
Mehr Menschlichkeit
im Miteinander

DER
SHIFT
SELBSTWERT
BOOSTER

SVEN NEUMANN
SHIFTMAKER

SHIFT MAKER



Ich feiere dich

Wenn du einen entscheidenden Schritt machst, um aus der Stagnation herauszutreten und deine Selbstzweifel in entschlossene Selbstwirksamkeit zu 'shiften'.

Dieses Workbook bietet dir Werkzeuge und Strategien, die dein persönliches Selbstwertgefühl fördern und dir dabei helfen werden, ein selbstbestimmtes Leben zu leben.

Bereit für die Reise? Lass uns deine Grenzen erweitern und dein volles Potenzial entfalten.

Happy Day & Smile

SVEN



Das ist kein Teaser

Wir kennen uns vielleicht 'noch' nicht persönlich, daher möchte ich dir kurz etwas über mich erzählen.

Mein ureigener Antrieb ist es, Menschen zu helfen, sie zu befähigen, ein selbstbestimmtes, erfülltes, authentisches und freies Leben, dass sie stolz macht, leben zu können.

Wissen ist in der heutigen Zeit frei verfügbar. Die wahre Magie passiert im Austausch, ob mit anderen in einer Gruppe, oder intensiv im 1:1.

Ich möchte, dass du in die Handlung kommst, ob nun mit mir oder ohne mich. Du hast es verdient ein geniales Leben zu leben. Daher bekommst du von mir das komplette Workbook.

Und wenn du deine persönliche Heldenreise nicht alleine gehen möchtest, dann lass uns sprechen und schauen, ob die Chemie passt, und ich dich unterstützen kann.

SVEN

JETZT SHIFTMAKER WERDEN

MODUL

DEIN START

DEINE REISE

WOCHE 1

- Bewusst leben

WOCHE 2

- Eigenverantwortlich leben

WOCHE 3

- Dich selbst behaupten

WOCHE 4

- Dich selbst annehmen

WOCHE 5

- Persönliche Integrität

WOCHE 6

- Zielgerichtet leben

Darum Selbstwertgefühl

Ein hohes und starkes Selbstwertgefühl ist grundlegend, um mit den alltäglichen Herausforderungen und Rückschlägen des Lebens resilient umgehen zu können, was zu einer verbesserten psychischen Gesundheit und geringeren Stressleveln führt. Es befähigt dich, ambitionierte Ziele zu setzen und zu erreichen, indem es das Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten stärkt und dich motiviert, durch Herausforderungen hindurchzuarbeiten. Darüber hinaus fördert ein starkes Selbstwertgefühl gesunde Beziehungen, da es dir erlaubt, klare Grenzen zu setzen und positiv auf andere zuzugehen, wodurch dein soziales Umfeld gestärkt wird.

ZUM EINSTIEG

Beantworte dir diese drei folgenden Fragen:

1

Was sind deine Hauptziele oder Erwartungen für dieses Programm?

2

Welche Bereiche deines Lebens möchtest du am meisten verbessern?

3

Was sind deine größten Herausforderungen oder Ängste im Hinblick auf dieses Programm?

Grundprinzipien für deinen Erfolg

Um dich in deiner persönlichen Entwicklung zu unterstützen, habe ich folgende Grundprinzipien definiert. Betrachte sie als wichtige Wegweiser, die dir helfen, das Maximum aus dieser Erfahrung zu gewinnen und deine Ziele zu erreichen.

1

Eigenverantwortung und Initiative

Du bist der Gestalter deiner Erfolge. Übernimm aktiv die Verantwortung für deine Entwicklung.

2

Disziplin und Engagement

Dein Einsatz ist der Schlüssel zum Erfolg. Widme dich mit Energie und Hingabe dem Programm.

3

Im Moment leben und lernen

Sei präsent und offen im Hier und Jetzt. Lass uns den Weg Schritt für Schritt gehen.

4

Vertrauen in den Prozess

Öffne dich für neue Wege & Perspektiven. Dein Vertrauen in dich selbst ist essenziell für dein Wachstum.

5

Offene und ehrliche Kommunikation

Sei aufrichtig in deinem Austausch. Deine Offenheit ermöglicht es mir und der Gruppe, dich optimal zu unterstützen.

6

Proaktive Kommunikation und Klarheit

Bei Fragen oder Unklarheiten, sprich diese direkt an. Deine Initiative schafft Klarheit und fördert deinen Fortschritt.

Meine Tipps für deine Umsetzung

Folgende Tipps werden dich auf deiner Reise dabei unterstützen, in die Handlung zu kommen, und die bestmöglichen Ergebnisse für dich zu erzielen.



ZEIT

Blocke dir ausreichend Zeit, um deine Aufgaben ohne unnötigen zeitlichen Druck erledigen zu können. Je höher die Qualität deiner Antworten ist, umso besser ist das Ergebnis für dich.



UMGEBUNG

Suche dir einen Ort, an dem du fokussiert und frei von Störungen dich den Aufgaben widmen kannst.



REFLEXION

Nimm dir Zeit zur Selbstreflexion. Beobachte deine Gedanken und Emotionen, um besser zu verstehen, wie du auf bestimmte Situationen reagierst.



