

DER PUNKT AN DEM DU DIR AUSWEICHST- EIN WORKBOOK ÜBER SELBSTFÜHRUNG

JESSICA IMFELD
MENTORIN & AUSBILDNERIN

WWW.ERIU.CH



Herzlich Willkommen

Ich habe dieses Workbook geschrieben, weil ich genau diesen Punkt selbst kenne.

Den Punkt, an dem du so viel verstanden hast,
so viel an dir gearbeitet hast –
und trotzdem merkst, dass du nicht wirklich weiterkommst.
Oft entsteht das Gefühl, es würde noch etwas fehlen.
Mehr Wissen, ein weiterer Zugang, der nächste Schritt.
Bis ich für mich erkannt habe, dass es nicht am Verstehen liegt,
sondern daran, ehrlich hinzuschauen, wo ich mir selbst ausweiche.

Ich bin Jessica, Mentorin und Gründerin der Healing Academy,
und begleite seit Jahren Menschen genau an diesem Punkt.
Menschen, die bereits viel reflektiert haben,
die spüren, dass mehr in ihnen liegt – und die bereit sind, sich
wirklich zu begegnen.

Mein eigener Weg hat mich genau dorthin geführt.
Ich habe erlebt, wie es ist, sich anzupassen, zu funktionieren
und dabei den Zugang zu sich selbst zu verlieren.
Der Wendepunkt kam nicht durch mehr Wissen,
sondern durch Klarheit, Ehrlichkeit und die Entscheidung, mich
selbst nicht mehr zu umgehen.
Genau daraus ist dieses Workbook entstanden. Es ist ein Raum, in
dem du dir selbst begegnest. Ein Raum, in dem du still wirst und
klarer siehst. Die Fragen führen dich dorthin, wo sich Dinge zeigen,
die im Alltag oft übergangen werden.
Dorthin, wo sichtbar wird, was dich zurückhält und wo dein nächster
Schritt beginnt. Wenn du bereit bist, ehrlich hinzuschauen, wird dir
dieses Workbook genau das zeigen.



Jessica Imfeld

Wissen ist nicht dein Problem

Welche Themen wiederholen sich in meinem Leben oder Business?

Wo habe ich am meisten das Gefühl, mich im Kreis zu drehen?

Was habe ich bereits verstanden – aber nicht umgesetzt?

Wovor drücke ich mich wirklich?

Wo weiß ich ganz genau, was ich tun müsste – und mache es trotzdem nicht?

Wo halte ich mich bewusst oder unbewusst zurück?

Wieso halte ich mich zurück? Was ist meine grösste Angst?

Du hast gerade etwas erkannt.
Vielleicht nichts komplett Neues –
aber etwas, das du sonst schnell wieder übergehst.
Genau deshalb lohnt es sich,
hier nicht einfach weiterzugehen
sondern kurz stehen zu bleiben und das, was darunter
liegt, nicht erneut zu übergehen.

Bevor du tiefer hinschaust,
lösen wir zuerst etwas von dem, was dich unbewusst
festhält.

Nicht, um es wegzumachen.
Sondern damit es leichter wird, ehrlich hinzusehen.



Diese Audio zeigt dir auf, wie
es sein kann, seiner tiefsten
Angst zu begegnen. Es zeigt
dir aber auch auf- warum es
so unglaublich wichtig ist,
genau dieser zu begegnen.

Scanne den QR-Code und
nimm dir diese paar Minuten
nur für dich.

LASS UNS TIEFER TAUCHEN

Vom Aussen ins Innen

Wo suche ich Antworten im Außen, obwohl ich sie in mir spüre?

Wem vertraue ich mehr als mir selbst?

Warum vertraue ich diesen Menschen mehr als mir selbst?

Vom Aussen ins Innen

Wo passe ich mich an, obwohl ich spüre, dass es für mich gar nicht stimmt?

Wo und wann kann ich mir selbst definitiv vertrauen?

