
 3. Welche Werte sind dir besonders wichtig?
-

Kapitel 2: Hindernisse auf dem Weg

Oft stehen uns innere und äußere Hindernisse im Weg, wenn wir unserem inneren Ruf folgen möchten. Identifiziere diese Hindernisse, um besser mit ihnen umgehen zu können.

Reflexionsfragen:

1. Welche Ängste oder Zweifel halten dich zurück?
 2. Welche äußeren Umstände beeinflussen deine Entscheidungen?
 3. Wie könntest du diese Hindernisse überwinden?
-

Kapitel 3: Dein persönlicher Aktionsplan

Jetzt ist es an der Zeit, konkrete Schritte zu planen, um deinem inneren Ruf zu folgen.

Schritte zur Umsetzung:

- **Zielsetzung:** Was ist dein konkretes Ziel?
 - **Ressourcen:** Welche Ressourcen stehen dir zur Verfügung (Zeit, Unterstützung, Wissen)?
 - **Erste Schritte:** Was kannst du heute tun, um deinem Ziel näher zu kommen?
-

Kapitel 4: Visualisierung

Die Visualisierung deiner Ziele kann dir helfen, sie greifbarer zu machen. Nutze diese Seite, um deine Vision zu skizzieren oder zu beschreiben. Du kannst zeichnen, schreiben oder eine Mindmap erstellen.

Abschluss

Du hast jetzt einen Fahrplan in der Hand, um deinem inneren Ruf zu folgen. Denke daran: Es ist ein fortwährender Prozess, der Mut und Entschlossenheit erfordert. Aber der erste Schritt ist immer der wichtigste. Viel Erfolg auf deiner Reise!

better
call
BRiNA
COACHING
SWITZERLAND