ACHTSAMKEIT

Achte auf dein eigenes Wohlbefinden. Selbstfürsorge ist entscheidend, um die Energie für den Prozess aufrechtzuerhalten.



GEDULD

Es verändert sich nicht alles über Nacht. Habe Geduld mit dir selbst und sei ausdauernd in deinem Streben nach persönlicher Entwicklung.



AKZEPTANZ

Erlaube dir Fehler zu machen, denn sie sind Teil des Lernprozesses. Nutze sie als Bausteine für deine Weiterentwicklung.

Jeder Augenblick ist eine
Möglichkeit, deine Perspektive
zu verändern.

WOCHE 1

BEWUSST LEBEN

Darum bewusst leben

Es ermöglicht dir, jeden Moment vollständig zu erfahren und tiefere Einsichten in deine Gedanken, Gefühle und Reaktionen zu gewinnen. Dieser erhöhte Bewusstseinszustand führt zu besseren Entscheidungen, da du klarer erkennst, was dir wirklich wichtig ist und was nicht. Letztlich verbessert es deine Lebensqualität, indem es dir hilft, Stress zu reduzieren, deine Beziehungen zu vertiefen und eine echte Zufriedenheit in deinem Alltag zu finden.

ZUM EINSTIEG

Beantworte dir diese drei folgenden Fragen:

1

Auf einer Skala von 1-10, wie bewusst empfindest du dein tägliches Leben und Handeln?

2

Welche Momente des Tages empfindest du als besonders herausfordernd für deine Achtsamkeit?

3

Beschreibe eine Situation, in der du mehr Bewusstsein zeigen möchtest.

Deine Wortergänzungsübung

Wortergänzungsübungen sind besonders wertvoll, da sie deine Achtsamkeit schärfen und dazu anregen, den gegenwärtigen Moment intensiver zu erleben. Sie fördern deine Selbstreflexion, indem sie dich ermutigen, über deine aktuellen Empfindungen und Gedanken nachzudenken und diese präzise zu beschreiben. Darüber hinaus stärken sie deine Gedankenmuster, was zu einem tieferen Selbstverständnis und verbesserter emotionaler Regulation führt.

So funktioniert: Stell dir einen Timer auf 3 Minuten, und schreibe so schnell wie möglich, ohne groß nachzudenken, so viele Endungen zu diesem Satz, wie möglich (jedoch nie weniger als sechs Endungen, und zehn sind genug).



"Heute möchte ich besonders bewusst sein über ..."

AM MORGEN



"Heute war ich mir am meisten bewusst über ..."

AM ABEND

Deine tägliche Aufgabe

Indem du dir tägliche Aufgaben setzt, zerlegst du dein großes Ziel in kleine, handhabbare Etappen, die weniger einschüchternd und leichter zu bewältigen sind.

Diese Routine stärkt dein Momentum und deine Disziplin, was entscheidend ist, um kontinuierlich Fortschritte zu erzielen und deine Motivation zu erhalten.

Jeder Tag bringt dich durch kleine Erfolge deinem Endziel näher, stärkt dein Selbstvertrauen und steigert deine Zufriedenheit.

Bleib dran, passe deine Strategien flexibel an und nutze die täglichen Aufgaben als Fundament für deinen Erfolg.

Kleiner Tipp: Wenn du deine Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge mit der Gruppe teilst, inspirierst du und wirst zeitgleich durch Feedback selbst inspiriert.

Das Teilen und der Austausch in der Gruppe wirkt wie ein zusätzlicher Booster.

“Es geht nicht darum, wo du heute stehst, sondern wo du morgen sein kannst.”

WOCHENPLAN

MONTAG

Morgenroutine etablieren: Starte deinen Tag mit einer 10-minütigen Meditations- oder Achtsamkeitsübung.

DIENSTAG

Tagebuch schreiben: Notiere deine Gedanken, Gefühle und Erlebnisse des Tages.

MITTWOCH

Bewusstes Atmen: Führe über den Tag verteilt dreimal eine 5-minütige Atemübung durch, um dich zu zentrieren und zu fokussieren.

DONNERSTAG

Dankbarkeitsliste: Erstelle eine Liste von fünf Dingen, für die du heute dankbar bist.

FREITAG

Digitale Entgiftung: Verbringe mindestens zwei Stunden ohne digitale Geräte. Nutze diese Zeit für eine Aktivität, die dir Freude bereitet.

DAILY CHECKLIST

Nutze dieses Template, um sicherzustellen, dass du deine doings für heute erledigt hast.

Transparenz gibt dir Halt und eine Orientierung.

- MORGENÜBUNG
- TAGESAUFGABE
- ABENDÜBUNG
- ERKENNTNISSE GETEILT
- MICH SELBST GEFEIERT



Was ist dir heute besonders aufgefallen?

Wochenendreflexion

Nimm dir Zeit für eine Wochenendreflexion – das ist eine wertvolle Gelegenheit, um innezuhalten und über die vergangene Woche nachzudenken.

Dies hilft dir, deine Erfolge zu würdigen und zu erkennen, was gut gelaufen ist. Es ermöglicht dir auch, Herausforderungen zu identifizieren und zu überlegen, wie du sie in der kommenden Woche besser bewältigen kannst.

