

SUPERPOWER

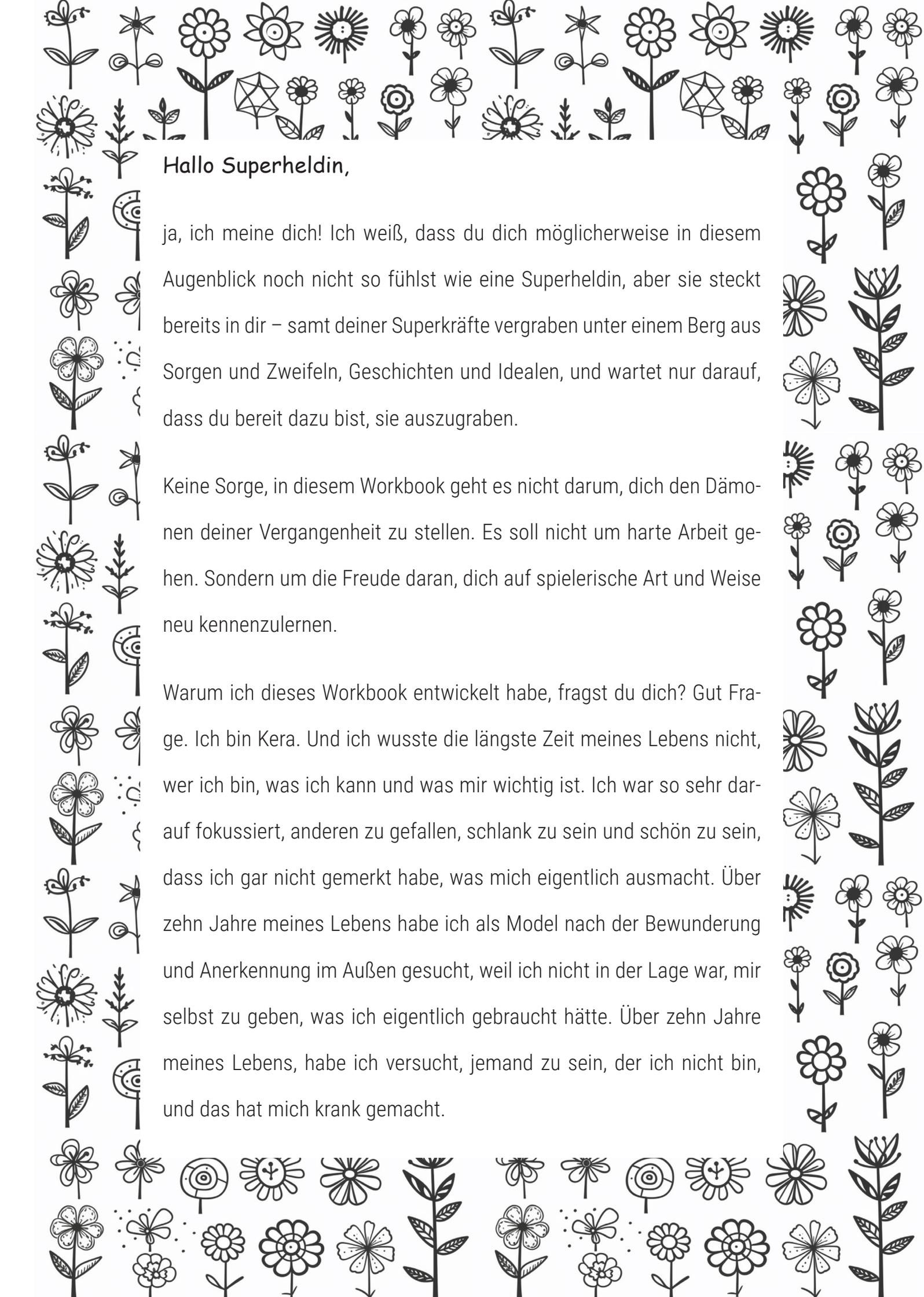


WORKBOOK



„Sei du selbst.
Mehr musst du gar nicht tun.“

- Robert Deiss -

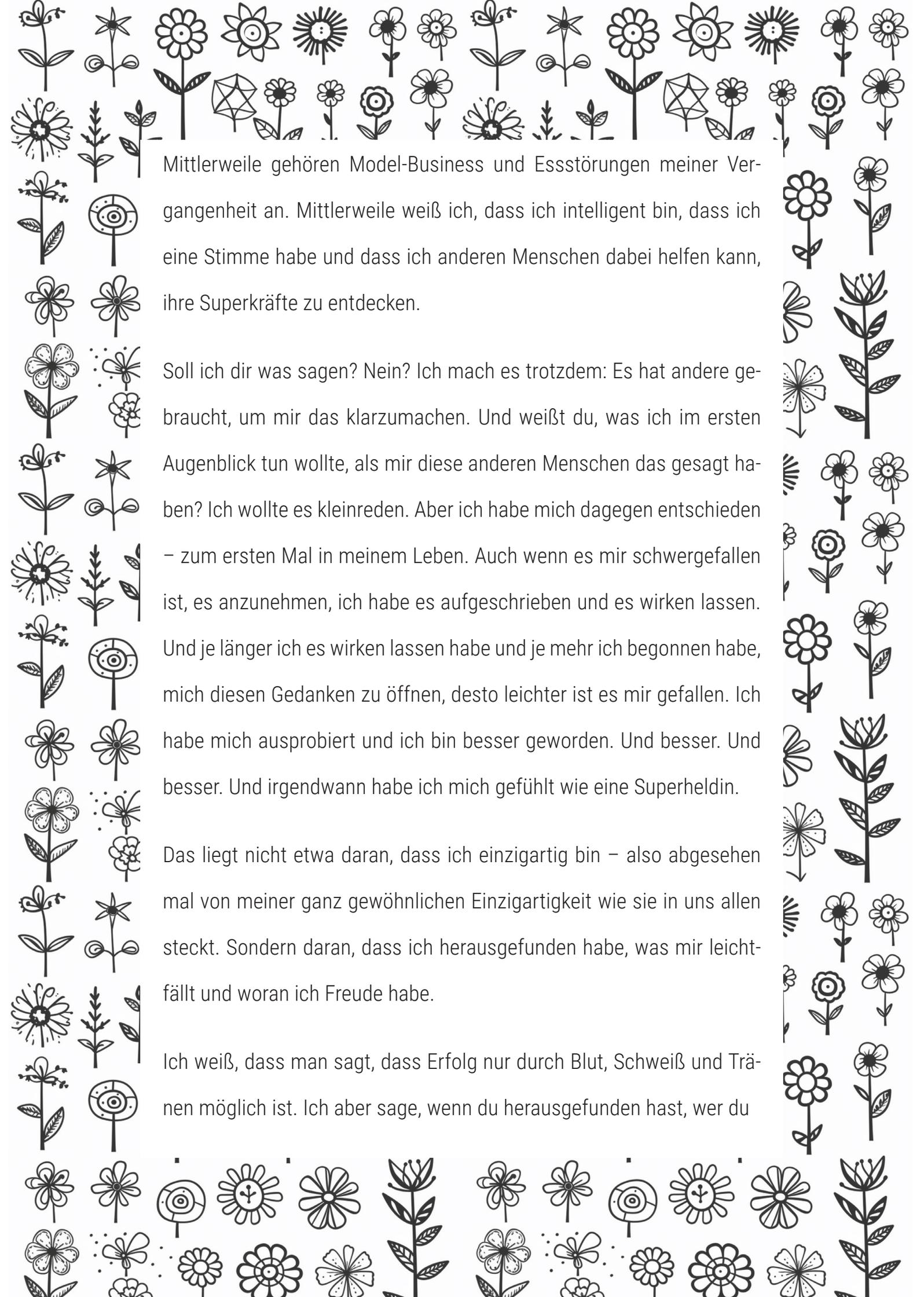


Hallo Superheldin,

ja, ich meine dich! Ich weiß, dass du dich möglicherweise in diesem Augenblick noch nicht so fühlst wie eine Superheldin, aber sie steckt bereits in dir – samt deiner Superkräfte vergraben unter einem Berg aus Sorgen und Zweifeln, Geschichten und Idealen, und wartet nur darauf, dass du bereit dazu bist, sie auszugraben.

