

Das Workbook zum Buch

von *Kerstin Hardt*

Ich freue mich, dass Du Dich für mein Buch und damit auch für das begleitende Workbook entschieden hast.

Mein Buch soll Dich dabei unterstützen, ins Handeln - in die Umsetzung - zu kommen. Du lernst Instrumente kennen, mit denen Du Deine Gedanken neu ausrichten, Deinen Körper stärken, Dein Nervensystem regulieren und bewusste Entscheidungen für Dein Wohlbefinden treffen kannst.

Veränderung beginnt nicht im Außen. Sie beginnt in dem Moment, in dem Du bereit bist, ehrlich hinzuschauen: auf Deine Gedanken, Gefühle, Gewohnheiten und Entscheidungen – aber auch auf Deine Wünsche, Bedürfnisse und ungenutzten Möglichkeiten.

Du musst nicht Dein gesamtes Leben auf einmal verändern. Entscheidend ist, dass Du beginnst. Wähle einen Bereich, setze einen kleinen Schritt um und bleibe dran. Aus Klarheit entsteht eine Entscheidung. Aus Entscheidungen entstehen neue Gewohnheiten. Und aus diesen Gewohnheiten kann ein Leben entstehen, das wirklich zu Dir passt – erfüllt von Freiheit, Gesundheit, Freude, Glück und innerer Verbundenheit.

Das Workbook lädt Dich dazu ein, innezuhalten und Deinen aktuellen Ist-Zustand bewusst wahrzunehmen. Nicht, um Dich zu bewerten oder unter Druck zu setzen, sondern um Klarheit zu gewinnen. Denn erst wenn Du erkennst, was Dich stärkt, was Dir Energie raubt und welche Muster Dich zurückhalten, kannst Du gezielt etwas verändern.

Nimm Dir Zeit für die Fragen. Antworte ehrlich und ohne den Anspruch, alles sofort lösen zu müssen. Manche Erkenntnisse werden Dich vielleicht überraschen, andere bestätigen, was Du längst in Dir spürst.

Ich lade Dich dazu ein, wieder selbst zur Gestalterin oder zum Gestalter Deines Lebens zu werden.

Viel Spaß beim Bearbeiten.

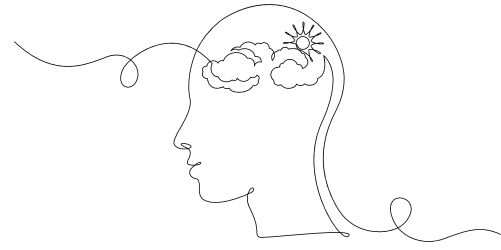
Deine Kerstin





Kapitel 01

MENTALE AUSRICHTUNG



01 WELCHE GEDANKEN, BEWERTUNGEN UND GLAUBENSSÄTZE PRÄGEN MOMENTAN DEINE SICHT AUF DICH UND DEIN LEBEN?

02 WIE BEEINFLUSSEN SOCIAL MEDIA, NACHRICHTEN UND ANDERE ÄUSSERE REIZE DEINE STIMMUNG UND DEIN SELBSTBILD?

03 WORAUF RICHEST DU DEN GRÖSSTEN TEIL DEINER AUFMERKSAMKEIT?

04 WELCHE ALTEN ÜBERZEUGUNGEN ODER VERHALTENSMUSTER STEUERN DICH?

05 WELCHE BEGEGNUNGEN, HERAUSFORDERUNGEN UND ERFAHRUNGEN HABEN DICH BESONDERS GEPRÄGT?

06 WELCHE SIGNALE SENDET DIR DEIN KÖRPER, WENN DU DEINE BELASTUNGSGRENZE ERREICHST?



07 WELCHER LEBENSBEREICH – GESUNDHEIT, BERUF, BEZIEHUNGEN, FINANZEN, ERHOLUNG ODER SINN – BENÖTIGT MOMENTAN DEINE GRÖSSTE AUFMERKSAMKEIT?