Durch diese regelmäßige Selbstbewertung stärkst du dein Bewusstsein für deine persönlichen Fortschritte und Motivationsquellen.

So kannst du deine Ziele klarer sehen und deinen Plan gezielt anpassen, um noch effektiver auf sie hinzuarbeiten. Nutze die Wochenendreflexion, um deine Lernprozesse zu vertiefen und deine nächsten Schritte mit größerer Klarheit und Zuversicht zu planen.

Frage dich:

- Was hast du über dich selbst gelernt?
- Wie hat sich deine Achtsamkeit im Alltag verbessert?

WOCHE 2

**EIGENVERANTWORTLICH
LEBEN**

Darum eigenverantwortlich leben

Die Kontrolle über dein eigenes Leben zu übernehmen, führt zu einer tieferen Selbstbestimmung und einem stärkeren Gefühl der Unabhängigkeit. Diese Autonomie ermöglicht es dir, Entscheidungen zu treffen, die wirklich deinen eigenen Werten und Zielen entsprechen, wodurch du ein authentischeres und erfüllteres Leben führen kannst. Indem du Verantwortung für deine Handlungen und deren Konsequenzen übernimmst, verbesserst du nicht nur deine Fähigkeit zur Problemlösung, sondern stärkst auch dein Selbstvertrauen und deine Fähigkeit, Herausforderungen proaktiv zu begegnen.

ZUM EINSTIEG

Beantworte dir diese drei folgenden Fragen:

1

Wie eigenverantwortlich fühlst du dich in deinen täglichen Entscheidungen (1-10)

2

In welchem Bereich deines Lebens möchtest du mehr Verantwortung übernehmen?

3

Was hindert dich derzeit daran, eigenverantwortlich zu handeln?

Deine Wortergänzungsübung

Wortergänzungsübungen sind besonders wertvoll, da sie deine Achtsamkeit schärfen und dazu anregen, den gegenwärtigen Moment intensiver zu erleben. Sie fördern deine Selbstreflexion, indem sie dich ermutigen, über deine aktuellen Empfindungen und Gedanken nachzudenken und diese präzise zu beschreiben. Darüber hinaus stärken sie deine Gedankenmuster, was zu einem tieferen Selbstverständnis und verbesserter emotionaler Regulation führt.

So funktioniert: Stell dir einen Timer auf 3 Minuten, und schreibe so schnell wie möglich, ohne groß nachzudenken, so viele Endungen zu diesem Satz, wie möglich (jedoch nie weniger als sechs Endungen, und zehn sind genug).



"Heute übernehme ich Verantwortung für..."

AM MORGEN



"Heute habe ich Verantwortung übernommen für ..."

AM ABEND

Deine tägliche Aufgabe

Indem du dir tägliche Aufgaben setzt, zerlegst du dein großes Ziel in kleine, handhabbare Etappen, die weniger einschüchternd und leichter zu bewältigen sind.

Diese Routine stärkt dein Momentum und deine Disziplin, was entscheidend ist, um kontinuierlich Fortschritte zu erzielen und deine Motivation zu erhalten.

Jeder Tag bringt dich durch kleine Erfolge deinem Endziel näher, stärkt dein Selbstvertrauen und steigert deine Zufriedenheit.

Bleib dran, passe deine Strategien flexibel an und nutze die täglichen Aufgaben als Fundament für deinen Erfolg.

Kleiner Tipp: Wenn du deine Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge mit der Gruppe teilst, inspirierst du und wirst zeitgleich durch Feedback selbst inspiriert.

Das Teilen und der Austausch in der Gruppe wirkt wie ein zusätzlicher Booster.

“Es geht nicht darum, wo du heute stehst, sondern wo du morgen sein kannst.”

WOCHENPLAN

MONTAG

Prioritäten setzen: Erstelle eine Liste deiner Top 3 Prioritäten für diese Woche.

DIENSTAG

Handlungsplan: Entwickle einen konkreten Plan, wie du deine Prioritäten umsetzen wirst.

MITTWOCH

Fortschrittsüberprüfung: Überprüfe deinen Fortschritt bei der Umsetzung deiner Pläne.

DONNERSTAG

Herausforderungen angehen: Identifiziere eine Herausforderung und unternehme einen ersten Schritt, um diese anzugehen.

FREITAG

Selbsteinschätzung: Bewerte deine Fortschritte und Herausforderungen bei der Umsetzung deiner Eigenverantwortlichkeit.

DAILY CHECKLIST

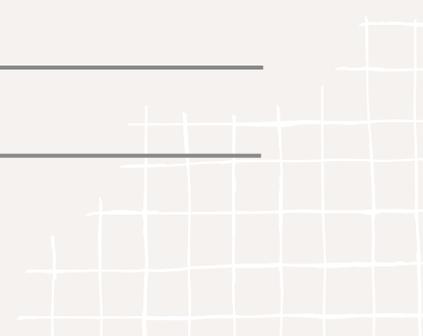
Nutze dieses Template, um sicherzustellen, dass du deine doings für heute erledigt hast.

Transparenz gibt dir Halt und eine Orientierung.

- MORGENÜBUNG
- TAGESAUFGABE
- ABENDÜBUNG
- ERKENNTNISSE GETEILT
- MICH SELBST GEFEIERT



Was ist dir heute besonders aufgefallen?



