

SCHALLMAGIE®

DER LIFE-GUIDE

Wenn dein Leben wieder nach dir klingt

Der LIFE-Guide: die vier Bereiche, in denen deine
Lebensenergie entsteht oder verloren geht

Ein Mini-Handbuch von Sophie & Oliver, den Schallmagiern

RAVE YOUR LIFE

Was dich erwartet

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 01 | Bevor du blätterst: wofür dieser Guide da ist | 07 | E wie Erfolg: Ziele, die dich erfüllen statt leer machen |
| 02 | Warum du dich müde fühlst, obwohl alles läuft | 08 | Der Selbstcheck: wo verlierst du gerade Energie? |
| 03 | Der LIFE-Kompass auf einen Blick | 09 | Die Mini-Übung: der Energie-Scan |
| 04 | L wie Liebe: Beziehungen, die dich stärken statt erschöpfen | 10 | Die 7 Tage Mini-Praxis |
| 05 | I wie Identität: wissen, was wirklich deins ist | 11 | Wenn du tiefer gehen willst |
| 06 | F wie Fundament: ein Körper, der dein Leben tragen kann | 12 | Wer wir sind |

KAPITEL 1

Bevor du blätterst

wofür dieser Guide da ist

Dieser Guide ist kein Ratgeber, der dir sagt, wie du mehr schaffst.

Er zeigt dir, wie dein Leben aussieht, wenn es im Idealfall läuft. Nicht perfekt. Sondern verbunden. Mit dir, mit den Menschen um dich herum, mit deinem Körper und mit dem, was du Erfolg nennst.

Wir arbeiten seit Jahren mit Menschen, die nach außen funktionieren und innerlich spüren: So kann es nicht weitergehen. Dabei ist uns etwas aufgefallen. Fast niemand verliert seine Energie überall gleichzeitig. Es gibt fast immer einen Bereich, der zuerst kippt. Und wenn dieser Bereich kippt, zieht er die anderen mit.

Genau dafür gibt es LIFE.



Lies diesen Guide nicht wie eine To-do-Liste. Lies ihn wie einen Spiegel. Du wirst schnell merken, welcher Bereich dich beim Lesen am meisten berührt. Das ist dein Startpunkt.

KAPITEL 2

Warum du dich müde fühlst, obwohl alles läuft

Du hast dir ein Leben aufgebaut, das funktioniert. Termine, Verantwortung, Menschen, die sich auf dich verlassen.

Und trotzdem stehst du morgens auf und spürst diese leise Frage: Wofür eigentlich?

Die meisten Menschen behandeln das als Zeitproblem. Sie optimieren ihren Kalender, stehen früher auf, planen straffer. Nach ein paar Wochen sind sie genauso müde, nur besser organisiert.

Denn es ist kein Zeitproblem.

Es ist ein Energieproblem.

Energie verlierst du nicht durch Arbeit. Du verlierst sie dort, wo du gegen dich lebst:

- Wo du Ja sagst und Nein meinst
- Wo du eine Rolle spielst, die dir zu eng geworden ist
- Wo dein Körper längst Signale sendet, die du überhörst
- Wo du Ziele erreichst, die gar nicht deine sind

Vier Bereiche. Vier mögliche Lecks. Und meistens ist eines davon gerade weit offen.

KAPITEL 3

Der LIFE-Kompass auf einen Blick

LIFE ist kein Programm, das du durchlaufen musst. Es ist ein Kompass. Vier Räume, in denen sich zeigt, wie es dir wirklich geht.

BUCHSTABBEREICH

LEITFRAGE

L

Liebe

Wer gibt dir Energie und wer nimmt sie dir?

I

Identität

Was ist wirklich deins?

F

Fundament

Was brauchst du, um wieder stabil zu werden?

E

Erfolg

Wofür willst du wirklich erfolgreich sein?

Das Dach über allem heißt Lebensenergie. Die vier Bereiche sind die Räume darunter.

Deine Geschichte ist das Einzige, was niemand kopieren kann.

SO LIEST DU DIE NÄCHSTEN VIER KAPITEL

Jeder Bereich hat den gleichen Aufbau. Erst das Idealbild, also wie es sich anfühlt, wenn dieser Bereich trägt. Dann die Warnzeichen. Dann die Fragen, die dich weiterbringen. Dann ein erster Schritt, den du heute gehen kannst.



