

ARIANE HARTLIEB

WEG- BEGLEITER *workbook*

KONTAKT@ARIANE-HARTLIEB.DE

Schön, dass du da bist.



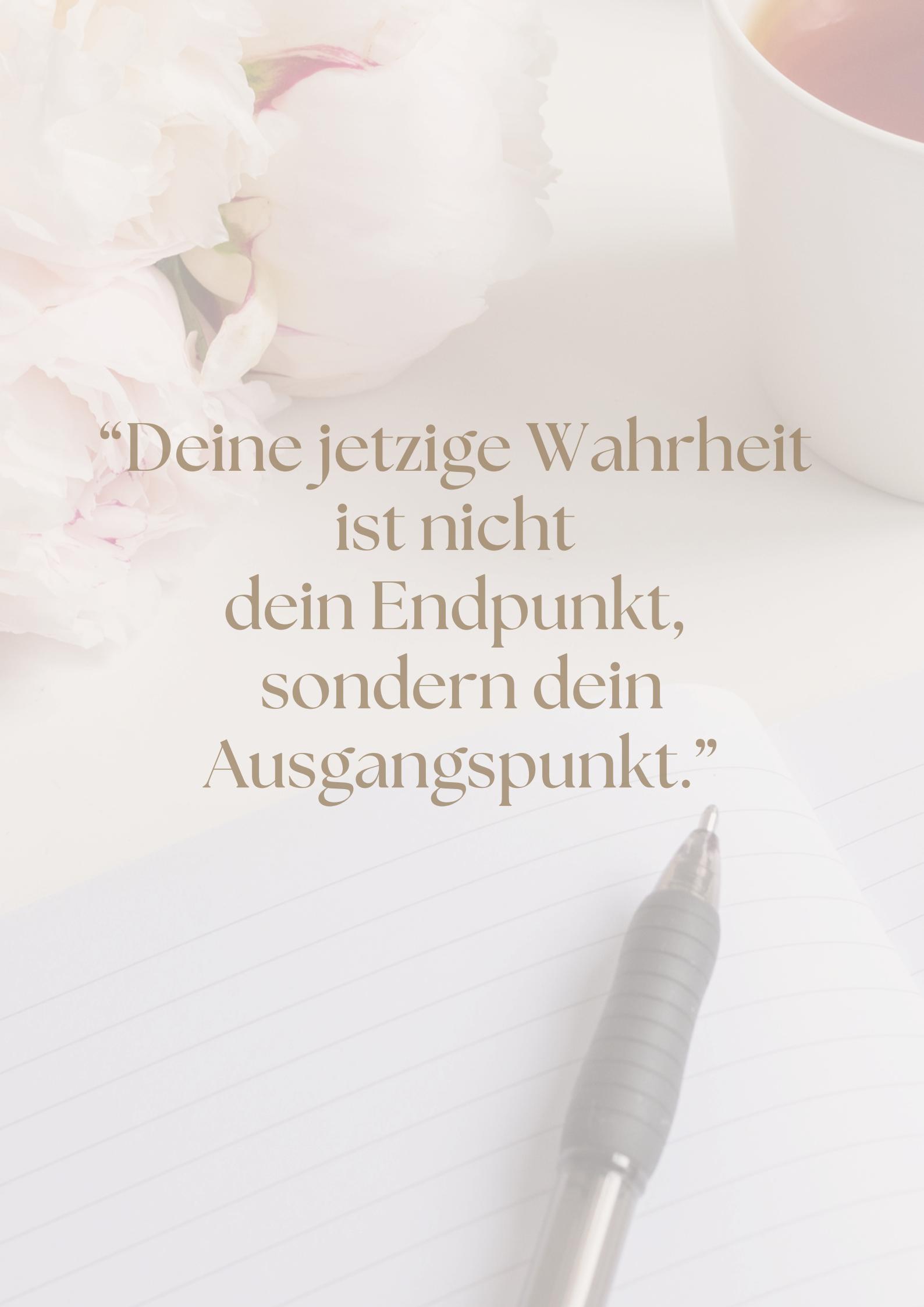
Vielleicht hast du den ersten Schritt gemacht und mein Buch gelesen - das ist großartig. Dieses Workbook begleitet dich liebevoll auf deinem Weg und schenkt dir zusätzliche Impulse und Übungen, die dich ermutigen, weiterzugehen. Es soll dir helfen, Veränderung leichter anzunehmen und dein eigenes Tempo zu finden.