Keine Sorge, in diesem Workbook geht es nicht darum, dich den Dämonen deiner Vergangenheit zu stellen. Es soll nicht um harte Arbeit gehen. Sondern um die Freude daran, dich auf spielerische Art und Weise neu kennenzulernen.

Warum ich dieses Workbook entwickelt habe, fragst du dich? Gut Frage. Ich bin Kera. Und ich wusste die längste Zeit meines Lebens nicht, wer ich bin, was ich kann und was mir wichtig ist. Ich war so sehr darauf fokussiert, anderen zu gefallen, schlank zu sein und schön zu sein, dass ich gar nicht gemerkt habe, was mich eigentlich ausmacht. Über zehn Jahre meines Lebens habe ich als Model nach der Bewunderung und Anerkennung im Außen gesucht, weil ich nicht in der Lage war, mir selbst zu geben, was ich eigentlich gebraucht hätte. Über zehn Jahre meines Lebens, habe ich versucht, jemand zu sein, der ich nicht bin, und das hat mich krank gemacht.



Mittlerweile gehören Model-Business und Essstörungen meiner Vergangenheit an. Mittlerweile weiß ich, dass ich intelligent bin, dass ich eine Stimme habe und dass ich anderen Menschen dabei helfen kann, ihre Superkräfte zu entdecken.

Soll ich dir was sagen? Nein? Ich mach es trotzdem: Es hat andere gebraucht, um mir das klarzumachen. Und weißt du, was ich im ersten Augenblick tun wollte, als mir diese anderen Menschen das gesagt haben? Ich wollte es kleinreden. Aber ich habe mich dagegen entschieden – zum ersten Mal in meinem Leben. Auch wenn es mir schmerzlich ist, es anzunehmen, ich habe es aufgeschrieben und es wirken lassen.

Und je länger ich es wirken lassen habe und je mehr ich begonnen habe, mich diesen Gedanken zu öffnen, desto leichter ist es mir gefallen. Ich habe mich ausprobiert und ich bin besser geworden. Und besser. Und besser. Und irgendwann habe ich mich gefühlt wie eine Superheldin.

Das liegt nicht etwa daran, dass ich einzigartig bin – also abgesehen mal von meiner ganz gewöhnlichen Einzigartigkeit wie sie in uns allen steckt. Sondern daran, dass ich herausgefunden habe, was mir leichtfällt und woran ich Freude habe.

Ich weiß, dass man sagt, dass Erfolg nur durch Blut, Schweiß und Tränen möglich ist. Ich aber sage, wenn du herausgefunden hast, wer du



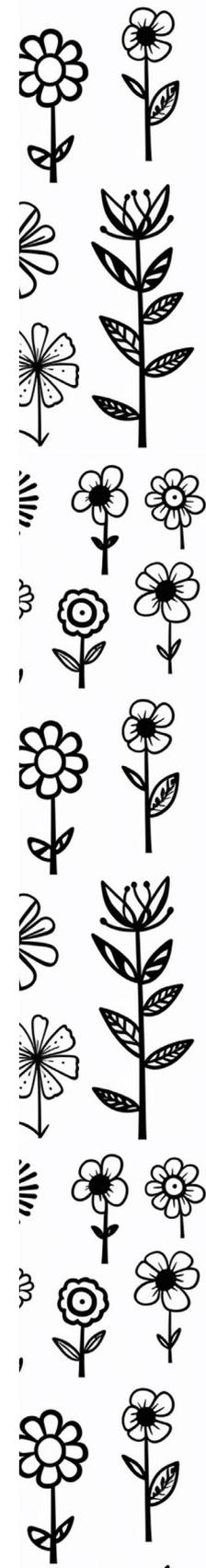
bist, was du kannst und was dir wichtig ist, wirst du tun können, was immer dein Herz tanzen lässt. Und mit einem Mal wird der Erfolg von ganz allein kommen. Heißt das, dass immer alles easy-peasy sein wird? Nope! Es heißt, dass du die beste Grundlage haben wirst, um mit Herausforderungen und Krisen besser umgehen zu können, weil du dich immer wieder auf dich selbst zurück besinnen können wirst.

Hast du Lust, auf dieses kleine und doch so bewegende Abenteuer? Hast du Lust, dein Leben und deinen Verstand komplett auf den Kopf zu stellen? Hast du Lust auf ein Leben voller Leichtigkeit? Dann herzlich Willkommen zu Schritt 1 in Richtung SuperPower!

Fühl dich gedrückt

Deine Kera

PS: Bitte verzeihe mir, wenn ich auf das Gendern verzichte. Ich finde es nicht nur unglaublich anstrengend, zu schreiben, sondern auch zu lesen. Weil ich mich selbst als Frau fühle und mit diesem Workbook in erster Linie Frauen ansprechen möchte, habe ich mich für die weibliche Form entschieden. Egal, wer du bist und wie du dich fühlst, verstehe dich als eingeladen, die Form zu denken, die für dich am besten passt. Ich danke dir für dein Verständnis! Und wünsche dir viel Freude mit diesem Workbook.





How to use your workbook

Bevor du gleich mit der ersten Aufgabe loslegst, noch ein paar Hinweise zum Umgang mit diesem Workbook. Falls du nicht die Printversion dieses Workbooks haben solltest, druck es dir bitte als erstes aus. Ich bin ein großer Fan von Digitalisierung und doch braucht es manchmal ein bisschen ‚echtes‘ Leben. Dieses Workbook ist so gestaltet, dass du es zum Leben erwecken sollst, mit deiner Handschrift, mit bunten Farben und mit allem, was dir sonst noch einfällt. Denn dieses Workbook ist alles, was du daraus machst. Nicht mehr und nicht weniger.

Sieh es als deinen kleinen Lebensbegleiter, der sich mit dir und den Gegebenheiten in deinem Leben weiterentwickelt. Der dich immer wieder aufs Neue daran erinnert, wer du in diesem Lebensabschnitt bist, wie sich deine Fähigkeiten weiterentwickelt haben und was dir jetzt gerade in diesem Moment wichtig ist, was dir vor fünf oder zehn Jahren möglicherweise noch gar nicht so wichtig war.

Nutze die Übungen, die dir besonders helfen, immer wieder aufs Neues. Variiere sie, entwickle sie weiter, passe sie auf dich, dein Leben und deine Bedürfnisse an.

Und lass dir bitte Zeit mit den Übungen. Sie wirken nicht besser, wenn du sie möglichst schnell hintereinander machst. Gib ihnen Raum, ihre



Wirkung zu entfalten. Genieße den Prozess. Verstehe es als eine Reise.

Es ist wie ein Urlaub. Da möchtest du ja auch nicht schnell alles an einem Tag machen, damit du möglichst bald mit deinem Urlaub fertig bist und wieder arbeiten gehen kannst. Lass dir gern zwei, drei oder auch vier Wochen Zeit zwischen den einzelnen Übungen und lass sie auf dich und dein Leben wirken.

An dieser Stelle möchte ich dir vier Fragen stellen, um zu sehen, wo du dich gerade in deinem Leben befindest:

Was macht dich als Mensch aus?

Was sind gerade die größten Herausforderungen in deinem Leben? Wie wirst du dich fühlen, wenn du sie gelöst hast?





Was ist dein größter Traum im Leben? Was möchtest du erreichen? Wie wirst du dich fühlen, wenn du deinen Traum erreicht hast?

Was erhoffst du dir von diesem Workbook?

Falls du Fragen haben solltest zu einzelnen Teilen oder zum ganzen Workbook oder auch einfach nur so, komm mich gern auf Social Media besuchen oder schick mir eine E-Mail.