Wochenendreflexion

Nimm dir Zeit für eine Wochenendreflexion – das ist eine wertvolle Gelegenheit, um innezuhalten und über die vergangene Woche nachzudenken.

Dies hilft dir, deine Erfolge zu würdigen und zu erkennen, was gut gelaufen ist. Es ermöglicht dir auch, Herausforderungen zu identifizieren und zu überlegen, wie du sie in der kommenden Woche besser bewältigen kannst.

Durch diese regelmäßige Selbstbewertung stärkst du dein Bewusstsein für deine persönlichen Fortschritte und Motivationsquellen.

So kannst du deine Ziele klarer sehen und deinen Plan gezielt anpassen, um noch effektiver auf sie hinzuarbeiten. Nutze die Wochenendreflexion, um deine Lernprozesse zu vertiefen und deine nächsten Schritte mit größerer Klarheit und Zuversicht zu planen.

Frage dich:

- Wie hat sich deine Fähigkeit verbessert, eigenverantwortlich zu handeln?
- Welche Hindernisse sind aufgetreten und wie bist du damit umgegangen?

WOCHE 3

**DICH SELBST
BEHAUPTEN**

Darum dich selbst behaupten

Sich selbst zu behaupten ist entscheidend, um deine eigenen Bedürfnisse, Grenzen und Werte zu kommunizieren, was zu gesünderen und respektvolleren zwischenmenschlichen Beziehungen führt. Indem du lernst, deine Meinung klar und bestimmt zu vertreten, verhinderst du, dass andere deine Grenzen überschreiten, und stärkst deine Position in sowohl beruflichen als auch privaten Kontexten. Diese Fähigkeit erhöht dein Selbstvertrauen und trägt zu einem erfüllteren Leben bei, da du aktiv gestaltest, wie andere dich behandeln und wie du auf die Welt um dich herum reagierst.

ZUM EINSTIEG

Beantworte dir diese drei folgenden Fragen:

1

Bewerte auf einer Skala von 1-10, wie wohl du dich fühlst, wenn du dich selbst behaupten musst.

2

Was sind die größten Hindernisse, die dich davon abhalten, dich zu behaupten?

3

Kannst du ein Beispiel nennen, bei dem du dich erfolgreich behauptet hast?

Deine Wortergänzungsübung

Wortergänzungsübungen sind besonders wertvoll, da sie deine Achtsamkeit schärfen und dazu anregen, den gegenwärtigen Moment intensiver zu erleben. Sie fördern deine Selbstreflexion, indem sie dich ermutigen, über deine aktuellen Empfindungen und Gedanken nachzudenken und diese präzise zu beschreiben. Darüber hinaus stärken sie deine Gedankenmuster, was zu einem tieferen Selbstverständnis und verbesserter emotionaler Regulation führt.

So funktioniert: Stell dir einen Timer auf 3 Minuten, und schreibe so schnell wie möglich, ohne groß nachzudenken, so viele Endungen zu diesem Satz, wie möglich (jedoch nie weniger als sechs Endungen, und zehn sind genug).



"Heute werde ich mich behaupten, indem ich..."

AM MORGEN



"Heute habe ich mich erfolgreich behauptet, als ich ..."

AM ABEND

Deine tägliche Aufgabe

Indem du dir tägliche Aufgaben setzt, zerlegst du dein großes Ziel in kleine, handhabbare Etappen, die weniger einschüchternd und leichter zu bewältigen sind.

Diese Routine stärkt dein Momentum und deine Disziplin, was entscheidend ist, um kontinuierlich Fortschritte zu erzielen und deine Motivation zu erhalten.

Jeder Tag bringt dich durch kleine Erfolge deinem Endziel näher, stärkt dein Selbstvertrauen und steigert deine Zufriedenheit.

Bleib dran, passe deine Strategien flexibel an und nutze die täglichen Aufgaben als Fundament für deinen Erfolg.

Kleiner Tipp: Wenn du deine Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge mit der Gruppe teilst, inspirierst du und wirst zeitgleich durch Feedback selbst inspiriert.

Das Teilen und der Austausch in der Gruppe wirkt wie ein zusätzlicher Booster.

“Es geht nicht darum, wo du heute stehst, sondern wo du morgen sein kannst.”

WOCHENPLAN

MONTAG

Grenzen setzen: Identifiziere eine Situation, in der du deine Grenzen klarer setzen musst, und plane, wie du dies tun wirst.

DIENSTAG

Nein sagen: Übe, in einer kleinen, sicheren Situation "Nein" zu sagen

MITTWOCH

Selbstbehauptung in der Kommunikation: Achte auf eine klare und bestimmte Kommunikation in deinen Interaktionen heute.

DONNERSTAG

Feedback geben: Übe, konstruktives Feedback in einer Beziehung oder bei der Arbeit zu geben.

FREITAG

Selbstbehauptung reflektieren: Überlege dir, in welchen Bereichen deines Lebens du dich stärker behaupten möchtest.

