

MANUELA REUDINK



Das stille *Limit.*TM

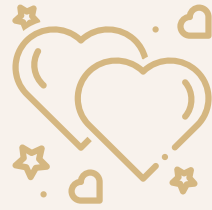
WARUM DEIN NÄCHSTES WACHSTUM NICHT AN STRATEGIE SCHEITERT,
SONDERN DARAN, DASS DU INNERLICH LÄNGST WOANDERS BIST ALS
DEIN BUSINESS.

DEIN PERSÖNLICHES

WORKBOOK

© 2026 MANUELA REUDINK
WWW.MANUELAREUDINK.COM

That's me ...



CLARITY IS MY COMPASS. INTEGRITY MY PATH.
— THAT'S ME.

Vier *Versprechen*

01 **WARUM**
ENTSCHEIDUNGEN ZÄH WERDEN

02 **WIE**
DER REAKTIONSMODUS ENTSTEHT

03 **WARUM**
STRATEGIE AUFHÖRT ZU GREIFEN

04 **WIE**
DU DEINEN NÄCHSTEN HEBEL
ERKENNST

05 **DEIN**
STILLES **LIMIT AUFHEBEN**

Willkommen zu Das stille *Limit.*



Dieses Workbook ist nicht dafür da, perfekte Notizen zu machen.

Es ist dafür da, ehrlich hinzuschauen.

Vielleicht funktioniert im Außen vieles.
Und trotzdem spürst du innerlich, dass etwas schwer geworden ist:

Entscheidungen. Klarheit. Leichtigkeit. Ruhe.

Wenn du dieses Workbook heute wirklich ausfüllst, wirst du beginnen zu erkennen,
was dich tatsächlich bremst - und wo dein nächster echter Hebel liegt.

Nicht in mehr Arbeit.
Sondern in dir.

Danke, dass du heute hier bist.

Und danke für den Mut, genauer hinzuschauen.

Deine Manuela

Fülle dieses Workbook während des Webinars aus. Es hilft dir, das zu sehen, was du bisher noch nicht gesehen hast.



01

Schritt 0

DEIN STANDORT HEUTE



Schritt 0

00 Mein Standort heute.

Bevor sich etwas verändern kann, musst du ehrlich sehen, wo du gerade stehst.

Dieses Kapitel hilft dir, den Autopiloten für einen Moment zu verlassen und wahrzunehmen, was wirklich in dir los ist — hinter Funktionieren, Verantwortung und Alltag.

Je ehrlicher du hier antwortest, desto klarer wirst du im Laufe des Abends erkennen, was dich tatsächlich Kraft kostet, warum sich manche Entscheidungen schwer anfühlen und wo du dich selbst vielleicht längst übergehst.


Denn Klarheit beginnt nicht mit der perfekten Lösung.

Sondern mit einem ehrlichen Blick auf den jetzigen Zustand.

00 *Bevor wir beginnen – ein kurzer Blick auf das, wo du gerade stehst.*

Beantworte diese Fragen aus dem Bauch heraus, nicht aus dem Kopf. Es gibt keine richtigen Antworten.

Warum bist du heute Abend hier? Was hat dich dazu gebracht, dich anzumelden?



Three horizontal lines for writing.

Was hoffst du mitzunehmen – in einem Satz?

Two horizontal lines for writing.

WIE SEHR TRIFFT DAS AUF DICH ZU? (1 = GAR NICHT · 10 = VOLLSTÄNDIG)

Ich weiß rational, was ich tun müsste – und tue es trotzdem nicht.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

trifft nicht zu *trifft vollständig zu*

Entscheidungen, die früher leicht waren, kosten mich heute unverhältnismäßig viel Energie.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

trifft nicht zu *trifft vollständig zu*

Ich funktioniere und liefere – aber die Leichtigkeit ist weg.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

trifft nicht zu *trifft vollständig zu*

Von außen sieht mein Business gut aus. Innen fühlt es sich anders an.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

trifft nicht zu *trifft vollständig zu*

01

Schritt 1

DEINE ENTSCHEIDUNGEN



Schritt 1

01 Warum Entscheidungen zäh werden

Dieses Kapitel hilft dir zu verstehen, warum Entscheidungen plötzlich so viel Energie kosten — obwohl du rational längst weißt, was richtig wäre.