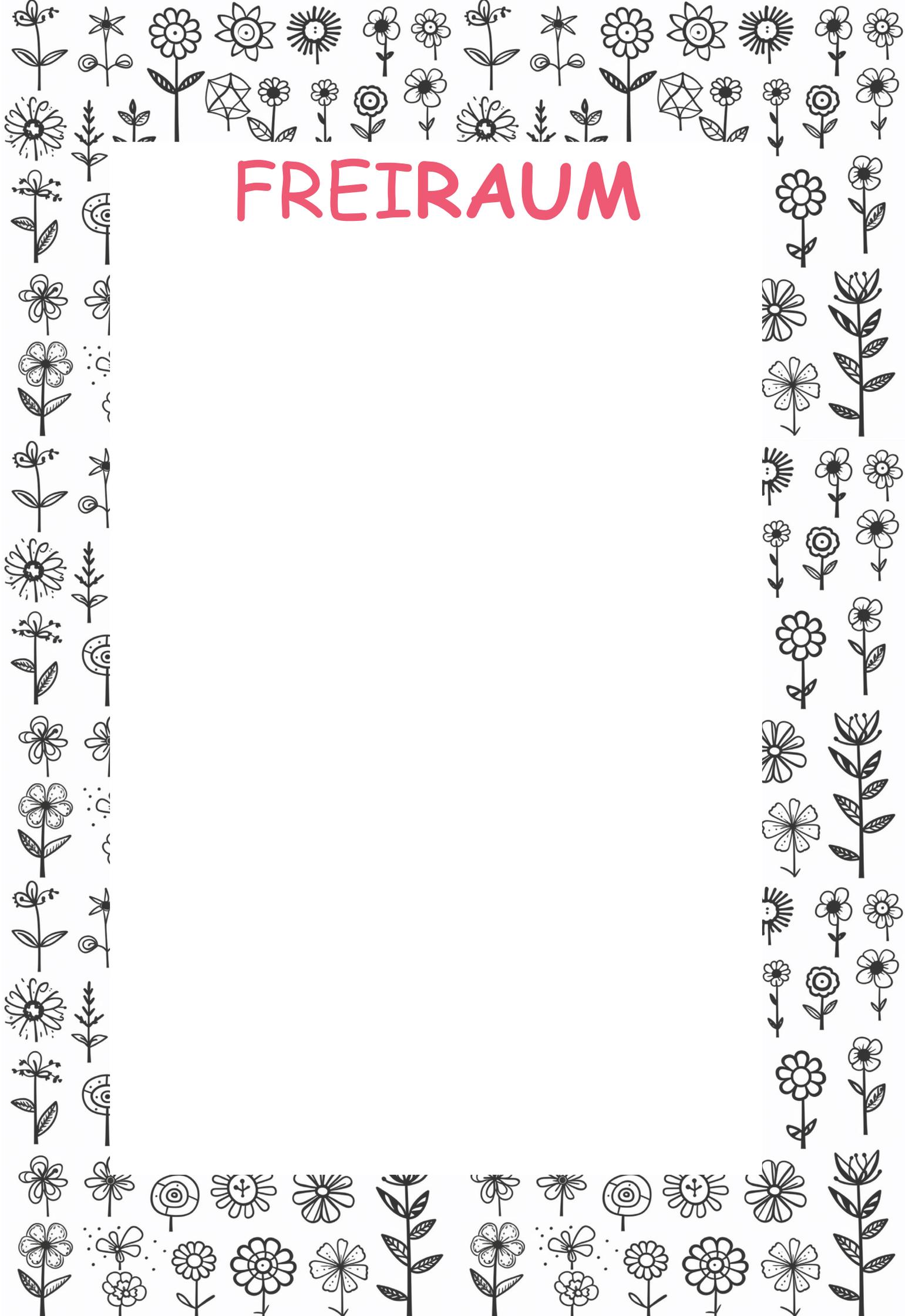
Ich freue mich auf dein Feedback.

Ganz viel Liebe

Kera



FREIRAUM

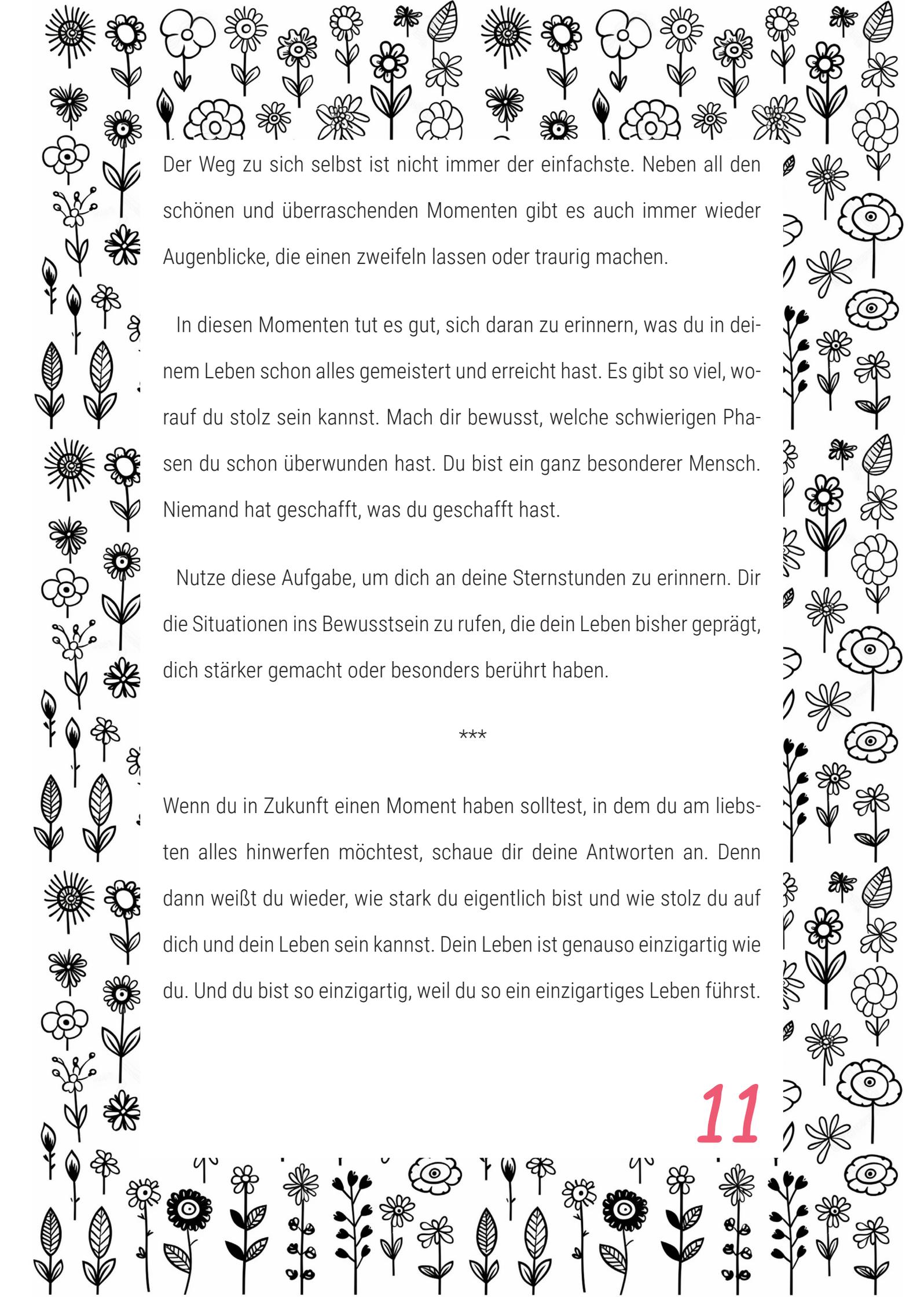


Schritt 1

Deine Sternstunden

„Die Dinge, die mich anders machen,
sind die Dinge, die mich ausmachen.“

- Winnie the Pooh -



Der Weg zu sich selbst ist nicht immer der einfachste. Neben all den schönen und überraschenden Momenten gibt es auch immer wieder Augenblicke, die einen zweifeln lassen oder traurig machen.

In diesen Momenten tut es gut, sich daran zu erinnern, was du in deinem Leben schon alles gemeistert und erreicht hast. Es gibt so viel, worauf du stolz sein kannst. Mach dir bewusst, welche schwierigen Phasen du schon überwunden hast. Du bist ein ganz besonderer Mensch. Niemand hat geschafft, was du geschafft hast.