DAILY CHECKLIST

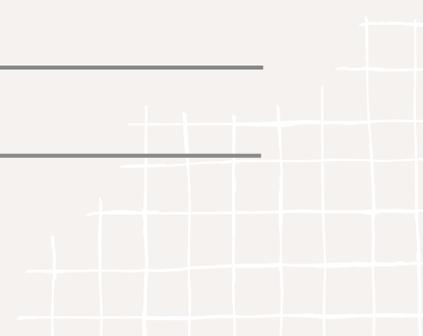
Nutze dieses Template, um sicherzustellen, dass du deine doings für heute erledigt hast.

Transparenz gibt dir Halt und eine Orientierung.

- MORGENÜBUNG
- TAGESAUFGABE
- ABENDÜBUNG
- ERKENNTNISSE GETEILT
- MICH SELBST GEFEIERT



Was ist dir heute besonders aufgefallen?



Wochenendreflexion

Nimm dir Zeit für eine Wochenendreflexion – das ist eine wertvolle Gelegenheit, um innezuhalten und über die vergangene Woche nachzudenken.

Dies hilft dir, deine Erfolge zu würdigen und zu erkennen, was gut gelaufen ist. Es ermöglicht dir auch, Herausforderungen zu identifizieren und zu überlegen, wie du sie in der kommenden Woche besser bewältigen kannst.

Durch diese regelmäßige Selbstbewertung stärkst du dein Bewusstsein für deine persönlichen Fortschritte und Motivationsquellen.

So kannst du deine Ziele klarer sehen und deinen Plan gezielt anpassen, um noch effektiver auf sie hinzuarbeiten. Nutze die Wochenendreflexion, um deine Lernprozesse zu vertiefen und deine nächsten Schritte mit größerer Klarheit und Zuversicht zu planen.

Frage dich:

- Wie hast du dich gefühlt, als du dich selbst behauptet hast?
- Welche Herausforderungen gab es und wie hast du darauf reagiert?

WOCHE 4

SELBST ANNEHMEN

Darum dich selbst annehmen

Sich selbst anzunehmen ist der Grundstein für echtes Wohlbefinden und Selbstvertrauen, denn es ermöglicht dir, deine eigenen Stärken und Schwächen ohne Selbstkritik zu akzeptieren. Diese Selbstakzeptanz fördert eine gesündere psychische Verfassung und stärkt die Resilienz gegenüber externen Stressfaktoren und Herausforderungen. Indem du dich selbst voll und ganz annimmst, entfaltest du das Potential für tiefgreifendes persönliches Wachstum und nachhaltige Zufriedenheit in deinem Leben.

ZUM EINSTIEG

Beantworte dir diese drei folgenden Fragen:

1

Auf einer Skala von 1-10, wie würdest du dein aktuelles Level der Selbstakzeptanz einstufen?

2

Welche Aspekte deiner Persönlichkeit findest du am schwierigsten zu akzeptieren?

3

Was könnte dir helfen, dich selbst mehr anzunehmen?

Deine Wortergänzungsübung

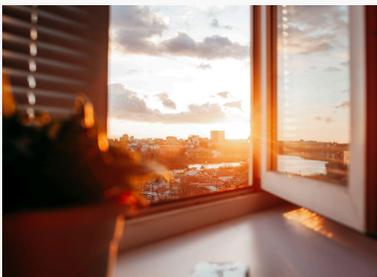
Wortergänzungsübungen sind besonders wertvoll, da sie deine Achtsamkeit schärfen und dazu anregen, den gegenwärtigen Moment intensiver zu erleben. Sie fördern deine Selbstreflexion, indem sie dich ermutigen, über deine aktuellen Empfindungen und Gedanken nachzudenken und diese präzise zu beschreiben. Darüber hinaus stärken sie deine Gedankenmuster, was zu einem tieferen Selbstverständnis und verbesserter emotionaler Regulation führt.

So funktioniert: Stell dir einen Timer auf 3 Minuten, und schreibe so schnell wie möglich, ohne groß nachzudenken, so viele Endungen zu diesem Satz, wie möglich (jedoch nie weniger als sechs Endungen, und zehn sind genug).



"Einen Aspekt von mir, den ich heute akzeptieren möchte, ist ..."

AM MORGEN



"Heute habe ich mich akzeptiert, besonders in Bezug auf ..."

AM ABEND

Deine tägliche Aufgabe

Indem du dir tägliche Aufgaben setzt, zerlegst du dein großes Ziel in kleine, handhabbare Etappen, die weniger einschüchternd und leichter zu bewältigen sind.

Diese Routine stärkt dein Momentum und deine Disziplin, was entscheidend ist, um kontinuierlich Fortschritte zu erzielen und deine Motivation zu erhalten.

Jeder Tag bringt dich durch kleine Erfolge deinem Endziel näher, stärkt dein Selbstvertrauen und steigert deine Zufriedenheit.

Bleib dran, passe deine Strategien flexibel an und nutze die täglichen Aufgaben als Fundament für deinen Erfolg.

Kleiner Tipp: Wenn du deine Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge mit der Gruppe teilst, inspirierst du und wirst zeitgleich durch Feedback selbst inspiriert.

Das Teilen und der Austausch in der Gruppe wirkt wie ein zusätzlicher Booster.

“Es geht nicht darum, wo du heute stehst, sondern wo du morgen sein kannst.”

WOCHENPLAN

MONTAG

Positives Selbstgespräch: Beginne den Tag mit fünf positiven Affirmationen über dich selbst.