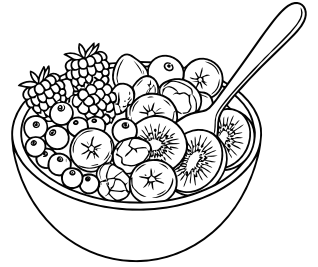
08 WELCHE MENSCHEN UND BEZIEHUNGEN STÄRKEN DICH, UND WO HÄLTST DU AUS GEWOHNHEIT AN ETWAS FEST, DAS DIR NICHT MEHR GUTTUT?

09 WAS BEDEUTET EIN ERFÜLLTES LEBEN FÜR DICH?

10 WELCHE GEDANKEN UND GEFÜHLE BESTIMMEN ÜBERWIEGEND DEINEN ALLTAG?

11 WO WÄRTEST DU AUF VERÄNDERUNG, STATT SELBST VERANTWORTUNG ZU ÜBERNEHMEN?

12 WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN, WAS STATTDESSEN STÄRKEN UND WELCHEN KONKRETEN ERSTEN SCHRITT WIRST DU UMSETZEN?



01 WIE BEEINFLUSST DEINE ERNÄHRUNG DEIN KÖRPERLICHES UND MENTALES WOHLBEFINDEN?

02 ENTSCHIEDEST DU BEIM ESSEN ÜBERWIEGEND BEWUSST ODER AUS GEWOHNHEIT, ZEITDRUCK, BEQUEMLICHKEIT, EMOTIONALEM VERLANGEN?

03 WELCHE GRUNDLAGEN EINER VITALSTOFFREICHEN UND NATÜRLICHEN ERNÄHRUNG SETZT DU BEREITS UM?

04 WIE HÄUFIG VERSORGST DU DEINEN KÖRPER MIT GEMÜSE, OBST, HÜLSENFRÜCHTEN, NÜSSEN, EIWEISS UND GESUNDEN FETTEN?

05 WELCHE LEBENSMITTEL SCHENKEN DIR ENERGIE UND NACH WELCHEN MAHLZEITEN FÜHLST DU DICH MÜDE, AUFGEBLÄHT ODER UNKONZENTRIERT?

06 WELCHE ROLLE SPIELEN ZUCKER, WEISSMEHL, STARK VERARBEITETE LEBENSMITTEL UND ALKOHOL IN DEINEM ALLTAG?



07 KANNST DU KÖRPERLICHEN HUNGER, APPETIT UND EMOTIONALES VERLANGEN VONEINANDER UNTERSCHIEDEN?

08 IN WELCHEN SITUATIONEN ISST DU TROTZDEM WEITER?

09 WIE VIEL UND WAS TRINKST DU TÄGLICH?

10 WELCHE GLAUBENSsätze UND GEFÜHLE BEEINFLUSSEN DEINE BEZIEHUNG ZUR ERNÄHRUNG UND DEINEM KÖRPER?

11 HAST DU BEREITS DIÄTERFAHRUNGEN? WENN JA, WELCHE SIND DAS?

12 WAS HINDERT DICH BISHER AN DER UMSETZUNG?



01 WELCHEN STELLENWERT HAT SPORT IN DEINEM LEBEN, UND WIE VIEL ZEIT INVESTIERST DU WÖCHENTLICH IN DEINE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT?

02 WIE ZUFRIEDEN BIST DU MIT DEINEM AKTUELLEN BEWEGUNGSVERHALTEN AUF EINER SKALA VON 1 BIS 10?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mein Wert: _____ / 10