Nutze diese Aufgabe, um dich an deine Sternstunden zu erinnern. Dir die Situationen ins Bewusstsein zu rufen, die dein Leben bisher geprägt, dich stärker gemacht oder besonders berührt haben.

Wenn du in Zukunft einen Moment haben solltest, in dem du am liebsten alles hinwerfen möchtest, schaue dir deine Antworten an. Denn dann weißt du wieder, wie stark du eigentlich bist und wie stolz du auf dich und dein Leben sein kannst. Dein Leben ist genauso einzigartig wie du. Und du bist so einzigartig, weil du so ein einzigartiges Leben führst.

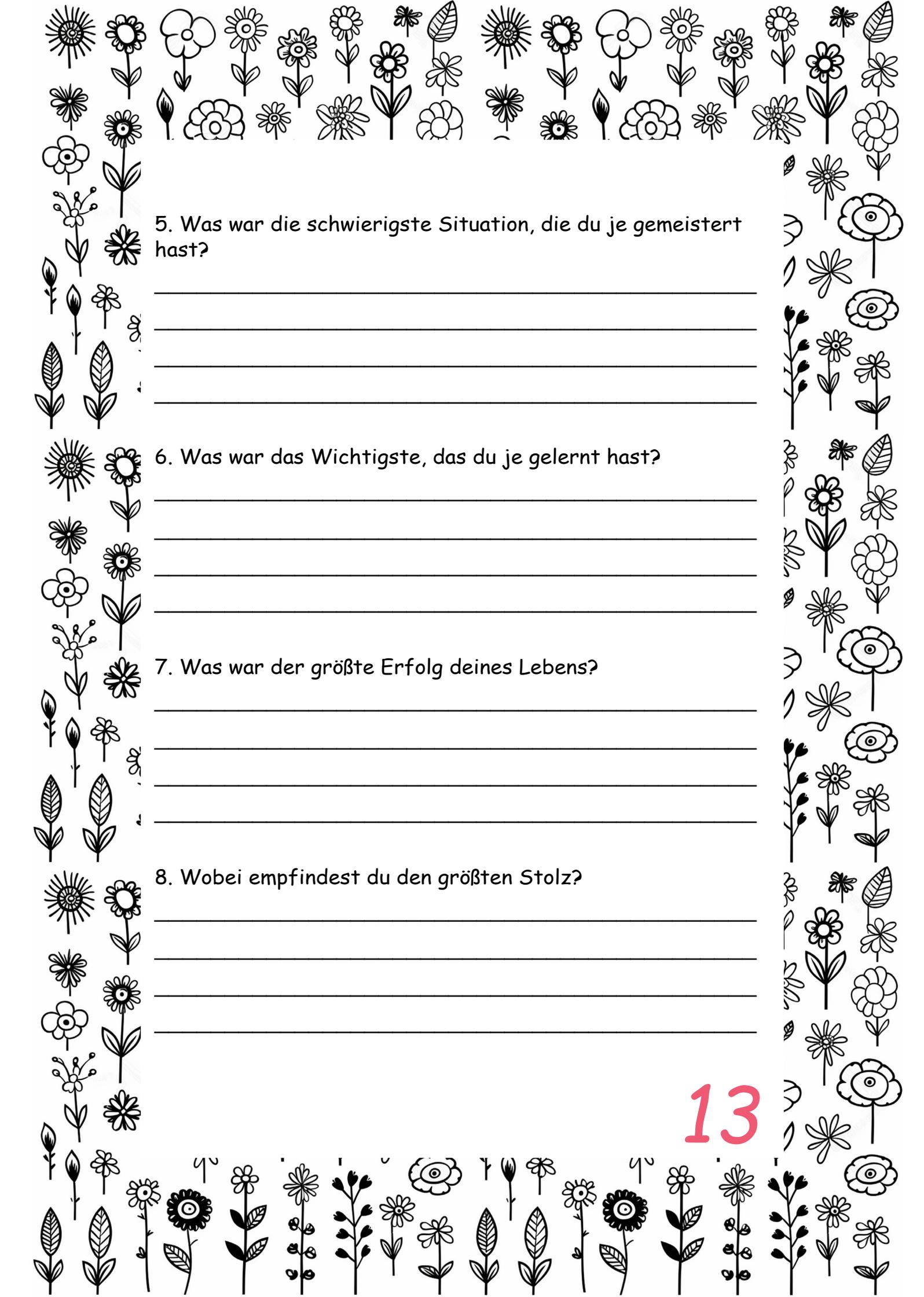


1. Was war dein größtes Abenteuer?

2. Was war dein lustigstes Erlebnis?

3. Was war das schönste Geschenk, das du bekommen hast?

4. Für welche Erfahrung bist du in deinem Leben am dankbarsten?



5. Was war die schwierigste Situation, die du je gemeistert hast?

6. Was war das Wichtigste, das du je gelernt hast?

7. Was war der größte Erfolg deines Lebens?

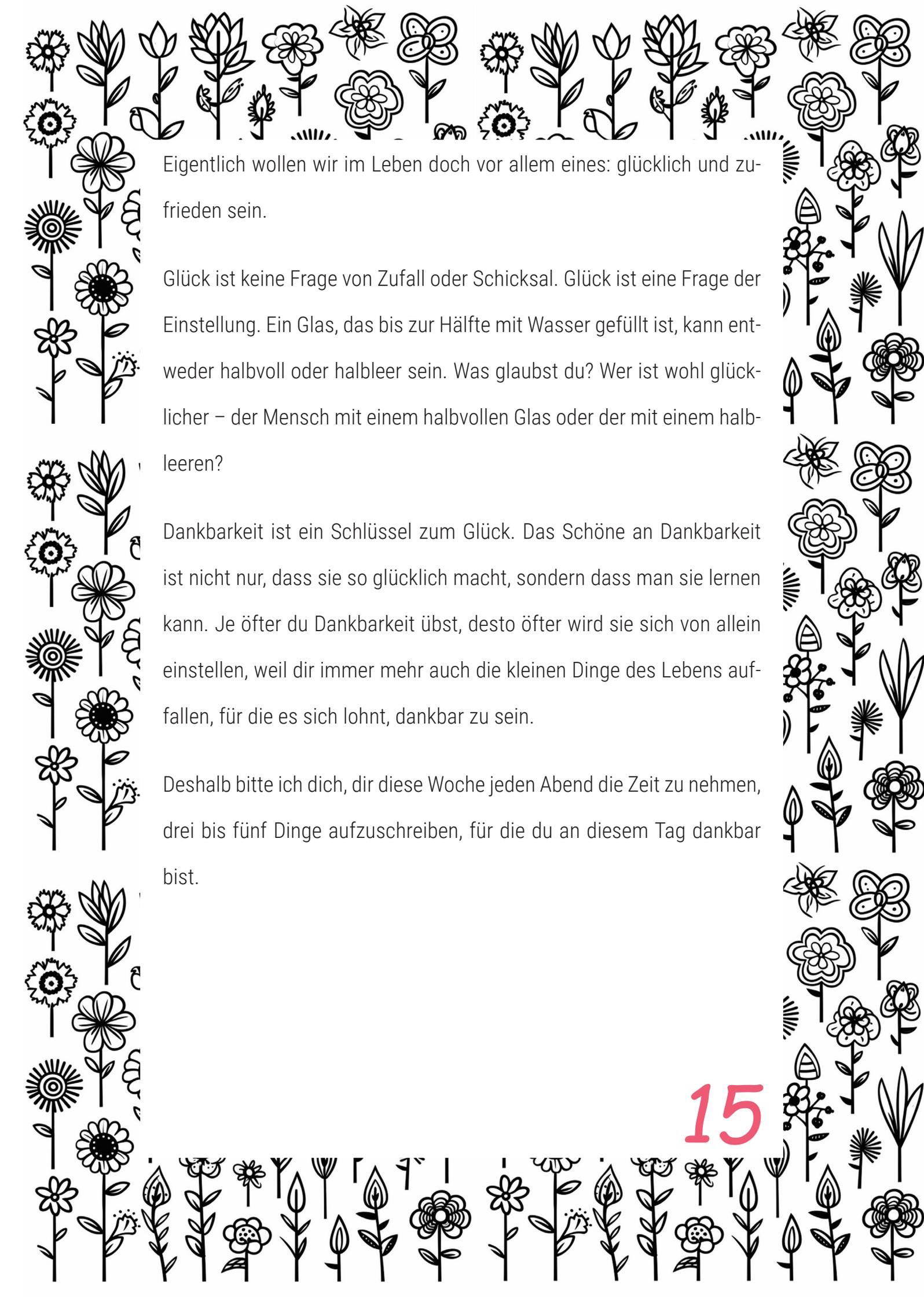
8. Wobei empfindest du den größten Stolz?