L

KAPITEL 4

L wie Liebe

Beziehungen, die dich stärken statt erschöpfen

SO SIEHT ES AUS, WENN DIESER BEREICH TRÄGT

Du bist in deinen wichtigsten Beziehungen ganz da, ohne dich zu verlieren. Du kannst geben, ohne leer zu werden, und nehmen, ohne dich schuldig zu fühlen.

Du hast Menschen um dich, bei denen du nichts leisten musst. Du kannst sagen, wie es dir geht, auch wenn es unbequem ist. Nähe fühlt sich nicht nach Aufgabe an, sondern nach Zuhause.

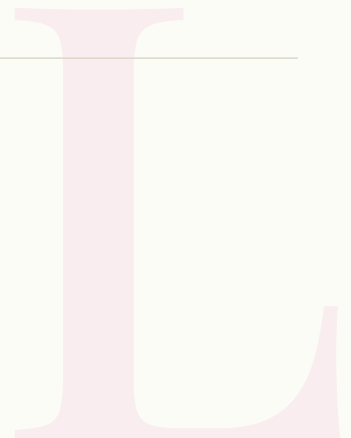
Und du weißt, welche Verbindungen dir wirklich guttun. Nicht aus Kalkül, sondern weil du deinen eigenen Zustand ernst nimmst.

WORAN DU MERKST, DASS HIER ENERGIE VERLOREN GEHT

- Du bist für alle da und für dich selbst zuletzt
- Du fühlst dich nach bestimmten Treffen leerer als vorher
- Du hältst Kontakte aus Gewohnheit oder Schuldgefühl
- Du sagst Ja und ärgerst dich danach
- Du fühlst dich einsam, obwohl du selten allein bist

LEITFRAGE

Wer gibt dir Energie und wer nimmt sie dir?



DIE VIER FRAGEN ZU LIEBE

1

Nach welchem Menschen fühle ich mich regelmäßig lebendiger?

2

Nach welchem Menschen fühle ich mich regelmäßig leerer?

3

Wo halte ich eine Verbindung, die längst nur noch Verpflichtung ist?

4

Wem habe ich schon lange nicht mehr ehrlich gesagt, wie es mir geht?

DEIN ERSTER SCHRITT



Schreibe drei Namen auf. Menschen, bei denen du du selbst sein darfst. Schicke einer dieser Personen heute eine Nachricht, in der du etwas Ehrliches sagst. Kein Smalltalk. Ein echter Satz.



I

KAPITEL 5

I wie Identität

Wissen, was wirklich deins ist

SO SIEHT ES AUS, WENN DIESER BEREICH TRÄGT

Du weißt, wofür du stehst, auch wenn niemand zuschaut. Du triffst Entscheidungen, ohne vorher zu prüfen, wie sie ankommen.

Deine Werte sind dir bewusst und du lebst danach, auch wenn es unbequem ist. Du kennst deine Geschichte, auch die Teile, die weh tun, und du schämst dich nicht mehr dafür.

Du musst dich nicht ständig neu beweisen, weil du weißt, wer du bist.

WORAN DU MERKST, DASS HIER ENERGIE VERLOREN GEHT

- Du bist in verschiedenen Kontexten ein anderer Mensch und weißt nicht mehr, welcher davon du bist
- Du entscheidest häufig danach, was andere denken könnten
- Du hast das Gefühl, eine Rolle zu spielen, die dir zu eng geworden ist
- Du kannst schwer sagen, was du eigentlich willst
- Du fühlst dich fremd im eigenen Leben

LEITFRAGE

Was ist wirklich deins?



DIE VIER FRAGEN ZU IDENTITÄT

1

Wer wäre ich, wenn niemand eine Meinung dazu hätte?

2

Welche Rolle spiele ich, die ich nicht mehr spielen will?

3

Welche drei Werte will ich nicht mehr verhandeln?

4

Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich wie ich selbst gefühlt und was war da anders?

DEIN ERSTER SCHRITT



Schreibe einen Satz auf, der mit diesen Worten beginnt: Ich bin ein Mensch, der ... Schreibe nicht, was du kannst. Schreibe, was du bist. Lies den Satz morgen früh noch einmal.



F

KAPITEL 6

F wie Fundament

Ein Körper und Nervensystem, das dein Leben tragen kann

SO SIEHT ES AUS, WENN DIESER BEREICH TRÄGT

Du wachst auf und dein Körper ist auf deiner Seite. Du hast Energie, die von innen kommt, nicht aus Koffein oder Druck.

Du kannst zur Ruhe kommen, ohne dass Unruhe hochkommt. Stille fühlt sich gut an, nicht bedrohlich. Du schläfst ein, ohne dass dein Kopf den Tag noch dreimal abspielt.