Ariane Hartlieb

www.ariane-hartlieb.de
kontakt@ariane-hartlieb.de

M O D U L 1

W O S T E H S T D U



“Deine jetzige Wahrheit
ist nicht
dein Endpunkt,
sondern dein
Ausgangspunkt.”

Mindset Quiz

Wie fühlt sich der Gedanke an, dass sich in deinem Leben etwas verändern könnte?

- Spannend - vielleicht steckt da eine Chance für mich drin.
- Unklar - ich weiß noch nicht, ob ich das überhaupt will.
- Belastend - ich hoffe, alles bleibt erstmal, wie es ist.

Was denkst du über Menschen, die scheinbar „furchtlos“ neue Wege gehen?

- Ich sehe darin einen wertvollen Impuls für mein Wachstum.
- Mutig - ich weiß aber, dass ich noch nicht so weit bin.
- Unrealistisch - so tickt doch niemand wirklich.

Wie reagierst du, wenn etwas in deinem Leben unerwartet anders läuft?

- Ich sehe darin ein Geschenk für meine Entwicklung.
- Ich brauche kurz, um mich anzupassen, dann geht's.
- Ich bin überfordert und will wieder Sicherheit.

Was ist dein erster Gedanke, wenn du das Wort „Veränderung“ hörst?

- Abenteuer!
- Herausforderung, aber machbar.
- Risiko?

Schau in dich hinein

Gönn dir für diesen Moment
eine kleine Auszeit -
vielleicht eingekuschelt auf
deinem Lieblingsessel, mit
einer warmen Decke und
einer Tasse Tee, die dich
sanft wärmt. Atme tief ein

und spüre in dich hinein,
ohne zu hetzen oder zu
bewerten. Was möchte dein
Herz dir gerade sagen? Alles,
was du fühlst, darf sein. In
dieser liebevollen Ruhe
beginnt dein Weg.

Meine Gedanken

Weitere Gedanken

M O D U L 2

M E I N E E R S T E N
S C H R I T T E



„Deine ersten Schritte
sind Samen –
gib ihnen Zeit
zu wachsen.“



Tag 1 –

Standort & Ehrlichkeit

Aufgabe: Schau hin. Was fühlt sich gerade nicht gut an?

→ Notiere heute, was in deinem Leben aktuell nicht stimmig ist. Was nervt, frustriert, zieht dich runter? Werde radikal ehrlich - ohne Schönreden, ohne Schuldzuweisungen. Einfach nur beobachten.

Meine Gedanken

Affirmation:

“Ich bin ehrlich zu mir selbst - das ist mein erster Schritt in meine Klarheit.”

Weitere Gedanken

Tag 2 –

Sehnsucht & Vision

Aufgabe: Spüre deine Sehnsucht.

→ Wenn du jetzt weißt, was sich nicht stimmig anfühlt: Was wünschst du dir stattdessen?

Beschreibe möglichst konkret, wie dein Alltag, deine Gefühle oder deine Energie wären, wenn Veränderung schon eingetreten wäre. Male ein Bild deiner Wunsch-Zukunft.

Meine Gedanken

Affirmation:

„Ich erlaube mir, groß zu träumen. Meine innere Stimme zeigt mir den Weg.“

Weitere Gedanken

Tag 3 –

Blockaden erkennen

Aufgabe: Welche inneren Bremsen halten dich zurück?