Schritt 2

Einfach mal ‚Danke‘ sagen

Manchmal gibt dir das Leben nicht das,
was du möchtest.

Nicht, weil du es nicht verdient hättest,
sondern weil du viel mehr verdienst.

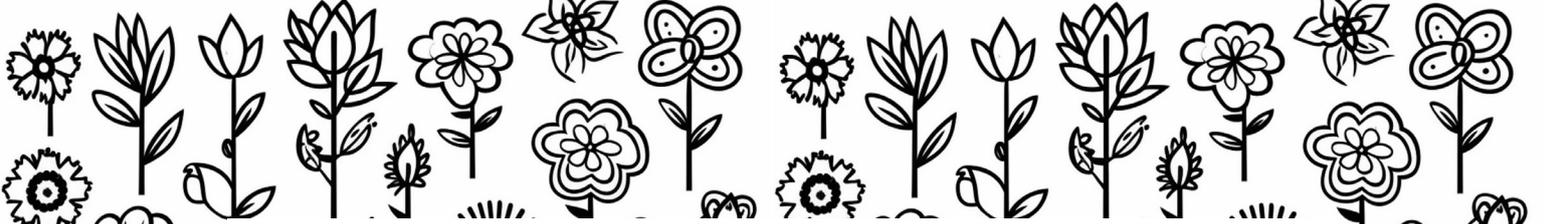


Eigentlich wollen wir im Leben doch vor allem eines: glücklich und zufrieden sein.

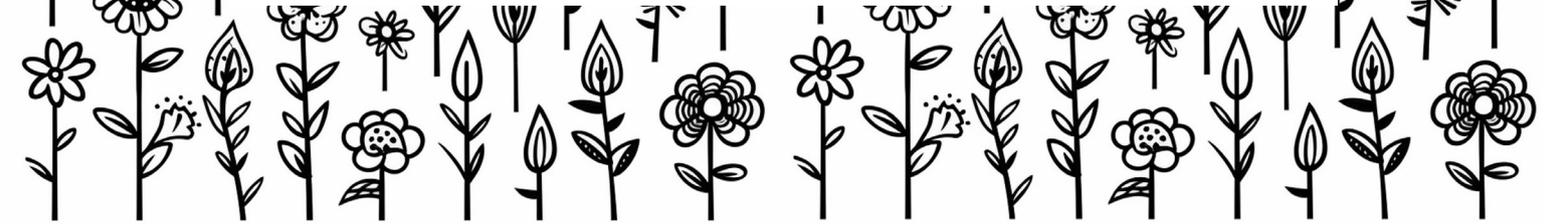
Glück ist keine Frage von Zufall oder Schicksal. Glück ist eine Frage der Einstellung. Ein Glas, das bis zur Hälfte mit Wasser gefüllt ist, kann entweder halbvoll oder halbleer sein. Was glaubst du? Wer ist wohl glücklicher – der Mensch mit einem halbvollen Glas oder der mit einem halbleeren?

Dankbarkeit ist ein Schlüssel zum Glück. Das Schöne an Dankbarkeit ist nicht nur, dass sie so glücklich macht, sondern dass man sie lernen kann. Je öfter du Dankbarkeit übst, desto öfter wird sie sich von allein einstellen, weil dir immer mehr auch die kleinen Dinge des Lebens auffallen, für die es sich lohnt, dankbar zu sein.

Deshalb bitte ich dich, dir diese Woche jeden Abend die Zeit zu nehmen, drei bis fünf Dinge aufzuschreiben, für die du an diesem Tag dankbar bist.

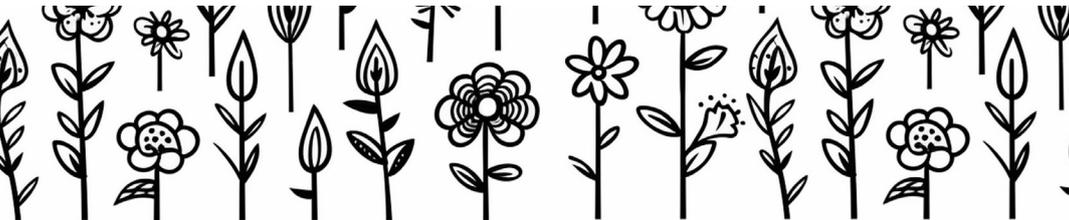


A central writing area consisting of ten horizontal lines, providing space for text or drawing.





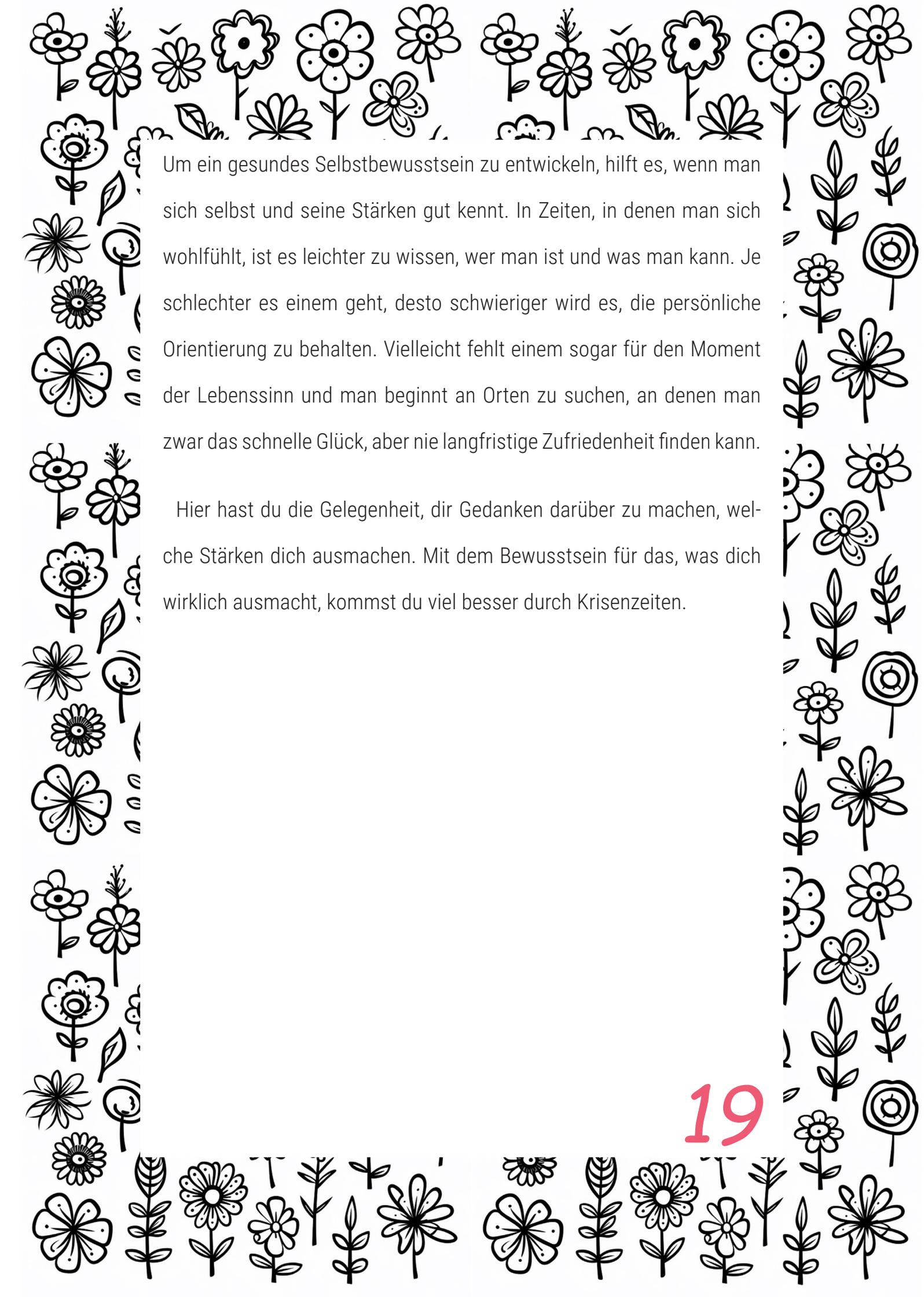
A central writing area consisting of ten horizontal lines, providing space for text or drawing.