Du spürst früh, wenn etwas zu viel wird, und du reagierst darauf, bevor dein Körper laut werden muss.

WORAN DU MERKST, DASS HIER ENERGIE VERLOREN GEHT

- Du bist ständig angespannt, auch wenn nichts Konkretes ansteht
- Du schläfst schlecht oder wachst nachts auf
- Ruhe macht dich nervös statt entspannt
- Du funktionierst über Kaffee, Zucker oder Adrenalin
- Dein Körper meldet sich mit Symptomen, die du wegorganisierst

DIE VIER FRAGEN ZU FUNDAMENT

1 Wann habe ich mich das letzte Mal wirklich erholt gefühlt?

2 Was tue ich regelmäßig, obwohl mein Körper Nein sagt?

3 Was reguliert mich zuverlässig und warum mache ich es zu selten?

4 Welches Signal meines Körpers ignoriere ich gerade?

DEIN ERSTER SCHRITT



Setz dich für drei Minuten hin. Atme vier Sekunden ein und sechs Sekunden aus. Länger ausatmen als einatmen sagt deinem Nervensystem, dass gerade keine Gefahr besteht. Mach das heute einmal und morgen wieder.

F



E

KAPITEL 7

E wie Erfolg

Ziele, die dich erfüllen statt leer machen

SO SIEHT ES AUS, WENN DIESER BEREICH TRÄGT

Dein Erfolg gehört dir. Du hast ihn nicht übernommen, sondern selbst definiert.

Du arbeitest an Dingen, die dir etwas bedeuten. Du kannst Leistung bringen, ohne dich dabei zu verlieren. Und du kannst aufhören, ohne dich schuldig zu fühlen.

Geld, Sichtbarkeit und Anerkennung sind Werkzeuge, nicht Beweise. Du musst nichts mehr beweisen, weil du weißt, warum du tust, was du tust.

WORAN DU MERKST, DASS HIER ENERGIE VERLOREN GEHT

- Du erreichst Ziele und fühlst danach nichts
- Du fragst dich, wofür du das eigentlich machst
- Du hast Angst vor dem Stillstand, weil dann Fragen kommen
- Dein Erfolg beeindruckt andere und erschöpft dich
- Du weißt nicht mehr, was genug wäre

DIE VIER FRAGEN ZU ERFOLG

1 Wessen Definition von Erfolg lebe ich gerade?

2 Was wäre genug und woran würde ich das merken?

3 Welches Ziel verfolge ich, das mir eigentlich egal ist?

4 Was würde ich tun, wenn niemand es sehen würde?

DEIN ERSTER SCHRITT



Schreibe deine eigene Definition von Erfolg in einem einzigen Satz. Ohne Zahlen. Ohne Vergleich. Wenn dir der Satz schwerfällt, hast du gerade deinen wichtigsten Bereich gefunden.

E

KAPITEL 8

Der Selbstcheck

wo verlierst du gerade Energie?

Gib jedem Bereich eine Zahl von 1 bis 10. 1 bedeutet: kostet mich gerade viel Kraft. 10 bedeutet: trägt mich gerade.

BEREICH	FRAGE	DEINE ZAHL
Liebe	Meine Beziehungen geben mir mehr, als sie mich kosten.	
Identität	Ich weiß, wer ich bin, und lebe danach.	
Fundament	Mein Körper und mein Nervensystem tragen mein Leben.	
Erfolg	Mein Erfolg fühlt sich nach meinem an.	

SO LIEST DU DEIN ERGEBNIS

- **Dein niedrigster Wert ist dein Startpunkt.** Nicht der, der am lautesten ist. Der, der am leisesten geworden ist.
- **Zwei Werte unter 5?** Dann arbeite trotzdem nur an einem. Veränderung an vier Stellen gleichzeitig ist der schnellste Weg zurück in die Erschöpfung.
- **Alles über 7?** Dann geht es bei dir nicht um Reparatur, sondern um Vertiefung. Auch dafür gibt es einen Weg.

KAPITEL 8 · AUSWERTUNG

Drei Lesarten

01 Dein niedrigster Wert ist dein Startpunkt.

Nicht der, der am lautesten ist. Der, der am leisesten geworden ist.

02 Zwei Werte unter 5?

Dann arbeite trotzdem nur an einem. Veränderung an vier Stellen gleichzeitig ist der schnellste Weg zurück in die Erschöpfung.

03 Alles über 7?

Dann geht es bei dir nicht um Reparatur, sondern um Vertiefung. Auch dafür gibt es einen Weg.