Während du die Fragen beantwortest, erkennst du Muster, die im Alltag oft untergehen:

ständiges Abwägen, innerer Druck, Aufschieben oder das Gefühl, dich selbst nicht mehr klar zu spüren.

Das hilft dir nicht nur emotional.

Sondern auch im Business.


Denn klare Entscheidungen sparen Energie, schaffen Fokus und bringen dich wieder in Führung — statt in endloses inneres Kreisen.

01 Warum Entscheidungen zäh werden – obwohl du weißt, waszu tunist.

“Wenn du dich zu einer Entscheidung peitschen musst, halte inne. Der innere Widerstand ist kein Mangel an Disziplin – er ist die Stimme deiner Integrität.”

MANUELA REUDINK

MEINE NOTIZEN & ERKENNTNISSE



REFLEXION

Welche eine Entscheidung schiebst du gerade auf, obwohl du die Antwort eigentlich kennst?

Seit wann begleitet dich dieses Thema?

SKALIERUNG

Wie viel Energie kostet mich das Treffen von Entscheidungen gerade?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

sehr wenig · enorm viel

Wie oft handle ich aus meinem inneren Kompass statt aus äußerem Druck?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

fast nie · fast immer

Mein Key Insight aus diesem Kapitel – in meinen Worten:

You **DON'T NEED
TO CONTROL THE
SITUATION.**

**YOU NEED TO
UNDERSTAND WHAT IT
AWAKENS IN** *you* .

**– THAT'S WHERE FREEDOM
BEGINS.**

Schritt 2

DIE FRAGE:
WAS HAT DAS
MIT MIR ZU TUN?



Schritt 2

02 • Der Reaktionsmodus

Viele erfolgreiche Menschen glauben, sie müssten einfach stärker, disziplinierter oder belastbarer werden.

Dabei steckt oft etwas ganz anderes dahinter:

ein Nervensystem, das dauerhaft im Alarmzustand arbeitet.

Dieses Kapitel hilft dir zu erkennen, wann du aus Druck, Anspannung oder innerem Überleben handelst — statt aus Ruhe und Klarheit.

Und genau das verändert im Alltag enorm viel:

Gespräche werden leichter.

Grenzen klarer.

Entscheidungen ruhiger.

Und dein Business hört auf, sich permanent schwer anzufühlen.

02 Der Reaktionsmodus – und warumernichts mit Schwäche zu tun hat.

“Das Nervensystem unterscheidet nicht zwischen einer Gefahr im Dschungel und einer schwierigen Geschäftsentscheidung.”


MANUELA REUDINK

ERKENNE DEINEN REAKTIONSMODUS – SETZE EIN KREUZ BEI DEM, WAS DU AN DIR ERKENNST:

- Ich führe nach außen ruhig – innen läuft ein Dauerfeuer.
- Ich funktioniere und liefere – aber die Erschöpfung ist da, ohne erkennbaren Grund.
- Grenzen setzen fühlt sich an wie kämpfen – oder wie Versagen.
- Ich treffe Entscheidungen aus Druck, nicht aus Klarheit.
- Die Leichtigkeit, aus der ich früher geführt habe, ist weg.

REFLEXION

In welchen Momenten bist du wirklich im Reaktionsmodus – und was löst das aus?



Three horizontal lines for writing reflections.

Was würde sich verändern, wenn Entscheidungen wieder leicht wären?

Two horizontal lines for writing reflections.

SKALIERUNG

Wie oft handle ich gerade aus Klarheit – und nicht aus Druck?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

fast nie · fast immer

Wie hoch ist meine innere Erschöpfung im Vergleich zu meinem äußeren Erfolg?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gering · sehr hoch

Mein Key Insight aus diesem Kapitel:

Two horizontal lines for writing the key insight.

A woman with long dark hair, wearing a black dress and large circular earrings, stands on a wooden deck. She is holding a silver laptop against her chest. The background is a blurred outdoor setting with a wooden structure. The text is overlaid on the image in a mix of bold sans-serif and cursive fonts.

YOUR VALUES
ARE *your* **MAP**
- TRUST *them.*

03

Schritt 3

DEINE
3 WICHTIGSTEN
WERTE



Schritt 3

03 · Warum Strategie nicht mehr greift

Dieses Kapitel zeigt dir, warum noch mehr Strategie, Wissen oder Optimierung oft nicht mehr die Lösung sind.

