

Reiseziel 01

Aus Chaos wird
Klarheit

01

***Ich bin unzufrieden,
aber weiß nicht warum.***



Ich bin unzufrieden, aber weiß nicht warum.



Selbstentfaltung

Du weißt, welche inneren Spieler jetzt mehr Kraft und Aufmerksamkeit brauchen.

How?

Wir machen eine Lebensinventur und schauen uns die Lebensbereiche an, die zu viel Kraft kosten.

02

***Ich spüre meine
Disbalance, aber kann
sie nicht auflösen.***



Ich spüre meine Disbalance,
aber kann sie nicht auflösen.



Selbstverantwortung

***Du siehst, welcher Lebensbereich dich gerade
aus der Balance bringt.***

How?

Wir machen einen Life-Balance-Check und schaue welche
Persönlichkeitsanteile dich (unbewusst) dominieren.

03

***Ich weiß nicht, wie ich
wieder Kraft tanke.***



Ich weiß nicht, wie ich wieder Kraft tanke.



Lebenskraft

***Du findest deine persönlichen
Kraftquellen wieder.***

How?

Wir entdecken deine Potenzialträger und vereinen ihre
Superkräfte.

04

***Ich weiß nicht, was mir
wirklich wichtig ist.***



Ich weiß nicht, was mir wirklich wichtig ist.



Sinn

***Du gewinnst einen neuen Antrieb durch Klarheit
über deine wichtigsten Bedürfnisse.***

How?

Wir erarbeiten deine wichtigsten Bedürfnisse und entwickeln unzählige Ideen, damit du wieder Sinn spürst.

05

***Ich weiß nicht, wie ich
Beziehungen führen
kann, ohne mich
ständig anzupassen.***



Ich weiß nicht, wie ich Beziehungen führen kann
ohne mich ständig anzupassen.



Verbundenheit

***Du weißt, wie du Beziehungen klarer und
echter gestalten kannst.***

How?

Wir machen deine aktuelle Aufstellung sichtbar und wählen
ein echteres und besseres Beziehungs-Team.

06

***Ich unterdrücke zu oft
meine wahren
Gefühle.***

OFF

Ich unterdrücke zu oft meine wahren Gefühle.

ON

Empathie

***Du lernst, Gefühle nicht wegzudrücken,
sondern zu entschlüsseln.***

How?

Wir nutzen Emotionskarten und Fragen, damit du deine
Gefühle lesen und sinnvoll integrieren kannst.

Übung 1

**Welcher deiner Spieler will das
Chaos möglichst JETZT
beenden? Und warum?**

Übung 2

***Welchen Spieler würdest du
zum Teamleiter machen, um
schnell für Klarheit zu sorgen?***

Übung 3

**Wie lautet deine
wichtigste Frage?**

**Und welcher Spieler hat wohl
die beste Antwort darauf?**

Aus Selbstzweifeln wird

***Umsetzungs-
kraft***

01

***Ich grüble mehr, als ich
handle.***



Ich grüble mehr, als ich handle.



Wirksamkeit

***Du kommst schneller aus dem Kopf ins Tun
und findest konkrete nächste Schritte.***

How?

Wir arbeiten mit klugen Zukunftsfragen, TeamPLAY-Karten
und konkreten Umsetzungsimpulsen.

02

***Ich zweifle zu oft an mir
selbst.***



Ich zweifle zu oft an mir selbst.



Selbstvertrauen

***Du stärkst dein Selbstvertrauen
durch neue Gegenteils-Erfahrungen.***

How?

Wir nutzen Umsetzungskraft als Methode, um Selbstzweifel durch echte Erfahrungen Schritt für Schritt abzubauen.

03

***Ich schiebe wichtige
Dinge vor mir her.***



Ich schiebe wichtige Dinge vor mir her.



Selbstentfaltung

***Du erkennst, warum du aufschiebst
und kommst wieder in Bewegung.***

How?

Wir entlarven deine inneren Saboteure und finden heraus,
welche Bedürfnisse hinter der Blockade stehen.

04

***Ich fange vieles an,
ziehe es aber nicht
durch.***



Ich unterdrücke zu oft meine wahren Gefühle.



Stabilität

Du kennst deine Prios und bringst deine Vorhaben konsequenter auf die Straße.

How?

Wir stärken Fokus, Entschlossenheit und deinen persönlichen Umsetzungsrhythmus.