→ Versuche mindestens drei Glaubenssätze zu identifizieren, Ängste oder Zweifel, die dich bisher von Veränderung abhalten. Schreibe auf, wann diese Gedanken besonders laut werden.

Meine Gedanken

Affirmation:

„Ich bin mutig - mein Leben entfaltet sich Schritt für Schritt neu.“

Weitere Gedanken

Tag 4 –

Neue Perspektiven

Aufgabe: Drehe die Blockaden um.

→ Formuliere deine hinderlichen Glaubenssätze in unterstützende Sätze um. Beispiel: „Ich kann das nicht“ wird zu „Ich darf lernen und wachsen“. Spüre, was sich in dir verändert.

Meine Gedanken

Affirmation:

„Ich wähle liebevolle Gedanken, die mich aufbauen.“

Weitere Gedanken

Tag 5 –

Sei mutig - es geht los

Aufgabe: Setze einen ersten kleinen Schritt.

→ Überlege dir eine winzige Veränderung, die du heute tun kannst, um in Richtung deiner Wunsch-Zukunft zu gehen.
Klein heißt: maximal 5 Minuten Aufwand - wichtig ist nur, den ersten Schritt zu wagen.

Meine Gedanken

Affirmation:

“Ich gehe jeden Schritt mit Zuversicht und Vertrauen.”

Weitere Gedanken

Tag 6 –

Annehmen & Wachsen

Aufgabe: Nehme deine Widerstände liebevoll an

→ Beobachte, was in dir aufkommt, wenn du an Veränderung denkst oder sie erlebst. Ängste, Ausreden, Selbstsabotage? Schreibe auf, was sich meldet - ohne zu werten. Nehme deine Widerstände liebevoll an.

Meine Gedanken

Affirmation:

„Meine Ängste sind Teil meines Weges - und ich gehe mutig weiter.“

Weitere Gedanken

Tag 7 –

Du darfst stolz sein!

Aufgabe: Feiere deinen Mut.

→ Schreib die Momente auf, in denen du dich in den letzten Tagen selbst überrascht hast. Erkenne an, dass Veränderung Mut braucht - und dass du ihn bereits gezeigt hast.
Ich freue mich für dich, dass du dich auf den Weg gemacht hast.

Meine Gedanken

Affirmation:

„Ich bin stärker, als ich dachte.“

Weitere Gedanken

Vertraut vs. Anders

Veränderung darf Zeit brauchen. Oft halten wir am Vertrauten fest, weil es uns schützt. Gleichzeitig wartet im Anderssein die Chance, über uns hinauszuwachsen.

ALT

Veränderung fühlt sich
unsicher an.

Ich muss erst 100% bereit
sein.

Veränderung bedeutet
Kontrollverlust.

Veränderung überfordert
mich.

Veränderung könnte
bedeuten, dass ich
Menschen verliere.

NEU

Veränderung ist ein
natürlicher Teil von
Wachstum.

Mut entsteht oft erst im
Tun, nicht im Warten.

Veränderung schenkt neue
Gestaltungsfreiheit.

Veränderung kann ich in
kleinen Schritten steuern.

Veränderung zeigt mir,
welche Beziehungen echt
und tragfähig sind.

VS



“Jeder Moment ist eine
Einladung, die Perspektive
zu verändern.“

M O D U L 3

W A S D I R B E I D E R
U M S E T Z U N G H I L F T



„Alles, was du brauchst,
trägst du
bereits in dir –
diese Werkzeuge
helfen dir nur, es
hervorzuholen.“

Reflexion – so wichtig wie die Veränderung selbst

Veränderung ist ein Weg, der Zeit, Geduld und Bewusstsein braucht. Dabei ist regelmäßige Selbstreflexion ein entscheidender Schlüssel, um auf diesem Weg nicht vom Kurs abzukommen.

