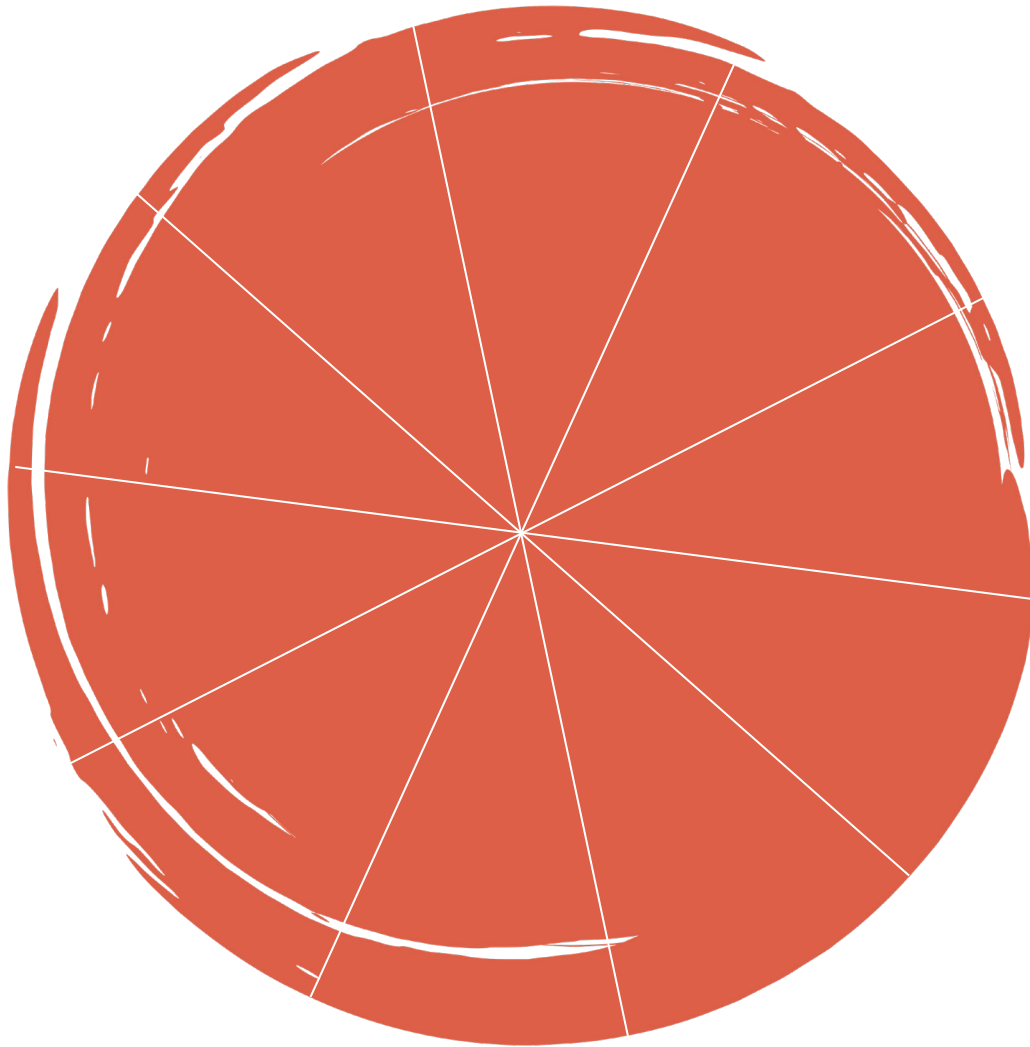


# Workbook

---

## Das Rad der Entfaltung



# Herzlich

## Willkommen

wie schön, dass du dich für das „Rad der Entfaltung“ interessierst.

Meine Vision ist, dass wir alle ein entfaltetes Leben führen, indem wir unser Leben selbstbestimmt gestalten und kreieren, wir liebevoll miteinander umgehen und unsere Gefühle und Bedürfnisse besprechbar machen, um am Ende wirklich etwas zu bewegen.

In diesem Workbook möchte ich deine Neugierde wecken, dir Vertrauen schenken und Durchbrüche stimulieren. Ich möchte, dass du deiner Verletzlichkeit eine Chance gibst, denn ich bin fest davon überzeugt, sie ist einer deiner größten Stärken und der Schlüssel zu einem entfaltetem Leben!

Jetzt fragst du dich bestimmt „Wann ist mein Leben denn entfaltet?“ Die Antwort darauf ist sehr individuell und braucht oft einen Perspektivwechsel“. Genau dafür habe ich das „Rad der Entfaltung“ entwickelt. Es gibt dir einen Überblick über zehn Themen, die einen großen Beitrag zu einem entfaltetem Leben leisten und mit deren Hilfe du einen neuen Blick auf dein jetziges Leben einnehmen kannst!