Vielleicht hast du bereits viel investiert:

Zeit, Energie, Coachings, Weiterbildung, neue Ansätze.

Und trotzdem bleibt das Gefühl, dass etwas nicht wirklich greift.

Wenn du dieses Kapitel ehrlich ausfüllst, erkennst du den Unterschied zwischen äußerer Optimierung und echter innerer Stabilität.

Denn nachhaltiges Wachstum entsteht nicht dort, wo du dich noch mehr antreibst — sondern dort, wo du innerlich wieder klar wirst.

03 Warum Strategie aufhört zu greifen – und was stattdessen Entscheidungssicherheit herstellt.


“Innere Stabilität ist kein Ergebnis von Arbeit an sich selbst. Sie ist die Voraussetzung für alles, was danach kommt.”

MANUELA REUDINK

WAS DU SCHON VERSUCHT HAST – HAKEN SETZEN:

- Neue Strategie entwickelt
- Coaching oder Therapie
- Mindset-Arbeit
- Mehr Disziplin und Willenskraft
- Optimierung von Prozessen und Delegation

Was davon hat funktioniert – und wo hat es aufgehört zu greifen?



Hand-drawn pencil icon and a large empty rectangular area for notes.

SKALIERUNG

Wieviel habe ich bereits in meine Entwicklung investiert (Zeit, Geld, Energie)?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

wenig · sehr viel

Wie nah bin ich meinem nächsten Wachstumsschritt dadurch gekommen?

1	2	3	4	5	6		8	9	10
---	---	---	---	---	---	--	---	---	----

kaum näher · deutlich näher

NOTIZEN & ERKENNTNISSE

Large empty rectangular area for notes.

Mein Key Insight aus diesem Kapitel:

Large empty rectangular area for notes.

04

Schritt 4

IN DIE SELBSTVERANTWORTUNG KOMMEN



Schritt 4

04 • Deinen nächsten Hebel erkennen

Dieses Kapitel hilft dir, den Unterschied zwischen Symptomen und der eigentlichen Ursache zu erkennen.

Denn oft versuchen wir, Probleme im Außen zu lösen, obwohl die Wurzel längst im Inneren liegt:

Druck, Erschöpfung, alte Schutzmechanismen oder fehlende Verbindung zu den eigenen Werten.

Während du die Fragen beantwortest, entsteht etwas Entscheidendes:

Du beginnst zu erkennen, wo dein wahrer nächster Hebel liegt.

Und genau dort entsteht Veränderung, die nicht nur kurzfristig motiviert — sondern dein Leben und Business langfristig leichter macht.

04 Wie du deinen nächsten Hebel erkennst – Nicht in mehr Arbeit. Sondern in dir.

“Ich gehe dorthin, wo niemand vor mir war – an die Wurzel. Wird dort Klarheit geschaffen, lösen sich alle anderen Themen wie von selbst.”

MANUELA REUDINK

WAS BREMST WIRKLICH? SKALIERE (1 = BREMST MICH KAUM · 10 = BREMST MICH STARK):

Fehlende Strategie oder der richtige Plan

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

kaum · stark

Innere Blockaden und Schutzmechanismen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

kaum · stark

Fehlende Energie und innere Stabilität

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----


kaum · stark

Unklare Werte und fehlendes inneres Warum

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

kaum · stark

Wenn du weißt, dass der nächste Hebel nicht in mehr Arbeit liegt – wo liegt er dann?



Was wäre möglich, wenn das, was dich innerlich bremst, aufgelöst wäre?

SKALIERUNG: MEINE BEREITSCHAFT

Wie bereit bin ich, genau hinzuschauen – auch wenn ich finde, was ich noch nicht sehen wollte?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

noch nicht bereit · vollständig bereit

IF IT TOUCHES

you

IT TEACHES

you.

05

Schritt 5

DEIN INNERES COMMITMENT



Schritt 5

05 · Was bleibt

Dieses letzte Kapitel hilft dir, aus Erkenntnissen echte Veränderung entstehen zu lassen.

Denn Klarheit verändert nichts, wenn sie nur ein schöner Gedanke bleibt.