Schritt 3

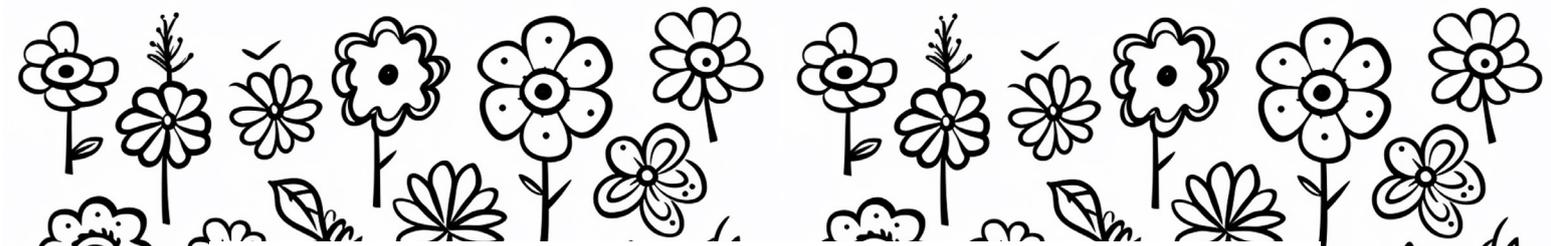
Auf die Stärken kommt es an

Du wurdest geboren, um Fehler zu machen,
nicht um perfekt zu sein.

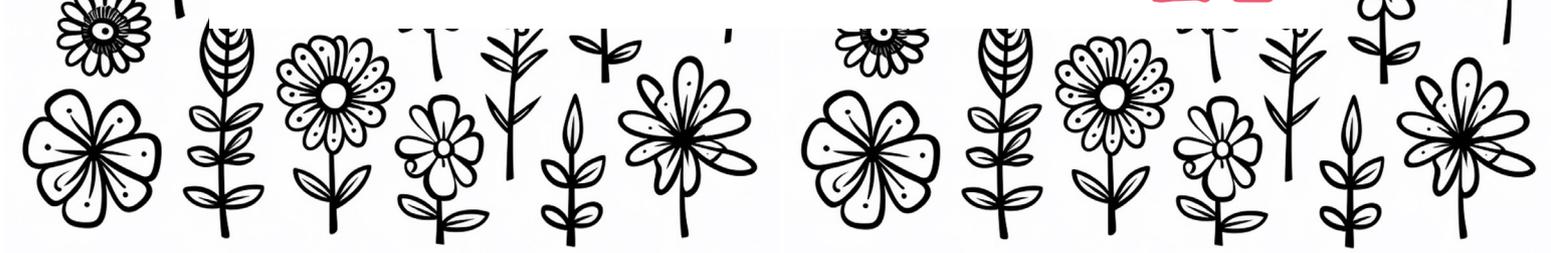


Um ein gesundes Selbstbewusstsein zu entwickeln, hilft es, wenn man sich selbst und seine Stärken gut kennt. In Zeiten, in denen man sich wohlfühlt, ist es leichter zu wissen, wer man ist und was man kann. Je schlechter es einem geht, desto schwieriger wird es, die persönliche Orientierung zu behalten. Vielleicht fehlt einem sogar für den Moment der Lebenssinn und man beginnt an Orten zu suchen, an denen man zwar das schnelle Glück, aber nie langfristige Zufriedenheit finden kann.

Hier hast du die Gelegenheit, dir Gedanken darüber zu machen, welche Stärken dich ausmachen. Mit dem Bewusstsein für das, was dich wirklich ausmacht, kommst du viel besser durch Krisenzeiten.



A central writing area consisting of 15 horizontal lines, intended for text entry.





Schritt 4

Was wäre, wenn

„Wer seinen eigenen Weg geht, kann nicht überholt werden.“

- Marlon Brando -



Dir selbst treu zu bleiben und dem zu folgen, was dich erfüllt, ist am leichtesten, wenn du selbstbewusst bist, wenn du dich und deine Werte kennst. Nur wenn du dir selbst treu bleibst, kannst du sicher sein, dass du in deinem Sinn handelst, also das tust, was für dich das Beste ist.

Wer bin ich ? Sind meine Träume wirklich meine oder sind es die Träume anderer? Entspringen meine Ziele wirklich meinem Herzen oder sind es die Ziele einer ganzen Gesellschaft mit ihren Erwartungen an mich?

Um das herauszufinden, möchte ich ein kleines Experiment mit dir durchführen. Die Fragen auf den nächsten Seiten sollen dir auf unterschiedliche Weise dabei helfen, das Außen auszublenden und besser deine innere Stimme wahrzunehmen.

Komme nach dem Experiment noch einmal an diese Stelle zurück: Wie ist es dir mit den Fragen ergangen? Wie groß sind die Unterschiede zwischen deinen Antworten und deinem Leben? Machst du das in deinem Leben, was du auch tun würdest, wenn du keine Verpflichtungen, Hindernisse oder Zuschauer hättest? Wenn du absolut frei wärest?





Stell dir bitte vor, du hättest drei Wünsche frei. Was würdest du dir wünschen?

1. _____
2. _____
3. _____

Stell dir bitte vor, du müsstest auf eine einsame Insel gehen. Welche drei Dinge würdest du mitnehmen?

1. _____
2. _____
3. _____

Stell dir bitte vor, du hättest eine ganze Woche keinerlei Verpflichtungen. Was würdest du tun?

- _____
- _____
- _____

Stell dir bitte vor, du wärst der letzte Mensch auf der Erde und niemand könnte dir mehr zuschauen? Was würdest du tun?

- _____
- _____
- _____





Stell dir bitte vor, du wärst ein:e Superheld:in und kein Hindernis könnte dich noch von irgendetwas abhalten. Was würdest du tun?

Stell dir vor, dir würde jemand eine Million vererben. Was würdest du tun?