Mit diesem Workbook hast du die Möglichkeit, mithilfe von Reflexionsfragen tiefer einzusteigen und eine eigene Verbindung zu jedem Thema herzustellen. Ich freue mich sehr, dich auf deinem Weg zu begleiten und wünsche dir viel Spaß beim Entfalten ;)!

Alles Liebe,  
Esther



# Inhalt

## Workbook

---

4

„Rad der Entfaltung“

6

Aufgaben

8

Aufgaben

12

Resume

14

Wie kann es weiter gehen?

18

„Verletzlichkeit? Ok, Ciao!“

---

# Über

---

Im Coaching Prozess macht es Sinn zu Beginn eine Standortbestimmung vorzunehmen, um einen Überblick über die aktuellen Themen zu bekommen und sich selbst noch besser kennenzulernen. Dabei unterstützt dich das „Rad der Entfaltung“.

Du nimmst also eine neue Perspektive ein und betrachtest deine Situation aus einem anderen Blickwinkel. Der Vorteil dabei ist, dass du schnell Verbindungen herstellen kannst, die dir heute noch nicht bewusst sind.

Die Themen des „Rad der Entfaltung“ sind inspirierend aus langen wissenschaftlichen Forschungen, die ergeben haben, dass wenn wir diese 10 Themen in unserem Leben fokussieren und immer wieder unsere Aufmerksamkeit schenken, werden wir ein Leben in voller Entfaltung leben können.

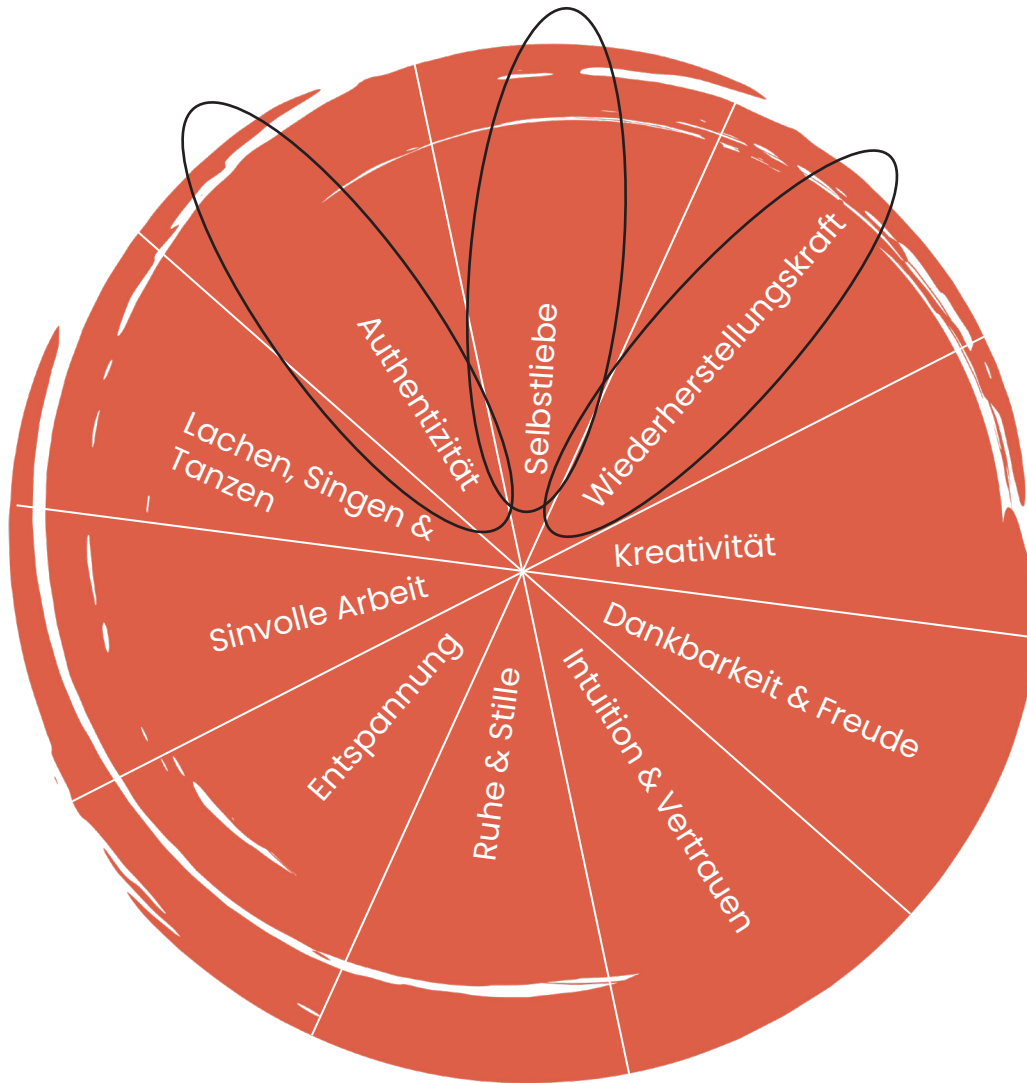
Wenn du also auch ein entfaltetes Leben führen möchtest, dann ist es jetzt an der Zeit zu schauen, wo du heute stehst.