Selbstreflexion bedeutet, regelmäßig innezuhalten, ehrlich nach innen zu schauen und dich selbst besser kennenzulernen. Oft sind wir im Alltag so sehr mit äußeren To-dos beschäftigt, dass wir gar nicht bemerken, wie weit wir uns schon entwickelt haben - oder wo wir gerade feststecken.

Es gibt Phasen, in denen du voller Motivation bist - und Momente, in denen Zweifel oder (alte) Ängste auftauchen. Genau dann hilft dir die bewusste Auseinandersetzung mit dir selbst, um Klarheit zu finden, dich selbst besser zu verstehen und mutig weiterzugehen.

... finde deinen Weg

Es gibt nicht den einen richtigen Weg zur Selbstreflexion. Jeder Mensch tickt anders, hat unterschiedliche Bedürfnisse und Zugänge. Vielleicht bist du jemand, der gerne schreibt, vielleicht denkst du lieber beim Spazieren nach oder brauchst das Gespräch mit vertrauten Menschen.

Deshalb biete ich dir hier verschiedene Möglichkeiten an.

Wichtig ist nicht, wie du es tust - sondern dass du es tust. Finde deinen individuellen Weg, der sich für dich stimmig anfühlt. Je bewusster du dich selbst begleitest, desto leichter erkennst du, wie weit du schon gekommen bist - und was der nächste Schritt sein darf.

Probier einfach aus, was zu dir passt. Vielleicht findest du ein ganz neues Vorgehen für dich.



Impulse für deinen Alltag

1

Sag dir jeden Morgen nach dem Aufwachen leise oder laut:
„Ich freue mich auf diesen Tag und lasse mich gern positiv überraschen.“
Du musst nicht wissen, was kommt - aber du öffnest den Raum für kleine Wunder und schöne Momente.

2

Achte bewusst auf schöne Momente in deinem Alltag und freue dich darüber. Damit veränderst du deinen inneren Fokus, du stärkst deinen Blick auf das Gute.
Das Beste ist: Positives zieht Positives an.

3

Wenn es schwierig wird, halte kurz inne und sag dir:
„Alles ist wundervoll. Alles in meinem Leben darf leicht sein.“
Dieser Satz zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht und es fühlt sich gleich viel leichter an.



WOCHENFEEDBACK

Nimm dir am Ende der Woche bewusst einen Moment Zeit, um zurückzublicken: Was hat sich gut angefühlt, worauf bist du stolz, wofür dankbar - und was darfst du loslassen
Alles, was du hier festhältst, stärkt deinen Blick für das Positive und zeigt dir, wie du Schritt für Schritt deinen Weg gehst.

Glaub an dich.

Wie fühlst du dich ?

MONATSREFLEXION

Nicht jeder Tag fühlt sich gleich an - das ist ganz normal. Veränderung verläuft in Wellen, mit Höhen und Tiefen. Deine Monatsreflexion zeigt dir, wie es dir im Ganzen geht und welche Richtung überwiegt. So kannst du bewusster steuern, was dir gut tut.



Wochenfeedback

Am Ende jeder Woche darfst du innehalten und auf das schauen, was war.
Was hat sich gut angefühlt, worauf bist du stolz, wofür dankbar – und was
darfst du loslassen?

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Weitere Gedanken

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

J A N U A R

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:

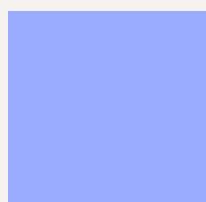
31.



STRÄHLEN



STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

F E B R U A R

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	

Meine Farben:



STRÄHLEN



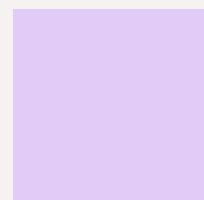
STARK



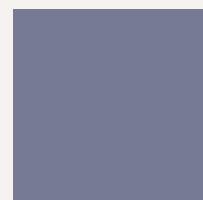
GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

MÄRZ

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:

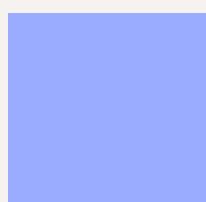
31.