Schreibe deinen niedrigsten Bereich auf ein Blatt und häng es dorthin, wo du morgens hinschaust. Vier Wochen. Ein Bereich. Das reicht.

KAPITEL 9

Die Mini-Übung

der Energie-Scan

Zwei Minuten am Abend. Kein Journal, keine App, keine Methode.

Nimm dir ein Blatt oder dein Handy und beantworte drei Fragen mit je einem Satz:

- 1 Was hat mir heute Energie gegeben?
- 2 Was hat mir heute Energie genommen?
- 3 An welcher Stelle habe ich heute gegen mich gelebt?

SIEBEN ABENDE

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

WARUM DAS WIRKT

Energie verschwindet selten in großen Ereignissen. Sie verschwindet in kleinen Momenten, die du im Alltag sofort wieder vergisst. Ein Gespräch, ein Ja, eine Stunde, die du dir genommen hast oder eben nicht.

Einzelne Abende sagen dir wenig. Sieben Abende zeigen dir ein Muster.

NACH SIEBEN TAGEN

Lies deine Antworten am Stück und markiere alles, was sich wiederholt. Ordne dann jede Wiederholung einem der vier Bereiche zu: Liebe, Identität, Fundament oder Erfolg.

Der Bereich, der am häufigsten auftaucht, ist fast immer derselbe wie dein niedrigster Wert im Selbstcheck. Wenn beides übereinstimmt, hast du deine Antwort. Wenn nicht, glaube dem Energie-Scan. Dein Alltag ist ehrlicher als deine Selbsteinschätzung.



Ein Satz pro Frage. Zwei Minuten pro Abend. Sieben Abende. Das ist die günstigste Diagnose, die du je über dein Leben bekommst.

KAPITEL 10

Die 7 Tage Mini-Praxis

Eine Woche. Jeden Tag eine kleine Handlung. Keine App, kein System, kein Druck.

TAG	BEREICH	DEINE HANDLUNG	ERLEDIGT
1	Fundament	Drei Minuten atmen. Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus.	☐
2	Liebe	Einer Person etwas Ehrliches sagen.	☐
3	Identität	Einen Satz aufschreiben: Ich bin ein Mensch, der ...	☐
4	Erfolg	Deine eigene Definition von Erfolg in einem Satz.	☐
5	Fundament	Eine Sache streichen, die dein Körper nicht mehr will.	☐
6	Liebe	Einmal Nein sagen, ohne dich zu erklären.	☐
7	Alles	Zehn Minuten still sitzen und dich fragen: Was hat sich verändert?	☐

Sieben Tage verändern kein Leben. Aber sie zeigen dir, wie sich Veränderung anfühlt. Und das ist der Anfang.

Wenn du tiefer gehen willst

Dieser Guide zeigt dir die Landkarte. Er kann dir nicht sagen, warum du in genau diesem Bereich immer wieder hängen bleibst. Genau dort arbeiten wir mit Menschen.

Persönliche Analyse

Wenn du wissen willst, warum du so fühlst, entscheidest und reagierst, wie du es tust: Eine persönliche Analyse zeigt dir deine Muster, deine Energie und deinen nächsten Schritt.

Persönliche Begleitung

Wenn du nicht nur verstehen, sondern verändern willst: In der persönlichen Begleitung arbeiten wir an dem Bereich, der dich gerade am meisten Kraft kostet, bis es im Alltag ankommt.

Online-Workshops

Wenn du zuerst schnuppern willst: In den Online-Workshops arbeiten wir an einem konkreten Thema, kompakt und direkt anwendbar.



Du brauchst nicht mehr Motivation. Du brauchst Klarheit, wo deine Energie verschwindet.

Finde heraus, welcher Bereich dich gerade am meisten Kraft kostet.

MEINEN LIFE-BEREICH FINDEN

KAPITEL 12 · WER WIR SIND

Wir sind Sophie und Oliver, die Schallmagier.

Seit über zehn Jahren begleiten wir Menschen, Marken und Events im DACH-Raum, von intimen Seminaren bis zu großen Hallen. Über 350 Events, mehr als 80.000 berührte Menschen und hunderte persönliche Begleitungen.

Was wir dabei gelernt haben: Menschen verändern sich nicht, weil sie mehr wissen. Sie verändern sich, wenn sie sich wieder spüren. Deshalb arbeiten wir nicht an Symptomen, sondern an der Stelle, an der deine Energie wirklich kippt.

RAVE YOUR LIFE.

Das ist der Weg ♡