DIENSTAG

Stärken und Schwächen: Liste deine Stärken und Schwächen auf und reflektiere, wie du beide akzeptieren kannst.

MITTWOCH

Selbstliebe-Praxis: Tue heute etwas, das du wirklich liebst und das deine Selbstliebe fördert.

DONNERSTAG

Vergangene Erfolge: Erinnerere dich an drei Erfolge in deinem Leben und wie du diese erreicht hast.

FREITAG

Selbstakzeptanz im Spiegel: Stehe vor einem Spiegel, schaue dir in die Augen und sage: „Ich akzeptiere mich, wie ich bin.“

DAILY CHECKLIST

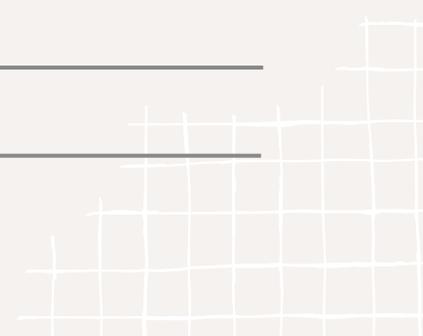
Nutze dieses Template, um sicherzustellen, dass du deine doings für heute erledigt hast.

Transparenz gibt dir Halt und eine Orientierung.

- MORGENÜBUNG
- TAGESAUFGABE
- ABENDÜBUNG
- ERKENNTNISSE GETEILT
- MICH SELBST GEFEIERT



Was ist dir heute besonders aufgefallen?



Wochenendreflexion

Nimm dir Zeit für eine Wochenendreflexion – das ist eine wertvolle Gelegenheit, um innezuhalten und über die vergangene Woche nachzudenken.

Dies hilft dir, deine Erfolge zu würdigen und zu erkennen, was gut gelaufen ist. Es ermöglicht dir auch, Herausforderungen zu identifizieren und zu überlegen, wie du sie in der kommenden Woche besser bewältigen kannst.

Durch diese regelmäßige Selbstbewertung stärkst du dein Bewusstsein für deine persönlichen Fortschritte und Motivationsquellen.

So kannst du deine Ziele klarer sehen und deinen Plan gezielt anpassen, um noch effektiver auf sie hinzuarbeiten. Nutze die Wochenendreflexion, um deine Lernprozesse zu vertiefen und deine nächsten Schritte mit größerer Klarheit und Zuversicht zu planen.

Frage dich:

- Was hast du über dich selbst gelernt?
- Wie hat sich deine Selbstakzeptanz im Laufe der Woche verändert?

WOCHE 5

**PERSÖNLICHE
INTEGRITÄT**

Darum persönliche Integrität

Persönliche Integrität ist die Basis für Vertrauenswürdigkeit und Respekt, sowohl in persönlichen als auch in beruflichen Beziehungen, denn sie zeigt, dass du zuverlässig und ehrlich bist. Sie ermöglicht dir, in Einklang mit deinen tiefsten Überzeugungen und Werten zu leben, was nicht nur innere Zufriedenheit, sondern auch Klarheit in Entscheidungsprozessen fördert. Indem du deine persönliche Integrität bewahrst, baust du ein starkes Selbstbild und Selbstachtung auf, was zu dauerhaften und bedeutungsvollen Verbindungen im Leben führt.

ZUM EINSTIEG

Beantworte dir diese drei folgenden Fragen:

1

Auf einer Skala von 1-10, wie oft handelst du im Einklang mit deinen persönlichen Werten?

2

Beschreibe eine Situation, in der du einen Konflikt zwischen deinen Handlungen und deinen Werten erlebt hast.

3

Was würdest du ändern, um deine persönliche Integrität zu stärken?

Deine Wortergänzungsübung

Wortergänzungsübungen sind besonders wertvoll, da sie deine Achtsamkeit schärfen und dazu anregen, den gegenwärtigen Moment intensiver zu erleben. Sie fördern deine Selbstreflexion, indem sie dich ermutigen, über deine aktuellen Empfindungen und Gedanken nachzudenken und diese präzise zu beschreiben. Darüber hinaus stärken sie deine Gedankenmuster, was zu einem tieferen Selbstverständnis und verbesserter emotionaler Regulation führt.

So funktioniert: Stell dir einen Timer auf 3 Minuten, und schreibe so schnell wie möglich, ohne groß nachzudenken, so viele Endungen zu diesem Satz, wie möglich (jedoch nie weniger als sechs Endungen, und zehn sind genug).



"Heute werde ich meine Integrität wahren, indem ich ..."

AM MORGEN



"Heute habe ich meine Integrität bewahrt durch ..."

AM ABEND

Deine tägliche Aufgabe

Indem du dir tägliche Aufgaben setzt, zerlegst du dein großes Ziel in kleine, handhabbare Etappen, die weniger einschüchternd und leichter zu bewältigen sind.

Diese Routine stärkt dein Momentum und deine Disziplin, was entscheidend ist, um kontinuierlich Fortschritte zu erzielen und deine Motivation zu erhalten.

Jeder Tag bringt dich durch kleine Erfolge deinem Endziel näher, stärkt dein Selbstvertrauen und steigert deine Zufriedenheit.