Wie? Das erklären dir die nächsten Schritte.

## **Nächsten Schritte:**

- Welche der 3 markierten Themen aus dem „Rad der Entfaltung“ sind dir präsent und werden von dir zu 100% gelebt?
- Schau dir die 3 markierten Bereiche des „Rad der Entfaltung“ an. Fühle dich in die einzelnen Lebensbereiche mithilfe der Reflexionsfragen rein.
- Gehe danach auf S. 15 und analysiere, wo du im Moment bei den jeweiligen Themen stehst.

# Das Rad der Entfaltung



# Authentizität

Kennst du den Moment, in dem du völlig verunsichert bist, weil irgendwer komisch schaut und du das Gefühl hast es liegt an dir?

Du fragst dich was dein Gegenüber gerade von dir hält, du verstellst dich, wirst leiser oder lauter, du bist alles andere aber nicht du selbst?

Das sind oftmals die Momente, in denen wir uns nicht authentisch verhalten, weil wir dazugehören möchten.

Wenn du authentisch sein möchtest, darfst du dich davon befreien was andere über dich denken. Das spielt keine Rolle, denn die Meinung der anderen bestimmt nicht dein Leben. Sei so wie du bist, mach dich zum Original!

**Was bedeutet für dich authentisch zu sein?**

**In welchen Situationen fühlst du dich authentisch?**

**Was macht dich zum Original?**

# Selbstliebe

Na, heute schon gedacht: „Nein, das geht nicht, denn es ist noch nicht perfekt?“ oder „Ich bin nicht perfekt?“.

Nein? Ok, super. Wenn aber doch, dann bist du hier bei dem Thema Selbstliebe genau richtig.

Viele von uns erliegen der Krankheit „Perfektionismus“, nie sind wir gut, schön oder schlau genug. Die Leistungsgesellschaft zeigt uns, dass wir nie reichen, und damit beginnt die Optimierung bis hin zum Perfektionismus.

Wir stellen uns selbst Hürden in den Weg, tun Dinge nicht genau deswegen, weil es nicht perfekt ist, weil du nicht perfekt bist!

Wer sich selbst liebt braucht keinen Perfektionismus, befreie dich von deinem Perfektionismus und fang an deine Qualitäten zu erkennen und zu akzeptieren. Du bist es wert geliebt zu werden. Und zwar als aller erstes von dir selbst!



**Was bedeutet für dich, dich selbst zu lieben?**

**Für welche Charakterzüge/ Eigenschaften/ Fähigkeiten  
liebst du dich?**

**In welchen Situationen bist du selbstkritisch?**

# Wiederherstellungskraft

Kennst du den Moment, wenn du den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr siehst und du das Gefühl hast nur noch Nebel zu sehen?

Wenn alles sich nur noch bedrohlich anfühlt und du das Gefühl hast dich nicht mehr bewegen zu können, weil du nicht weißt in welche Richtung?

Menschen, die tiefe Rückschläge in ihrem Leben erlebt haben und es aus dem tiefen Tal der Tränen geschafft haben, kennen ihre Kraft der Wiederherstellung. Erkenne deine Wiederherstellungskraft und befreie dich von emotionaler Erstarrung und Ohnmacht.

**In welchen Situationen spürst du emotionale Erstarrung und Ohnmacht?**

**Was oder wer hilft dir, dich davon zu befreien?**

**Welche Ressourcen kannst du in der Zukunft nutzen?**

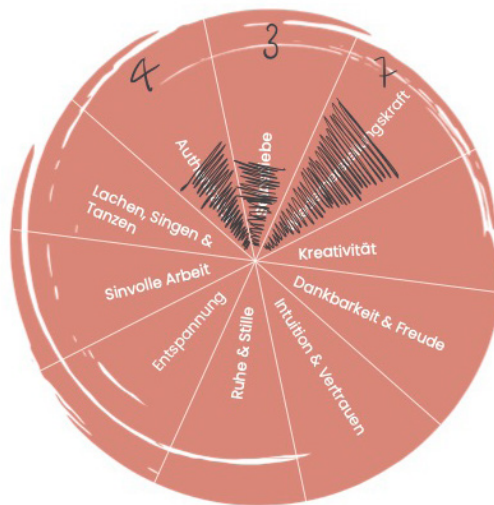
# Geschafft!