STRÄHLEN



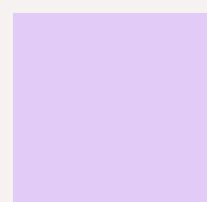
STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

A P R I L

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:



STRÄHLEN



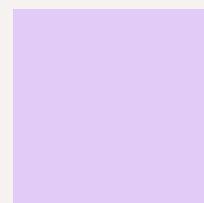
STARK



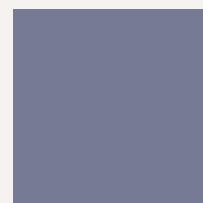
GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

M A I

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:

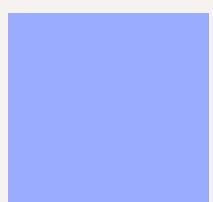
31.



STRÄHLEN



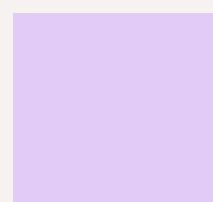
STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

J U N I

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:



STRÄHLEN



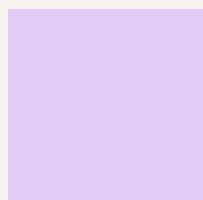
STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

J U L I

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:

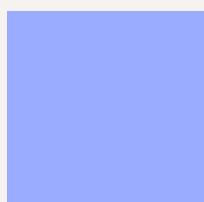
31.



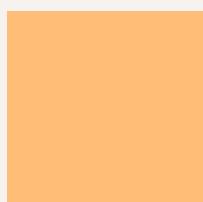
STRÄHLEN



STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

A U G U S T

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:

31.



STRÄHLEN



STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

SEPTEMBER

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

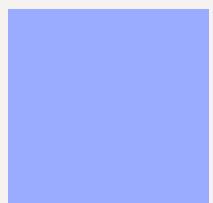
Meine Farben:



STRÄHLEN



STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

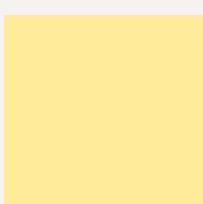
Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

O K T O B E R

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:

31.



STRÄHLEN



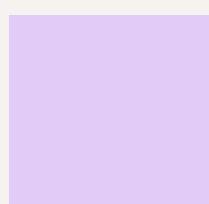
STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

NOVEMBER

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:



STRAHLEND



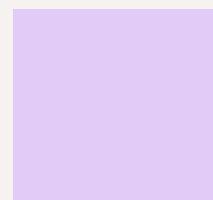
STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

D E Z E M B E R

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:

31.



STRÄHLEN



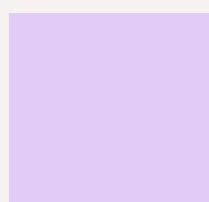
STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Monatsreflexion

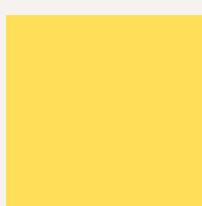
Nimm dir jeden Tag einen kurzen Moment Zeit und spüre in dich hinein:
Wie geht es dir heute wirklich? Färbe das Kästchen mit der Farbe ein, die zu
deinem Tag passt – von „richtig gut“ bis „nicht so leicht“.

ALTERNATIVE OPTIK

1.	2.	3.	4.	5.	6.
7..	8..	9..	10.	11.	12.
13.	14.	15.	16.	17.	18.
19.	20.	21.	22.	23.	24.
25.	26.	27.	28.	29.	30.

Meine Farben:

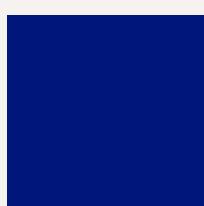
31.