05

***Mein Perfektionismus
bremst mich.***



Mein Perfektionismus bremst mich.



Machbarkeit

Du entscheidest bewusster, wo Perfektion sinnvoll ist und wo er dich nur ablenkt.

How?

Wir schauen auf die wahren Ursachen deines Perfektionismus und führen ihn statt ihm zu folgen.

06

***Irgendwie sabotiere ich
meine Vorhaben immer
wieder selbst.***



Irgendwie sabotiere ich meine Vorhaben immer wieder selbst.



Wirksamkeit

Du erkennst deine Ausbruchskandidaten und führst dein inneres Team konsequenter.

How?

Wir identifizieren die Spieler, die dich blockieren, und bringen sie bewusst aus der Steuerung.

***Ich komme nicht ins
Handeln, obwohl ich
weiß, was zu tun wäre.***



Ich komme nicht ins Handeln, obwohl ich weiß,
was zu tun wäre.



Entschlossenheit

***Du aktivierst deine Umsetzungskraft und gehst
mit mehr Klarheit, Sinn und Energie los.***

How?

Wir verbinden Bedürfnisse, Prioritäten, Spieleraktivierung
und konkrete erste Schritte.

Übung 1

Welche 3 Spieler würdest du aktivieren, wenn du krasse Umsetzungspower brauchst?

Übung 2

***Welcher deiner Spieler
sabotiert dich am häufigsten?***

Übung 3

**Welches wirklich große
Problem hast du noch nicht
gelöst?**

20 Minuten Mentalreise "Ideenreise"

Aus Stress wird

Resilienz

01

***Ich bin ständig
angespannt.***



Ich bin ständig angespannt.



Präsenz

Du erkennst was dich innerlich unter Druck setzt und kennst Wege in die Entspannung.

How?

Wir erstellen deine persönliche Stress-Landkarte und machen sichtbar, welche Spieler gerade gestresst sind.

02

***Ich komme kaum noch
zur Ruhe.***



Ich komme kaum noch zur Ruhe.



Lebenskraft

Du findest konkrete Wege, dein Nervensystem bewusst runterzufahren.

How?

Wir nutzen Sofort-Hilfe-Strategien wie Atmung, Achtsamkeit, Musik, Mentalreisen und klare Mini-Routinen.

03

***Ich reagiere schneller
gereizt, als ich will.***

OFF

Ich reagiere schneller gereizt, als ich will.

ON

Selbstverantwortung

Du verstehst deine Stressoren besser und kannst gelassener reagieren, statt automatisch zu explodieren.

How?

Wir schauen auf Fight, Flight, Freeze und Flock und erkennen, welche Stressmuster bei dir aktiv sind.

04

***Mein Körper sendet
Warnsignale.***

OFF

Mein Körper sendet Warnsignale.

ON

Empathie

Du nimmst körperliche Signale ernster und reagierst früher, bevor dein System kippt.

How?

Wir arbeiten mit Frühwarnsignalen, Stresssymptomen und der Frage, was dein Körper dir gerade mitteilen will.

05

***Ich habe keine echte
Energie mehr.***



Ich habe keine echte Energie mehr.



Lebenskraft

Du erkennst, wo deine Kraft verloren geht und holst dir Energie Schritt für Schritt zurück.

How?

Wir entlarven innere Stressverstärker, typische Denkfehler und Spieler, die dauerhaft übersteuern.

06

***Ich habe zu wenige
Momente, die mich
wirklich aufladen.***



Ich habe zu wenige Momente,
die mich wirklich aufladen.



Lebenskraft

Du baust wieder bewusst Momente ein, die dich stabilisieren, nähren und innerlich stärken.

How?

Wir entwickeln deinen persönlichen Resilienz-Rhythmus mit kleinen, wiederholbaren Kraftquellen im Alltag.

07

***Ich funktioniere
irgendwie nur noch.***



Ich funktioniere irgendwie nur noch.



Selbstbestimmung

Du steigst aus dem reinen Funktionieren aus und führst dich wieder klarer, ruhiger und selbstbestimmter.

How?

Wir justieren dein inneres Team neu, legen einen Kapitän fest und lösen innere Konflikte mit TeamPLAY und Mentalreisen.

Übung 1

Welcher deiner Spieler ist am schnellsten empfänglich für Stress?

Übung 2

**Welcher Spieler bringt dich
schnell wieder in die
Entspannung?**

Übung 3

**Mentalreise:
Ein Ausflug ans Meer**