Bleib dran, passe deine Strategien flexibel an und nutze die täglichen Aufgaben als Fundament für deinen Erfolg.

Kleiner Tipp: Wenn du deine Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge mit der Gruppe teilst, inspirierst du und wirst zeitgleich durch Feedback selbst inspiriert.

Das Teilen und der Austausch in der Gruppe wirkt wie ein zusätzlicher Booster.

“Es geht nicht darum, wo du heute stehst, sondern wo du morgen sein kannst.”

WOCHENPLAN

MONTAG

Werte identifizieren: Schreibe deine wichtigsten persönlichen Werte auf.

DIENSTAG

Werte in Aktion: Plane eine Aktion oder Aktivität, die einen deiner Werte widerspiegelt.

MITTWOCH

Integritätsüberprüfung: Überprüfe, ob dein Tagesablauf und deine Entscheidungen mit deinen Werten übereinstimmen.

DONNERSTAG

Wertekonflikte: Identifiziere einen aktuellen Wertekonflikt in deinem Leben und überlege, wie du diesen lösen kannst.

FREITAG

Werte teilen: Teile in der WhatsApp-Gruppe, wie du deine Werte im Alltag lebst.

DAILY CHECKLIST

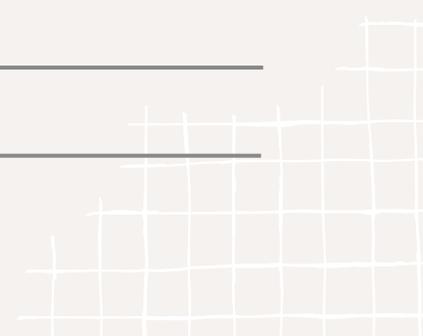
Nutze dieses Template, um sicherzustellen, dass du deine doings für heute erledigt hast.

Transparenz gibt dir Halt und eine Orientierung.

- MORGENÜBUNG
- TAGESAUFGABE
- ABENDÜBUNG
- ERKENNTNISSE GETEILT
- MICH SELBST GEFEIERT



Was ist dir heute besonders aufgefallen?



Wochenendreflexion

Nimm dir Zeit für eine Wochenendreflexion – das ist eine wertvolle Gelegenheit, um innezuhalten und über die vergangene Woche nachzudenken.

Dies hilft dir, deine Erfolge zu würdigen und zu erkennen, was gut gelaufen ist. Es ermöglicht dir auch, Herausforderungen zu identifizieren und zu überlegen, wie du sie in der kommenden Woche besser bewältigen kannst.

Durch diese regelmäßige Selbstbewertung stärkst du dein Bewusstsein für deine persönlichen Fortschritte und Motivationsquellen.

So kannst du deine Ziele klarer sehen und deinen Plan gezielt anpassen, um noch effektiver auf sie hinzuarbeiten. Nutze die Wochenendreflexion, um deine Lernprozesse zu vertiefen und deine nächsten Schritte mit größerer Klarheit und Zuversicht zu planen.

Frage dich:

- Wie haben deine Werte deine Entscheidungen und Handlungen diese Woche beeinflusst?
- Gab es Herausforderungen, deine Werte zu leben?

WOCHE 6

ZIELGERICHTET LEBEN

Darum zielgerichtet leben

Zielgerichtet zu leben hilft dir, deine Energie und Ressourcen auf das zu konzentrieren, was dir am wichtigsten ist, was zu einer effizienteren und effektiveren Nutzung deiner Zeit führt. Dieser Ansatz ermöglicht es dir, schneller Fortschritte zu machen und sichtbare Erfolge in den Bereichen zu erzielen, die dir persönlich bedeutsam sind. Indem du klar definierte Ziele verfolgst, erhöhst du deine Motivation und Zufriedenheit, da jede erreichte Etappe ein Gefühl der Erfüllung und des Zwecks vermittelt.

ZUM EINSTIEG

Beantworte dir diese drei folgenden Fragen:

1

Auf einer Skala von 1-10, wie klar sind deine Ziele definiert?

2

Welche spezifischen Schritte unternimmst du, um deine Ziele zu erreichen?

3

Welche Hindernisse stehen dir bei der Erreichung deiner Ziele im Weg?

Deine Wortergänzungsübung

Wortergänzungsübungen sind besonders wertvoll, da sie deine Achtsamkeit schärfen und dazu anregen, den gegenwärtigen Moment intensiver zu erleben. Sie fördern deine Selbstreflexion, indem sie dich ermutigen, über deine aktuellen Empfindungen und Gedanken nachzudenken und diese präzise zu beschreiben. Darüber hinaus stärken sie deine Gedankenmuster, was zu einem tieferen Selbstverständnis und verbesserter emotionaler Regulation führt.

So funktioniert: Stell dir einen Timer auf 3 Minuten, und schreibe so schnell wie möglich, ohne groß nachzudenken, so viele Endungen zu diesem Satz, wie möglich (jedoch nie weniger als sechs Endungen, und zehn sind genug).



"Mein zielgerichtetes Handeln heute umfasst..."

AM MORGEN



"Heute bin ich meinem Ziel näher gekommen, indem ich ..."