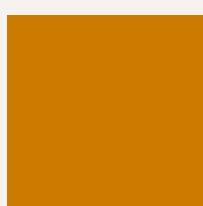
STRAHLEND



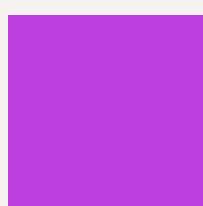
STARK



GEFESTIGT



WACKELIG



UNSICHER



ERSCHÖPFT

Weitere Gedanken

Dankbarkeit

Dankbarkeit hilft dir, den Fokus auf das Positive zu richten, auch wenn sich vieles verändert. Sie gibt dir Kraft, mit Herausforderungen besser umzugehen und Klarheit darüber, was dir wirklich wichtig ist.



MOMENTE

Schreibe jeden Tag 3 Dinge auf, für die du heute dankbar bist - auch kleine Momente zählen.



AUFGABEN

Notiere 3 Herausforderungen oder Veränderungen, die dir jetzt schwerfallen - und überlege, was du daraus lernen oder wofür du dankbar sein kannst.



MEIN ANKER

Wähle einen Gegenstand (z. B. einen Stein, ein Foto oder ein Schmuckstück) als deinen Dankbarkeitsanker. Wenn du ihn in die Hand nimmst, erinnere dich an mindestens eine Sache, für die du dankbar bist.

Weitere Gedanken

Datum Meine wichtigste Erkenntnis

Daily Checklist

Welches Thema möchtest du heute reflektieren?

Diese Checkliste hilft dir dabei wahrzunehmen, wie es dir auf deinem Weg der Veränderung wirklich geht. Nutze sie als sanften Wegweiser, um deine Gefühle und Fortschritte zu reflektieren.

- Energie und Motivation
- Klarheit über die nächsten Schritte
- Umgang mit Ängsten und Zweifeln
- Unterstützung durch Umfeld und Freunde
- Freude und Zufriedenheit im Alltag
- Selbstfürsorge und Pausen



Was ist meine wichtigste Erkenntnis?

Weitere Notizen

Datum Meine wichtigste Erkenntnis

Sei kreativ und mach deine innere Stimme sichtbar



Veränderung beginnt nicht nur im Kopf - sie will auch gefühlt, gespürt und gelebt werden. Kreativer Ausdruck ist ein kraftvoller Weg, um deine inneren Bilder, Gefühle und Themen sichtbar zu machen.

Du brauchst kein Talent, keine Technik - nur die Bereitschaft, dich selbst auf neue Weise kennenzulernen. Wenn du dich dem Ausdruck hingibst, können Antworten kommen, für die es keine Worte gibt.

Egal wofür du dich entscheidest, schau was zu dir passt:
Zeichnen, Malen, Gestalten, Musik oder das, was dir spontan einfällt.



Anleitung:

Nimm dir Papier, Farben, Stifte - und male zwei Bilder:

1. *Dein aktuelles Ich*: Wie fühlt es sich an?
Welche Farben, Formen, Bilder tauchen auf?

2. *Dein Zukunfts-Ich*: Wie sieht es aus, wenn du in deiner Kraft bist? Wie fühlt es sich an?
Ändern sich die Formen und Farben?

Tipp: Es geht nicht um Kunst - sondern um Ausdruck.
Lass dein Inneres sichtbar werden.

Platz für deine Kreativität



Gedankenreise

Anleitung:

Setze oder lege dich an einen ruhigen Ort.
Schließe deine Augen und lass deinen Atem leicht werden.

Stelle dir vor, du reist an einen Ort, der dir Ruhe und Sicherheit schenkt - vielleicht ein Strand, ein Wald oder ein Lieblingsplatz.

Nimm bewusst wahr, was du siehst, hörst, riechst und fühlst.

Bleibe einige Minuten an diesem Ort und lass deine Gedanken zur Ruhe kommen.

Wenn du bereit bist, öffne langsam die Augen und komme zurück in den Raum.