---

Du hast nun 3 Themen des „Rad der Entfaltung“ in der Tiefe reflektiert. Jetzt ist es an der Zeit einen Überblick deines Ist-Standes zu gewinnen.

Beantworte dafür pro Thema folgende Frage:  
Wie sehr lebst du das einzelne Thema im Moment?  
0 = ich lebe das Thema gar nicht  
10 = das Thema ist voll präsent und wird gelebt

**Trage deine Zahlen auf der nächsten Seite in das jeweilige Feld ein und schraffiere den Bereich entsprechend.**



# Dein Rad der Entfaltung



# Sag ja!

zu deiner Entfaltung

---

Du möchtest tiefer in das „Rad des Lebens“ eintauchen?

Du möchtest aus den gewonnenen Erkenntnissen konkrete Ziele und Handlungsschritte erarbeiten?

Dann sage Ja! zu deiner Entfaltung und buche ein Powerful Leadership Coaching – Ein individuelles Coaching Angebot für dich und deine Bedürfnisse!

Ich begleite dich professionell in dein entfaltetes Leben.

Weg von Sorgen, Grübeln und negativen Gedanken und hin zu Authentizität, Selbstliebe, Zufriedenheit und Erfolg!

Ich helfe dir bei der Identifikation von möglichen Problemen oder Herausforderungen und dessen Ursachen. Als Coach begleite ich dich dabei, realistische Ziele zu setzen, deine individuellen Lösungen zu finden und dein Leben mit Power in die Entfaltung zu führen!

#powerfulleadership Intensives 1:1 Coaching – Auf einen Blick:

- ✓ **kostenloses Erstgespräch**
- ✓ **8-12 Wochen, alle 14/21 Tage eine Session á 90 Min.**
- ✓ **Wir erarbeiten dein „Rad der Entfaltung“**
- ✓ **Du erhältst ein Workbook mit dem „Rad der Entfaltung“, sowie passende Reflexionsfragen**
- ✓ **Ich bin für dich die ganze Zeit zwischen den Sessions per Messenger und E-Mail erreichbar**
- ✓ **konkrete Übungen für die Zeit danach, die du direkt üben und ausprobieren kannst**
- ✓ **Offenheit für die eigene Verletzlichkeit und radikale Ehrlichkeit wird vorausgesetzt**



**8-12 Wochen**



**4 Coachingsitzungen á 90 Min. +  
1 Nachhaltigkeitsgespräch 60 Min.,  
physisch in Nürnberg oder virtuell  
über Zoom**



**1.600€/excl. 19 %**

# Podcast

## *Verletzlichkeit? Ok, ciao!*

Der Podcast für mehr Verbundenheit, durch unsere größte Stärke der VERLETZLICHKEIT! Jeder hat sie, doch die wenigsten nutzen ihr volles Potenzial. Du erlebst häufig Menschen in deinem Umfeld die von Verletzlichkeit nichts hören wollen? Dir fällt es schwer, dich verletzlich zu zeigen? Du möchtest endlich die Quelle für Kreativität, Innovation und wahrhaftige Verbundenheit entdecken und nutzen?

Dann lade ich dich jetzt dazu ein, deiner Verletzlichkeit eine Chance zu geben. Denn du wirst überrascht sein: Sie ist einer deiner größten Stärken, die du besitzt! Warum?

Das erfährst du hier im Podcast [„Verletzlichkeit? Ok, ciao!“](#)



Ich wünsche dir viel Spaß beim Entfalten deiner Verletzlichkeit.

Alles Liebe, Esther



## Inspiration

„Ein entfaltetes Leben zu führen bedeutet, sich selbst etwas wert zu sein und sich mit dieser Haltung auf das Leben einzulassen. Es bedeutet Mut, Mitgefühl und Verbundenheit zu pflegen und morgens mit dem Gedanken aufzuwachen: Egal, was ich heute schaffe und was unerledigt bleibt, ich bin genug. Es bedeutet, abends ins Bett zu gehen und mit dem Gefühl: Ja, ich bin unvollkommen und verletzlich und bisweilen auch ängstlich, aber das ändert rein gar nichts daran, dass ich auch mutig bin und liebenswert und das ich dazugehöre.“

- Brene Brown -