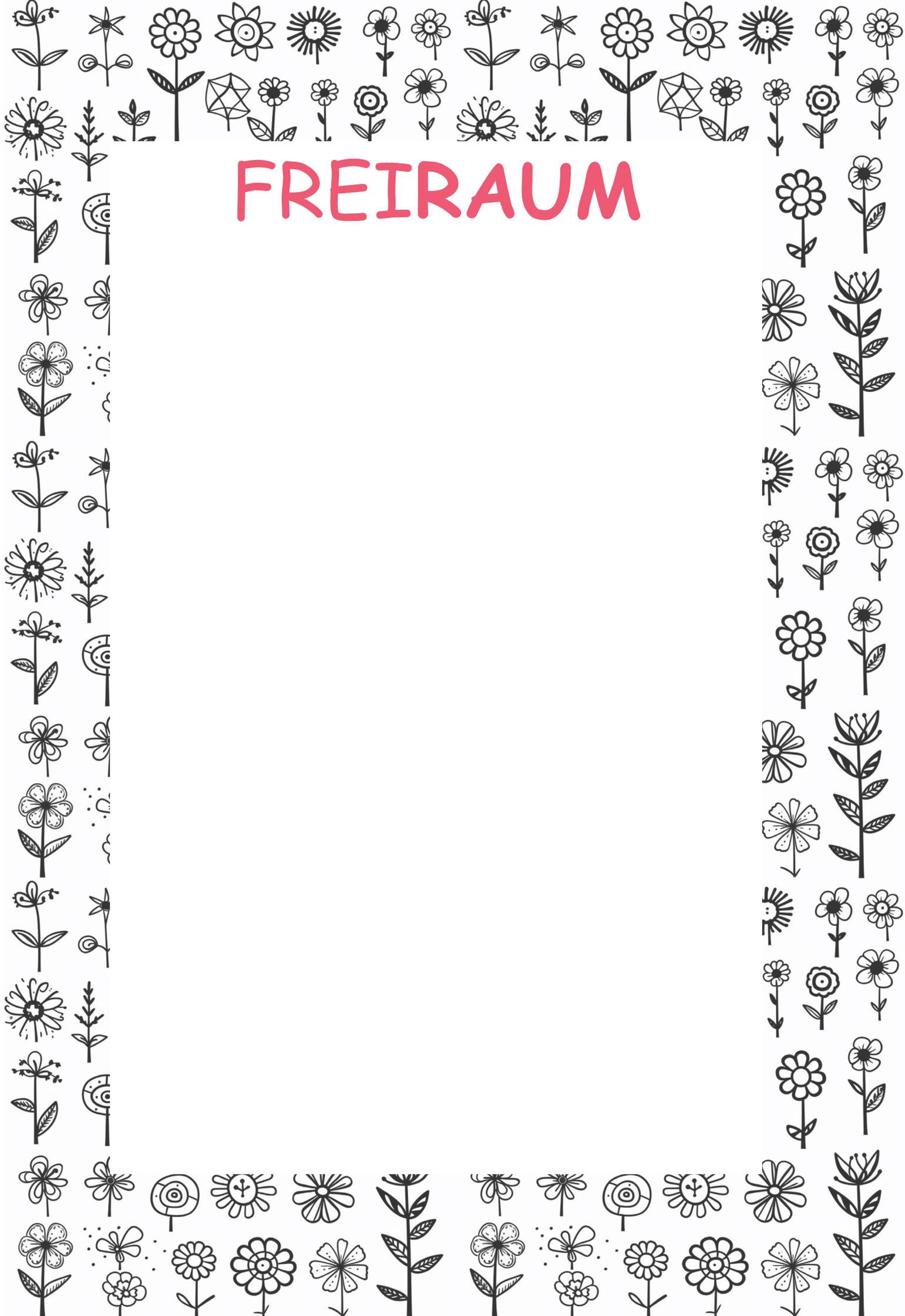
Stell dir bitte vor, du hättest die Chance, der glücklichste Mensch auf Erden zu werden. Was würde dir dazu noch fehlen?



FREIRAUM



FREIRAUM





Schritt 5

Die Dinge, die wirklich zählen

Glück ist eine Frage der Einstellung.



In Augenblicken, in denen es uns nicht gut geht, fühlt sich alles oft leer und sinnlos an. Man weiß nicht richtig, was man mit sich anfangen soll, und will eigentlich nur noch, dass diese Gefühle so schnell wie möglich vorbeigehen. In solchen Momenten hilft es, wenn man weiß, was einem guttut und welche Dinge einen mit Freude erfüllen. Wenn man in so einer Situation mittendrin steckt, ist man meist nicht in der Lage dazu, sich darüber Gedanken zu machen. Umso wichtiger ist es deswegen das im Vorfeld zu tun.

Aus eben diesem Grund kannst du dir hier über all die Dinge Gedanken machen, die dir guttun. So kannst du das nächste Mal, wenn es dir mal wieder nicht gut gehen sollte, einen Blick auf die Liste werfen und ein wenig gute Stimmung in dein Leben zurückholen.





1. Meine 5 Lieblingsessen: _____

2. Meine 5 Lieblingslieder: _____

3. Meine 5 Lieblingsbücher: _____

4. Meine 5 Lieblingsfilme: _____





5. Meine 5 Lieblingsmenschen: _____

6. Meine 5 Lieblingsdinge: _____

7. Meine 5 Lieblingsorte: _____

8. Meine Hobbies: _____





9. Das bringt mich immer zum Lachen: _____

10. Mein größter Schatz: _____

11. Meine Glückszahl: _____

12. Mein Lebensmotto: _____

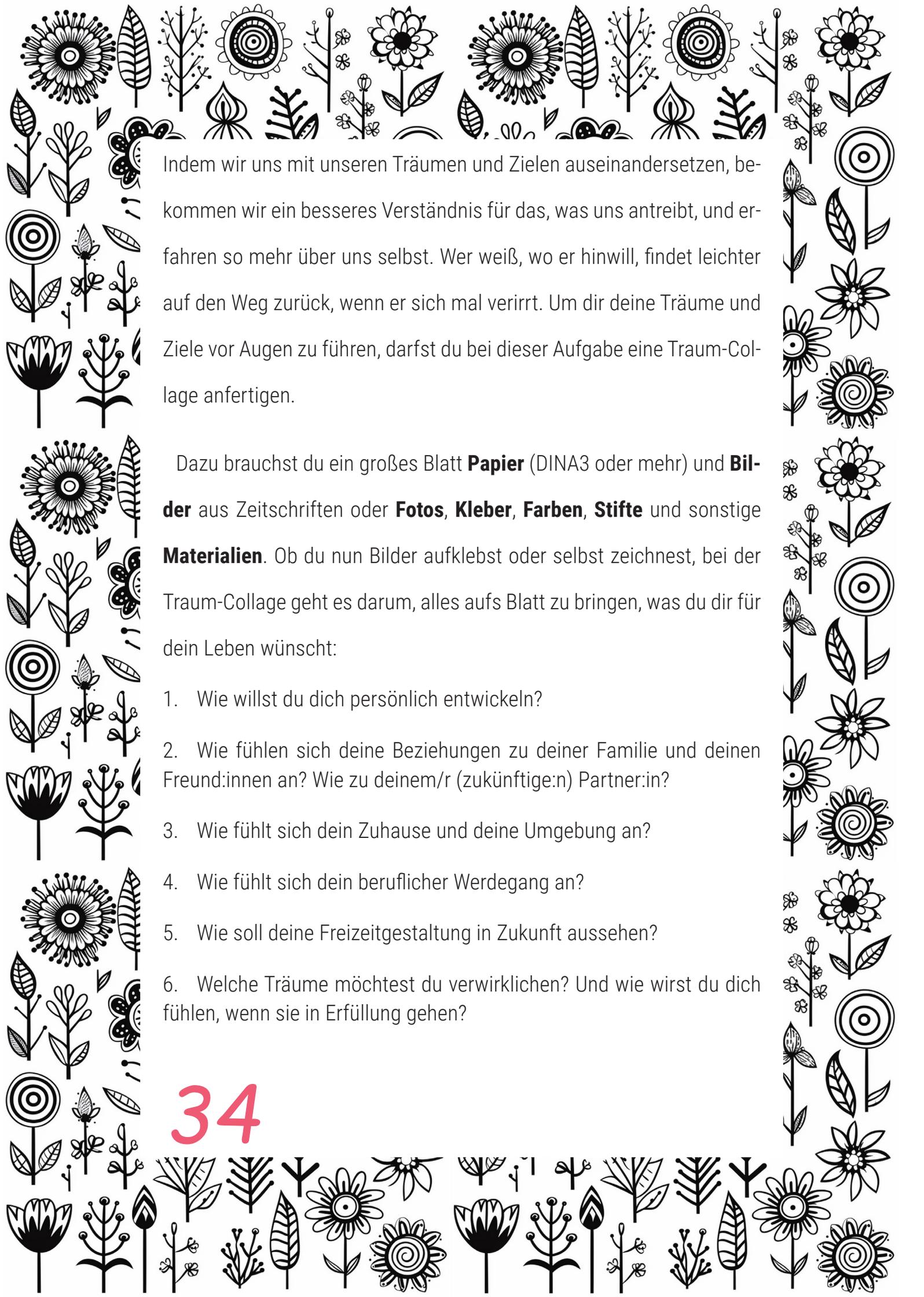


Schritt 6

Wer weiß, wohin er will ...

Du hast alles, was du brauchst, in dir.