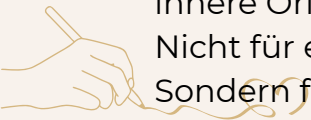
Indem du deine wichtigsten Erkenntnisse festhältst, ordnest du innerlich neu:

Du erkennst klarer, was du nicht mehr möchtest, was du wirklich brauchst und welcher nächste Schritt jetzt wichtig ist.

Das gibt dir etwas, das im Alltag und Business unbezahlbar ist:
innere Orientierung.

Nicht für einen Abend.

Sondern für die Entscheidungen, die danach kommen.



❖ Was bleibt. *Meine Erkenntnisse – mein nächster Schritt.*

“Nicht in mehr Arbeit. Sondern in dir. Das ist der einzige Hebel, der wirklich trägt.”

MANUELA REUDINK

MEINE 3 WICHTIGSTEN ERKENNTNISSE AUS DIESEM ABEND

01 Erste Erkenntnis:

02 Zweite Erkenntnis:

03 Dritte Erkenntnis:

Was werde ich in den nächsten 7 Tagen konkret tun?

Mein stilles Limit – in einem Satz:

GESAMTBILD: DIESER ABEND IN ZAHLEN

Wie viel Mehrwert hat mir dieser Abend gebracht?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------

wenig · sehr viel

Wie klar bin ich jetzt über das, was mich wirklich bremst?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------

kaum klarer · viel klarer

Wie bereit bin ich, den nächsten Schritt zu gehen?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	---	---	---	---	---	---	---	---	-----------

noch nicht · vollständig

You **DON'T NEED TO
FIX THE PAST.**

You **NEED TO LEAD
FROM THE PRESENT.**

— THAT'S EMOTIONAL MATURITY.

Was heute begonnen hat, *will nicht mehr übersehen werden.*

Manchmal verändert ein Abend nicht sofort dein Leben.
Aber er verändert den Blick darauf, was dich bisher davon abgehalten hat, es wirklich zu leben.

Vielleicht war dieser Abend mehr als nur ein Webinar.

Vielleicht war er ein Moment, in dem du begonnen hast, dich selbst wieder klarer zu hören.
Nicht die Version von dir, die funktioniert. Nicht die, die stark sein muss.
Sondern die, die längst gespürt hat, dass etwas anders werden darf.

Nimm die Erkenntnisse aus diesem Workbook nicht nur als Gedanken mit.
Sondern als Einladung:

ehrlicher hinzusehen,
klarer zu entscheiden
und dich selbst nicht länger zu übergehen.

Denn manchmal verändert sich ein Leben nicht durch einen großen äußeren Umbruch.
Sondern durch den Moment, in dem jemand aufhört, gegen sich selbst zu arbeiten.

Danke, dass du heute hier warst.

Und danke für den Mut, dich wirklich einzulassen.

Deine Manuela



**LIFE WILL TEST YOU. BUT YOUR
TRUTH WILL GUIDE YOU – IF
you LISTEN.**

05

Schritt 5

DEIN INNERES COMMITMENT



Schritt 5

05 · Was bleibt

Dieses letzte Kapitel hilft dir, aus Erkenntnissen echte Veränderung entstehen zu lassen.

Denn Klarheit verändert nichts, wenn sie nur ein schöner Gedanke bleibt.

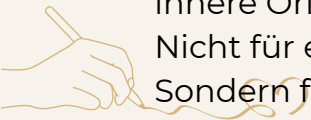
Indem du deine wichtigsten Erkenntnisse festhältst, ordnest du innerlich neu:

Du erkennst klarer, was du nicht mehr möchtest, was du wirklich brauchst und welcher nächste Schritt jetzt wichtig ist.

Das gibt dir etwas, das im Alltag und Business unbezahlbar ist:
innere Orientierung.

Nicht für einen Abend.

Sondern für die Entscheidungen, die danach kommen.



DEIN NÄCHSTER
Schritt

Das Webinar war der Anfang. Die Wurzel ist noch da.

Wenn du heute Abend gespürt hast, dass da etwas ist – dass die Antwort nicht in mehr Strategie liegt, sondern in dir – dann gibt es zwei Wege, wie wir weitergehen.



My Love

Manuela Reudink Consulting GmbH

Nikolaigasse 39
A-9500 Villach

www.manuelareudink.com
team@manuelareudink.com

© 2026 Manuela Reudink. Alle Rechte vorbehalten.



DEIN
Termin