Was möchtest du dir notieren?

Platz für meine Impulse



Musik als Spiegel

Anleitung:

Erstelle zwei Musik-Playlists:

1. Eine, die deinen *jetzigen Gefühlszustand* widerspiegelt.
2. Eine, die dich in einen *kraftvollen, lebendigen Zustand* bringt.

Höre beide nacheinander. Wie verändert sich deine Stimmung? Notiere deine Gedanken oder zeichne deine Gefühle in Farben zu der jeweiligen Playlist.

Meine Gedanken

Platz für meine Kreativität

Platz für meine Kreativität



Gedankenspaziergang

Anleitung:

Zieh bequeme Kleidung an, schnapp dir einen Notizblock oder eine Audioaufnahme-App - und geh ca. 30 Minuten spazieren.

Wähle eine Frage, die dich gerade beschäftigt, z. B.:

- „Was will ich wirklich?“
- „Was blockiert mich gerade?“
- „Was ist mein nächster kleiner Schritt?“

Geh los - ohne Druck. Wiederhole die Frage innerlich, beobachte deine Gedanken. Manchmal kommen klare Antworten, manchmal nur Gefühle oder Bilder.

Wenn du magst, nimm dir deine Gedanken auf oder notiere sie direkt danach.

Meine Gedanken

Gestalte dein Veränderungssymbol



Anleitung:

Gestalte ein persönliches Symbol für deine Veränderung.
Es kann abstrakt, detailliert, gezeichnet oder gebastelt sein.
Wichtig ist nur: Es soll dich an deinen Weg erinnern.

Frage dich:

- Was soll bleiben?
- Was darf gehen?
- Was will wachsen?

Klebe oder zeichne dein Symbol auf diese Seite. Lass es ein Anker für deinen inneren Weg sein.

Platz für deine Kreativität



Tausche dich aus

Anleitung:

Führe zwei Gespräche mit unterschiedlichen Personen:

- Eins mit einer vertrauten Person oder Freundin, in dem du offen über deine aktuelle Veränderung oder Herausforderungen sprichst.
- Eins mit einem Bekannten, in dem ihr gemeinsam neue Perspektiven und mögliche Schritte für deine Veränderung erarbeitet.

Welche Ideen oder Hinweise konntest du mitnehmen? Welche Sichtweisen haben dir gefallen?

Meine Gedanken

Mindset Quiz – Wie geht es dir jetzt?

Wie fühlt sich der Gedanke an, dass sich in deinem Leben etwas verändern könnte?

- Spannend - vielleicht steckt da eine Chance für mich drin.
- Unklar - ich weiß noch nicht, ob ich das überhaupt will.
- Belastend - ich hoffe, alles bleibt erstmal, wie es ist.

Was denkst du über Menschen, die scheinbar „furchtlos“ neue Wege gehen?

- Ich sehe darin einen wertvollen Impuls für mein Wachstum.
- Mutig - ich weiß aber, dass ich noch nicht so weit bin.
- Unrealistisch - so tickt doch niemand wirklich.

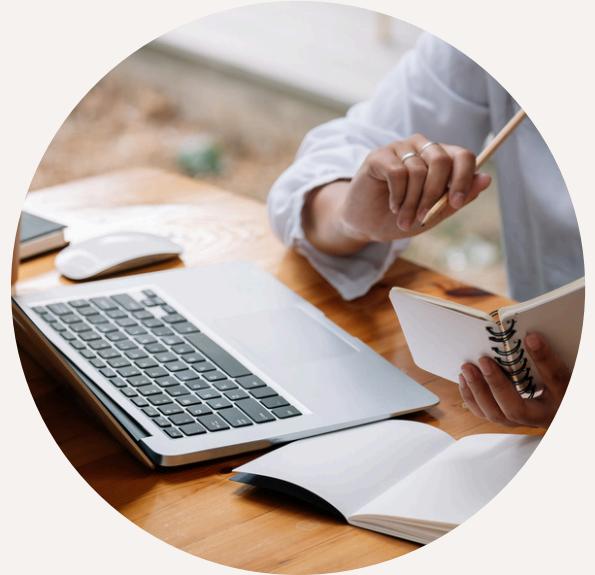
Wie reagierst du, wenn etwas in deinem Leben unerwartet anders läuft?