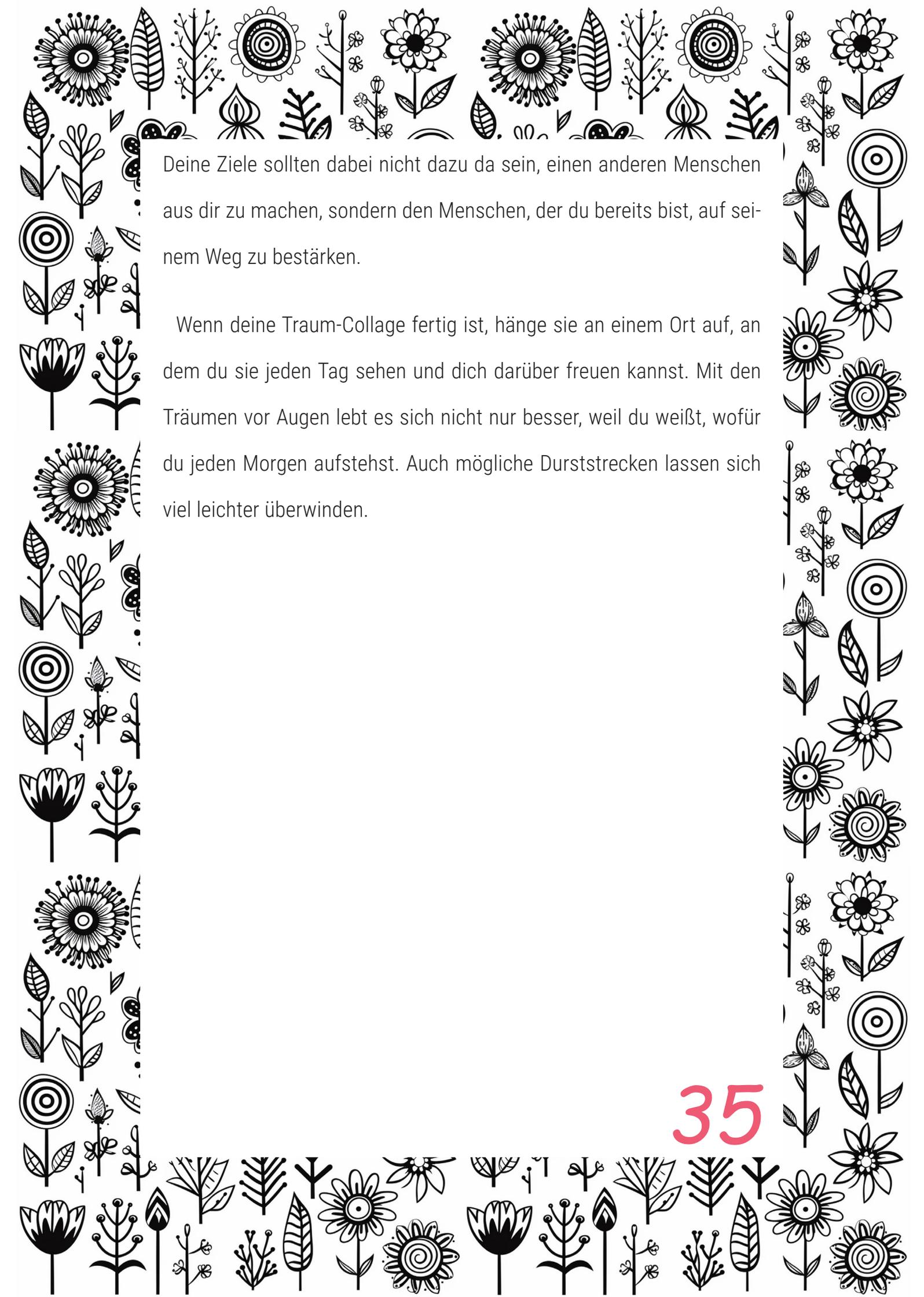




Indem wir uns mit unseren Träumen und Zielen auseinandersetzen, bekommen wir ein besseres Verständnis für das, was uns antreibt, und erfahren so mehr über uns selbst. Wer weiß, wo er hinwill, findet leichter auf den Weg zurück, wenn er sich mal verirrt. Um dir deine Träume und Ziele vor Augen zu führen, darfst du bei dieser Aufgabe eine Traum-Collage anfertigen.

Dazu brauchst du ein großes Blatt **Papier** (DINA3 oder mehr) und **Bilder** aus Zeitschriften oder **Fotos, Kleber, Farben, Stifte** und sonstige **Materialien**. Ob du nun Bilder aufklebst oder selbst zeichnest, bei der Traum-Collage geht es darum, alles aufs Blatt zu bringen, was du dir für dein Leben wünschst:

1. Wie willst du dich persönlich entwickeln?
2. Wie fühlen sich deine Beziehungen zu deiner Familie und deinen Freund:innen an? Wie zu deinem/r (zukünftige:n) Partner:in?
3. Wie fühlt sich dein Zuhause und deine Umgebung an?
4. Wie fühlt sich dein beruflicher Werdegang an?
5. Wie soll deine Freizeitgestaltung in Zukunft aussehen?
6. Welche Träume möchtest du verwirklichen? Und wie wirst du dich fühlen, wenn sie in Erfüllung gehen?



Deine Ziele sollten dabei nicht dazu da sein, einen anderen Menschen aus dir zu machen, sondern den Menschen, der du bereits bist, auf seinem Weg zu bestärken.

Wenn deine Traum-Collage fertig ist, hänge sie an einem Ort auf, an dem du sie jeden Tag sehen und dich darüber freuen kannst. Mit den Träumen vor Augen lebt es sich nicht nur besser, weil du weißt, wofür du jeden Morgen aufstehst. Auch mögliche Durststrecken lassen sich viel leichter überwinden.



FREIRAUM





Hallo Superheldin,

vor ein paar Wochen hast du dieses Workbook in die Hand genommen und dich auf den Weg in dein neues Leben begeben. Nimm dich doch eben mal kurz ganz feste in den Arm und bedanke dich bei dir selbst dafür, wie wichtig du dir bist. So wichtig, dass du dir Zeit für dich genommen hast, um weiter zu wachsen und dich weiterzuentwickeln.

Lass uns doch mal schauen, was sich auf diesen ersten Schritten in deinem Leben verändert hat:

Was macht dich als Mensch aus?

Was sind gerade die größten Herausforderungen in deinem Leben? Wie wirst du dich fühlen, wenn du die Herausforderungen gelöst hast?

37



Was ist dein größter Traum im Leben? Was möchtest du erreichen? Wie wirst du dich fühlen, wenn du deinen Traum erreicht hast?

Wenn du die Fragen beantwortet hast, schau dir doch nochmal die Antworten an, die du zu Beginn deiner Reise gegeben hast. Und? Wie hat sich dein Leben verändert?

Denke bitte immer daran, dass es niemals um Perfektion geht. Wandel bedeutet Leben. Perfektion bedeutet Stillstand und Stillstand bedeutet Tod. Freue dich auf das Abenteuer Leben, das dich immer wieder aufs Neue vor Herausforderungen stellt und dir Chancen anbietet, dich weiter auszudehnen und besser und besser und besser zu werden.





Dieses Workbook ist nur der erste kleine und doch so bedeutsame Schritt auf deiner lebenslangen Reise. Wenn du Lust hast, dich weiterhin von mir auf deiner Reise begleiten zu lassen, dann hör doch gern in meinen Podcast SuperPower2Go rein, falls du es noch nicht längst getan hast.

Dort bekommst du Einblicke in mein Leben und meine Erfahrungen. Ich teile Tipps und Tricks mit dir, wie du deine Superkräfte entdeckst, wie du lernst, mit deinen Gedanken und Gefühlen umzugehen, und wie du dir dein Leben mit mehr Leichtigkeit gestaltest.

Immer noch nicht genug? Dann komm mich doch auf Social Media oder meiner Website besuchen, um auf dem Laufenden zu bleiben und dich über neue Möglichkeiten der Vertiefung zu informieren.

Ich freue mich darauf, dich näher kennenzulernen. Und denk immer daran: Du bist der allerallerwichtigste Mensch in deinem Leben.

Tausend Küsse

Kera

FREIRAUM



Copyright



The ChangeMaker:ess

hello@thechangemakeress.com



Kera Rachel Cook

SUPERPOWER



WORKBOOK