



# Workbook

## WOCHE 6

HERZVERBUNDEN

BETTER TOGETHER MASTERY



# Inhalt

- *Gruppen-Challenge: Spiegel-Übung*
- *Verbunden mit dir selbst*
- *Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben*
- *Was brauchst du gerade?*
- *Mini-Auszeit*





# Gruppen-Challenge: Spiegel-Übung



WIE GEHT ES DIR MIT DER GRUPPEN-CHALLENGE 'SPIEGEL-  
ÜBUNG'? WAS GESCHIEHT MIT DIR, WENN DU DICH VON DIR  
SELBST ANSCHAUEN LÄSST?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WELCHE HIGHLIGHTS UND WELCHE STOLPERSTEINE ERLEBST  
DU DABEI?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Verbunden mit dir selbst



MACHST DU DICH OFT KLEIN UND ZERZAUST DICH SELBST?  
WANN UND WO?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

WANN UND WO FÜHLST DU DICH MIT DIR SELBST  
VERBUNDEN? WANN UND WO NICHT?

-----

-----

-----

-----

-----

-----



FÄLLT ES DIR SCHWER, JA ZU DIR SELBST ZU SAGEN? DICH SO ANZUNEHMEN, WIE DU BIST? WESHALB?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

ERWARTEST DU VON ANDEREN, DICH LIEBEN ZU MÜSSEN? WESHALB?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----





# Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben



IST DIR BEWUSST, WIE EINZIGARTIG DU BIST UND DASS DU  
DER WICHTIGSTE MENSCH IN DEINEM LEBEN BIST?

---

---

---

WIE KANNST DU DICH NOCH MEHR MIT DIR SELBST  
VERBINDEN? WIE KANNST DU DIR SELBST DEINE LIEBE  
ZUFLIESSEN LASSEN?

---

---

---

---

---

---



# Was brauchst du gerade?



WAS KANNST DU JETZT GERADE - IN DIESER MINUTE - FÜR DICH TUN? WIE KANNST DU DIR JETZT IN DIESEM MOMENT EIN STÜCK NÄHER KOMMEN?

-----  
-----  
-----

SCHREIBE DIR DINGE AUF, WELCHE DIR HELFEN, EINEN MOMENT ZU VERSCHNAUFEN UND WELCHE DIR EINFACH GUT TUN.

-----  
-----  
-----

HAST DU HERAUSGEFUNDEN, WAS DU WIRKLICH, WIRKLICH BRAUCHST?

-----  
-----  
-----



# Mini-Auszeit



WIE GEHT ES DIR MIT DER 'MINI-AUSZEIT'?

-----  
-----  
-----

GELINGT ES DIR, DIESE MINI-AUSZEIT IN DEINEN ALLTAG  
EINZUBAUEN?

-----  
-----  
-----

WELCHE HIGHLIGHTS UND WELCHE STOLPERSTEINE  
ERFÄHRST DU DAMIT?

-----  
-----  
-----



# Ausklang Woche 6



WIE IST ES DIR IN DIESER WOCHE GEGANGEN?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

HAST DU FRAGEN, ANREGUNGEN ODER BEMERKUNGEN ZUR WOCHE 6?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



WELCHE DIAMANTEN NIMMST DU AUS DER WOCHEN 6 FÜR  
DICH IN DEN ALLTAG MIT?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

DEINE NOTIZEN UND GEDANKEN...

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----





DU BIST  
WUNDERVOLL,  
SO WIE DU  
BIST!



# COPYRIGHT NOTIZ

© 2022 Elternkunst. Alle Urheber- und Leistungsschutzrechte  
sind vorbehalten.

Alle Inhalte dieses Dokumentes, insbesondere Texte, Fotografien  
und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt. Dieses Dokument  
ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.

Für alle Verwendungen, insbesondere kommerzielle Zwecke,  
Bearbeitung und Vervielfältigung bedarf es einer speziellen  
Bewilligung soweit keine gesetzliche Lizenz besteht.  
Zu widerhandlungen werden zivil- und strafrechtlich verfolgt.

Doris Gantenbein



DORIS | COACH | ELTERNKUNST