- Ich sehe darin ein Geschenk für meine Entwicklung.
- Ich brauche kurz, um mich anzupassen, dann geht's.
- Ich bin überfordert und will wieder Sicherheit.

Was ist dein erster Gedanke, wenn du das Wort „Veränderung“ hörst?

- Abenteuer!
- Herausforderung, aber machbar.
- Risiko?

Dein Feedback



Ich bin beeindruckt von deiner Beharrlichkeit!

Du hast dir Zeit genommen, dich mit dir selbst auseinanderzusetzen und dieses Workbook Schritt für Schritt bearbeitet - das ist eine echte Leistung und verdient Anerkennung. Ich bin neugierig, welche Erkenntnisse und Erfahrungen dich dabei begleitet haben.

Ich lade dich herzlich ein, deine Erfahrungen mit mir zu teilen - ganz unkompliziert und ehrlich. Deine Rückmeldung bedeutet mir viel und hilft mir, dich und andere noch besser zu begleiten.

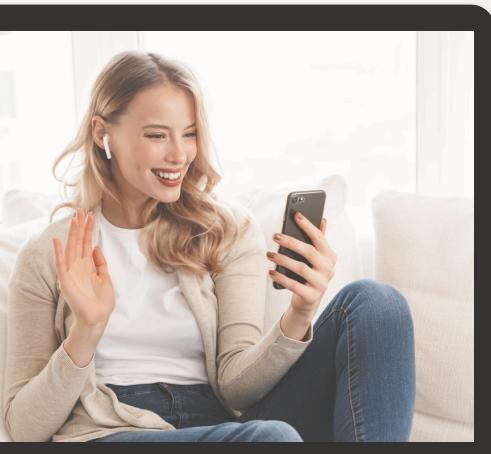
Ich freue mich auf deine Nachricht!

Alles Liebe,

Ariane

[Link zum Feedback](#)

Dein Traumleben ist nur ein Gespräch entfernt



Und wenn du spürst, dass es an der Zeit ist, nicht länger nur nachzudenken, sondern ins Tun zu kommen - dann lass uns in einen Breakthrough-Call springen. Wann immer du dafür bereit bist.

Du bekommst Klarheit, wo du gerade feststeckst - und was dein nächster, kraftvoller Schritt in Richtung deines erfüllten Lebens sein kann.

Ariane Hartlieb

Expertin für Positive Psychologie
und Mindsetveränderung



www.ariane-hartlieb.de
kontakt@ariane-hartlieb.de

Thank you!

Es war mir eine Freude, dich auf dieser kleinen Reise zu begleiten.

Wenn du Lust hast, bleib gerne in Kontakt - ich freue mich, dich auf deinem Weg weiterhin zu unterstützen.

Aus YouTube findest du weitere Impulse von mir,
schau gern mal rein:

<https://www.youtube.com/@herz%C3%BCberkopfcreator/videos>

Alles Gute und bis bald, Ariane

Contact:

[www.ariane-hartlieb](http://www.ariane-hartlieb.de)

kontakt@ariane-hartlieb.de



<https://shorturl.at/gIAhC>

The background of the entire image is a close-up photograph of ocean waves. The waves are white and foamy as they break onto a light-colored, sandy beach. The texture of the sand and the movement of the water are clearly visible.

FOLGENDE SEITEN:
—
ABLAGE - RESERVE

M O D U L 1

W O S T E H S T D U

M O D U L 3

W A S D I R B E I D E R
U M S E T Z U N G H I L F T



M O D U L 2

M E I N E E R S T E N
S C H R I T T E