03 WIE VIELE STUNDEN AM TAG VERBRINGST DU ÜBERWIEGEND IM SITZEN?

04 WELCHE GESCHICHTEN ERZÄHLST DU DIR ÜBER DICH UND SPORT?

05 BEZEICHNEST DU DICH ALS SPORTLICH ODER UNSPORTLICH, UND WOHER STAMMT DIESES SELBSTBILD?

06 WIE WIRKT SICH SPORT HINSICHTLICH SCHLAF, STIMMUNG, ENERGIE UND INNERE AUSGEGLICHENHEIT BEI DIR AUS?



07 TRAINIERST DU DEINE MUSKULATUR REGELMÄSSIG ODER GIBT ES DA NOCH WACHSTUMSPOTENZIAL?

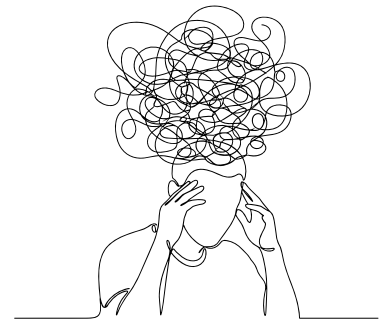
08 WIE SCHÄTZT DU DEINE AKTUELLE AUSDAUER EIN?

09 VERÄNDERT BEWEGUNG DEIN WOHLBEFINDEN? WENN JA, WIE?

10 WELCHE GEDANKEN ODER (UNANGENEHMEN) GEFÜHLE VERBINDEST DU MIT SPORT?

11 WAS HAT DICH BISHER DARAN GEHINDERT, LANGFRISTIG AKTIV ZU BLEIBEN?

12 EINE WOCHE HAT 168 STUNDEN. WIE VIELE STUNDEN DAVON BIST DU BEREIT, IN DEIN AUSDAUER- UND KRAFTTRAINING ZU INVESTIEREN?