AM ABEND

Deine tägliche Aufgabe

Indem du dir tägliche Aufgaben setzt, zerlegst du dein großes Ziel in kleine, handhabbare Etappen, die weniger einschüchternd und leichter zu bewältigen sind.

Diese Routine stärkt dein Momentum und deine Disziplin, was entscheidend ist, um kontinuierlich Fortschritte zu erzielen und deine Motivation zu erhalten.

Jeder Tag bringt dich durch kleine Erfolge deinem Endziel näher, stärkt dein Selbstvertrauen und steigert deine Zufriedenheit.

Bleib dran, passe deine Strategien flexibel an und nutze die täglichen Aufgaben als Fundament für deinen Erfolg.

Kleiner Tipp: Wenn du deine Erfahrungen, Herausforderungen und Erfolge mit der Gruppe teilst, inspirierst du und wirst zeitgleich durch Feedback selbst inspiriert.

Das Teilen und der Austausch in der Gruppe wirkt wie ein zusätzlicher Booster.

“Es geht nicht darum, wo du heute stehst, sondern wo du morgen sein kannst.”

WOCHENPLAN

MONTAG

Langfristige Ziele setzen: Definiere ein langfristiges Ziel für dich selbst.

DIENSTAG

Kurzfristige Meilensteine: Breche dieses Ziel in kleinere, erreichbare Schritte herunter.

MITTWOCH

Handlungsplan: Erstelle einen detaillierten Plan, wie du diese Schritte umsetzen wirst.

DONNERSTAG

Zielorientiertes Handeln: Führe eine Aktion aus, die dich deinem Ziel näher bringt.

FREITAG

Überprüfung und Anpassung: Überprüfe deine Fortschritte und passe deinen Plan bei Bedarf an.

DAILY CHECKLIST

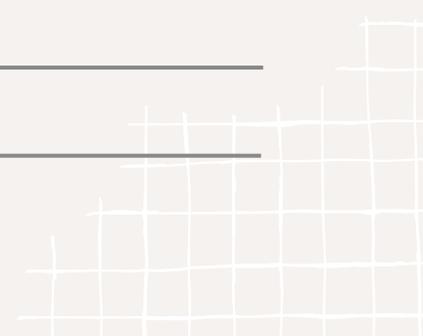
Nutze dieses Template, um sicherzustellen, dass du deine doings für heute erledigt hast.

Transparenz gibt dir Halt und eine Orientierung.

- MORGENÜBUNG
- TAGESAUFGABE
- ABENDÜBUNG
- ERKENNTNISSE GETEILT
- MICH SELBST GEFEIERT



Was ist dir heute besonders aufgefallen?



Wochenendreflexion

Nimm dir Zeit für eine Wochenendreflexion – das ist eine wertvolle Gelegenheit, um innezuhalten und über die vergangene Woche nachzudenken.

Dies hilft dir, deine Erfolge zu würdigen und zu erkennen, was gut gelaufen ist. Es ermöglicht dir auch, Herausforderungen zu identifizieren und zu überlegen, wie du sie in der kommenden Woche besser bewältigen kannst.

Durch diese regelmäßige Selbstbewertung stärkst du dein Bewusstsein für deine persönlichen Fortschritte und Motivationsquellen.

So kannst du deine Ziele klarer sehen und deinen Plan gezielt anpassen, um noch effektiver auf sie hinzuarbeiten. Nutze die Wochenendreflexion, um deine Lernprozesse zu vertiefen und deine nächsten Schritte mit größerer Klarheit und Zuversicht zu planen.

Frage dich:

- Wie haben sich deine Ziele im Laufe des Programms entwickelt?
- Welche Fortschritte hast du gemacht und wie planst du, diese Ziele weiter zu verfolgen?

Was für eine Reise

Herzlichen Glückwunsch zu deinem beeindruckenden Fortschritt während dieser sechswöchigen Reise.

Deine Entschlossenheit und die gewonnenen Erkenntnisse sind die Bausteine für dein weiteres Wachstum und deine Entwicklung.

DOCH, DAS IST ERST DEIN ANFANG

Jetzt heißt es bleib motiviert und setze die Praktiken fort, die du erlernt hast, um dein neu entdecktes Selbstwertgefühl weiter zu stärken, und deine gesetzten Ziele zu erreichen.

Wenn du:

- tiefer einsteigen, dich und das, was dich wirklich antreibt entdecken möchtest
- deine gesetzten Ziele auch wirklich erreichen möchtest
- oder einfach einen Mentor für deine ganz persönlichen Herausforderungen brauchst

Dann lass uns sprechen und schauen, ob die Chemie passt und ich dich auch wirklich unterstützen kann.

Happy Day & Smile

SVEN

JETZT SHIFTMAKER WERDEN

ZUM AUSKLANG

Beantworte dir diese drei folgenden Fragen:

1

In welchen Bereichen hast du die größten Veränderungen oder Fortschritte gemacht?

2

Wie hat sich dein Selbstwertgefühl im Verlauf des Programms verändert?

3

Welche Methoden oder Erkenntnisse aus dem Programm möchtest du weiterhin in deinem Leben anwenden?

DEINE GEDANKEN





SHIFT MAKER



0049 176 614 119 09



sven.neumann@dershiftmaker.com



www.dershiftmaker.com



Altenberger-Dom-Str., Odenthal