



Übungen Etappe 8: Mit der eigenen Herzenskarriere verbinden



- 3 Mal tief durchatmen, Augen schließen
- Entspannt hinsetzen, Füße auf den Boden stellen und eine Hand auf's Herz legen
- Hebe gedanklich ab vom Boden und steige auf in die Lüfte, wie ein Vogel
- Lass dich treiben, richtig fallen lassen, loslassen
- Fokussiere dich nochmal auf die Verbindung zu deinem Herzen
- Stelle dir die Frage: „Was will ich wirklich FÜR MICH?“

ÜBUNG: 5 X WARUM



Formuliere deinen derzeitigen Herzenswunsch so präzise wie möglich in einem Satz.

Nun kommt die erste WARUM-Frage: „Warum ist der Wunsch dein Herzenswunsch?“ Die Antwort auf diese Frage wird wortwörtlich notiert.

Basierend auf der Antwort, erfolgt die 2. WARUM-Frage. Die Antwort wird wieder notiert.

Das Vorgehen wiederholt sich, bis 5 mal die Frage WARUM gestellt wurde.

Die Übung hilft, das Motiv hinter deinem Herzenswunsch zu erkennen.

ERKENNTNIS:

Was habe ich durch den Videokurs für mich verstanden?

LERNEN:

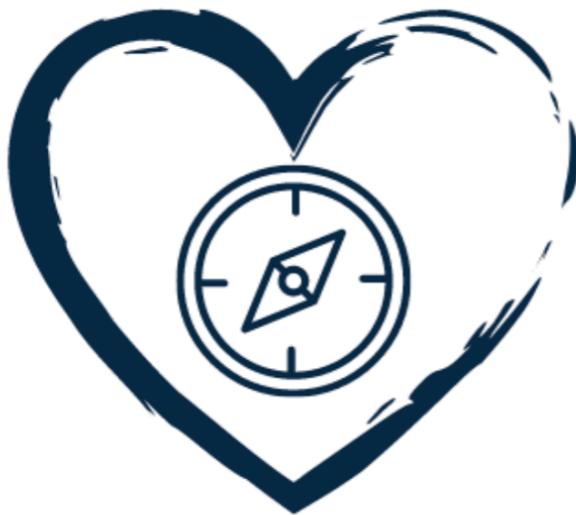
Was habe ich daraus für mich gelernt?

ENTWICKLUNG:

Was wird dadurch für mich möglich?

GEHE DEINE KONKRETEN ERSTE UND NÄCHSTE SCHRITTE WEITER!

Nutze dazu die Herzensübung aus Etappe 6!



- 3 Mal tief durchatmen, Augen schließen
- Entspannt hinsetzen, Füße auf den Boden stellen und eine Hand auf's Herz legen
- Aus dem Herzen heraus eine goldene Kugel mit jedem Atemzug immer größer werden lassen – bis der gesamte Körper in eine goldene Energiekugel eingehüllt ist. (Sollte sich eine andere Farbe als Gold zeigen, ist das auch in Ordnung. Achte dann nur darauf, dass die Farbe lichtvoll ist!)
- Eine Zeit in dieser Kugel verweilen, fühlen, wie es sich anfühlt
- Stelle jetzt deinem Herz folgende Frage: „**Was ist genau jetzt für mich zu tun?**“

Deine nächsten Möglichkeiten mit uns...



Online
Gruppen-Coaching

**„Karriere, wie für mich
gemacht“**

3 Abende á 1,5 Stunden

September/Oktober 2023



Offline
2-Tages Workshop

„Dein Silber-Abenteuer“

Mannheim/Umgebung

**Nächste Termine
Oktober & Dezember**



Online
Tages-Workshop

„Potenzial-Erlebnistag“

1 Tag online

**Nächste Termine
Oktober 23 | April 24**

Einfach mehr...



Follow us



Deine Möglichkeiten mit uns

MEMBERSHIP

DEEP DIVE
GESPRÄCHE

INDIVIDUELLE
BEGLEITUNG

Unsere Kooperationsgemeinschaft vereint

COACHING

MATCHING

TÜRÖFFNER ZU
PASSENDEN
ARBEITGEBERN