Wo und wann kam es nicht gut, als ich mir selbst vertraute?

Selbstführung- dein Kern

Treffe ich Entscheidungen aus Klarheit – oder aus Unsicherheit?

Wo gebe ich Verantwortung ab statt mich selbst zu führen?

Wo lasse ich mich treiben, statt bewusst zu handeln?

Selbstführung beginnt
dort,
wo du dir nicht mehr
ausweichst,
sondern beginnst,
echte Verantwortung für
dich und deinen Weg
zu übernehmen.



Nicht in dem Moment, in dem du
mehr verstehst.
Sondern in dem Moment, in dem du
aufhörst, dich vor dem zu drücken,
was du längst spürst.
Dort, wo du ehrlich hinschaust.
Dort, wo du Verantwortung
übernimmst – auch wenn es
unbequem ist.
Denn genau hier entsteht Klarheit.
Und aus dieser Klarheit beginnt
dein echtes Handeln.

LASS UNS AUSTAUSCHEN

Dein Wendepunkt

Was würde sich verändern, wenn ich mir selbst nicht mehr ausweiche?

Was halte ich fest, obwohl ich loslassen müsste?

Was ist mein nächster klarer Schritt – wenn ich ehrlich bin?

Du hast gerade etwas erkannt.
Vielleicht nichts komplett
Neues –
aber etwas, das du sonst
schnell wieder übergehst.
Genau deshalb lohnt es sich,
hier nicht einfach
weiterzugehen.



Lass uns erste Blockaden aus
deinem System räumen, damit
du die Erkenntnisse deines
Themas viel leichter umsetzen
kannst.

Scanne den QR-Code und
nimm dir diese paar Minuten
nur für dich.

ÖFFNE DICH NEUEN MÖGLICHKEITEN

Dein Wendepunkt

Was hat sich in mir nach der Körperreise gelöst?

Welche Emotionen durfte ich aus meinem Herzen entfernen?

Welche Emotionen hat mein Herz dringend gebraucht?

Dein Wendepunkt

Hast du gespürt, wohin die Schnüre, Stricke und Bänder geführt haben?

Was hast du aus dieser Workbookreise für dich mitgenommen?

Wo setzt du als erstes an? Formuliere hier dein Ziel für die nächsten Wochen. Formuliere klar und in positiver Sprache.

Du weisst jetzt, wo du stehst.
Die Frage ist nicht mehr:
„Was fehlt mir noch?“

Sondern:
Bin ich bereit,
mir selbst nicht mehr auszuweichen?

Wir haben immer die Wahl- die Frage ist, was du daraus machst.
Schön hast du mit mir diese Reise gemacht. Wir sehen uns.

Jessica Imfeld
www.eriu.ch



Lass uns in Verbindung bleiben:

Unverbindliches Erstgespräch vereinbaren:



Das Gespräch dauert 30 Minuten und dient dazu, Klarheit zu schaffen, nicht dazu, dich zu überzeugen.

Wir schauen gemeinsam, wo du aktuell stehst

Du beschreibst, was du suchst, und was dich gerade beschäftigt.

Ich gebe dir einen klaren Einblick in meine Arbeitsweise.

Wir klären, ob mein Angebot für Mentoring oder Healing Academy passt.

Du entscheidest danach bewusst, ob es für dich stimmig ist.

In die Skool Community beitreten:



Bist du noch unsicher doch möchtest mehr über mein Wirken erfahren?

Dann trete jetzt meiner Skool Community bei und lass dich inspirieren.

Ein kostenloser Raum mit viel Inspiration, Wochenthemen, Mentoring Calls und spannendem Austausch .

Du kannst bleiben oder gehen- so wie es für dich stimmig ist.

Bei mir gibts keinen Newsletterspam- ich möchte echte Verbindung und Austausch.

JESSICA IMFELD
MENTORIN & AUSBILDNERIN

WWW.ERIU.CH

KONTAKT@ERIU.CH
004179 758 08 87