01 WAS BEDEUTET STRESS FÜR DICH?

02 WAS IST MOMENTAN DEIN GRÖSSTER STRESSSAKTOR? UND WARUM?

03 ERLEBST DU STRESS EHER KÖRPERLICH, EMOTIONAL ODER GEDANKLICH?

04 GIBT ES STRESS, DER DICH MOTIVIERT UND WACHSEN LÄSST? WELCHER IST DAS?

05 AB WELCHEM PUNKT WIRD EINE HERAUSFORDERUNG FÜR DICH ZUR ÜBERFORDERUNG?

06 WELCHE BELASTUNGEN BEGLEITEN DICH SCHON SEIT WOCHEN, MONATEN ODER JAHREN?



07 WORAN MERKST DU ALS ERSTES – KÖRPERLICH – DASS DU GESTRESST BIST?

08 WELCHE BESCHWERDEN TRETEN IN BELASTENDEN PHASEN HÄUFIGER AUF?

09 WIE WIRKT SICH STRESS AUF DEINE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG AUS?

10 WIRST DU UNTER STRESS HÄUFIGER KRANK ODER BRAUCHST LÄNGER ZUR ERHOLUNG?

11 WIE VIEL ECHTE REGENERATION FINDET IN DEINEM ALLTAG STATT?

12 IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLST DU DICH KÖRPERLICH UND EMOTIONAL SICHER?

Kapitel 05

REGULATION & INNERE BALANCE



01 WIE SCHNELL FINDEST DU NACH EINER BELASTUNG
WIEDER IN DEIN GLEICHGEWICHT ZURÜCK?

02 IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLST DU DICH ÜBERAKTIVIERT, GETRIEBEN ODER
DAUERHAFT ANGESPANNT?

03 WANN FÜHLST DU DICH ERSCHÖPFT, LEER ODER INNERLICH WIE ABGESCHALTET?

04 WORAN ERKENNST DU, DASS DEINE KÖRPERLICHEN UND MENTALEN RESERVEN ABNEHMEN?

05 WAS LÄSST DEINEN KÖRPER WIRKLICH ZUR RUHE KOMMEN?

06 WELCHE FORM DER REGENERATION FEHLT DIR MOMENTAN?



07 KANNST DU PAUSEN BEWUSST GENIESSEN, ODER LÖSEN SIE IN DIR UNRUHE UND SCHULDGEFÜHLE AUS? WELCHE SITUATIONEN SIND DAS?

08 WELCHE EREIGNISSE SPIELST DU IMMER WIEDER GEDANKLICH DURCH?

09 WAS HINDERT DICH DARAN, „NEIN“ ZU SAGEN UND DEINE EIGENEN GRENZEN ZU SCHÜTZEN?

10 WELCHE REAKTIONEN/VERHALTENSWEISEN AN DIR LEHNST DU AB?

11 WELCHE FRÜHEREN ERWARTUNGEN UND ROLLEN HAST DU ÜBERNOMMEN?

12 WIE BEEINFLUSSEN SIE HEUTE DEIN SELBSTBILD?





01 WAS BEDEUTET SPIRITUALITÄT FÜR DICH?

02 WELCHE EIGENSCHAFTEN MACHEN DICH AUS UND BESCHREIBEN DICH AM BESTEN?

03 WAS SIND DEINE FÄHIGKEITEN UND STÄRKEN UND INWIEWEIT BRINGST DU SIE IN DIESEM LEBEN MIT EIN?

04 WELCHE LEBENSBEREICHE FÜHLEN SICH FÜR DICH MOMENTAN LEER AN?

05 WELCHE AUTOMATISCHEN ENTSCHEIDUNGEN UND WIEDERKEHRENDEN GEDANKEN PRÄGEN DEINEN BLICK AUF DIE WELT?

06 WELCHE SITUATION HÄLTST DU MOMENTAN FÜR UNVERÄNDERBAR?



07 IN WELCHEN BEREICHEN WARTEST DU DARAUF, DASS SICH DAS AUSSEN VERÄNDERT?

08 GLAUBST DU, DASS DEIN LEBEN EIN ZUFALLSPRODUKT IST, ODER HAT DEIN LEBEN EINEN ÜBERGEORDNETEN SINN?

09 WIE STARK DEFINIERST DU DICH ÜBER DEINE VERGANGENHEIT?

10 WAS GIBT DEINEM LEBEN BEDEUTUNG?

11 IN WELCHEN SITUATIONEN FÜHLST DU DICH WIRKLICH LEBENDIG?

12 WELCHE FRAGE BEGLEITET DICH SCHON SEIT VIELEN JAHREN?

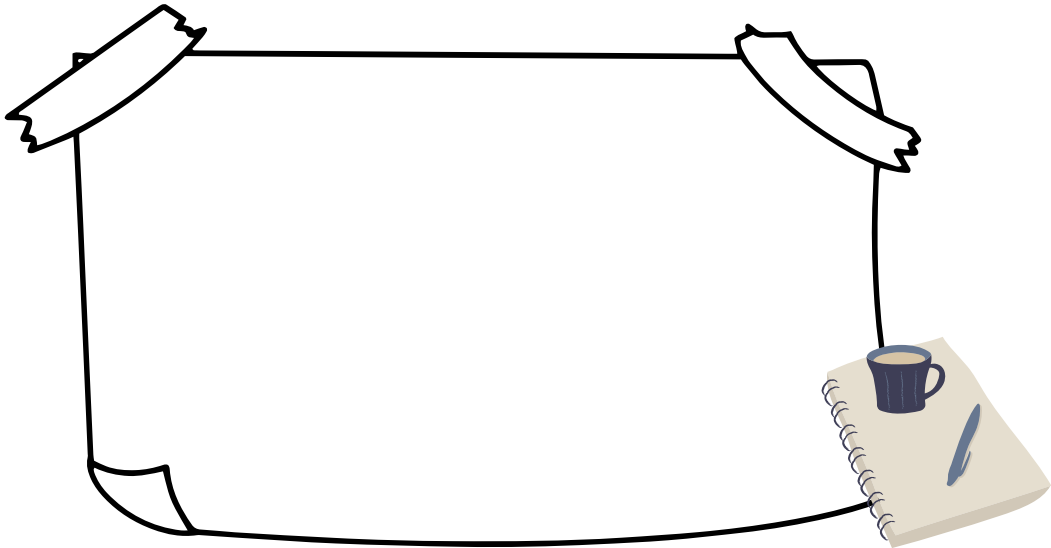
This image shows a full page of white paper with horizontal grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the top right corner, there is a small black-and-white icon of an open book, showing its pages and spine.



To-Do's

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____

