



My Way
WORKBOOK
FINDE DEINE ZIELE!



made with love by
Saskia Sander
KINESIOLOGIE & COACHING



Herzlich **WILLKOMMEN**

Herzlichen Dank für dein Interesse an diesem Workbook, das ich mit viel Freude für dich erstellt habe.

Mein Name ist Saskia Sander, ich bin Coach und begleitende Kinesiologin und meine Vision ist es, durch meine Arbeit dazu beizutragen, dass du deine inneren Schätze (wieder) entdeckst und dein ganzes Potenzial entfalten kannst.

Dieses Workbook kannst du nutzen, um deine Herzens-Ziele zu finden und dich auf den Weg zu machen - denn: ohne Herz, keine (echten) Ziele! Und ohne Ziel kein Herzens-Weg!

Darum geht es in diesem Workbook:

- Wozu Ziele - Richte dich mit deinen Zielen klar aus!
- Bestandsaufnahme: Wo stehst du? Wo willst du hin? Dein Rad des Lebens
- Alles ist möglich - 3 Powertools für deine Inspiration
- Ziele formulieren leicht gemacht

Ich wünsche dir inspirierende Ideen, wertvolle Erkenntnisse und ganz viel Freude auf DEINEM Weg!

Herzlichst deine *Saskia Sander*

WARM UP

ein paar Fragen an dich

Was ist gerade dein größtes Problem oder deine größte Herausforderung?

Was war bisher deine größte Sehnsucht?

Wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern könntest, was wäre dann dein Ziel?

Was brauchst du, um dieses Ziel zu erreichen?

WOZU ZIELE?

Richte dich mit deinen Zielen klar aus!

Löst der Gedanke, dir selbst Ziele zu setzen, Stress bei dir aus? Wir alle haben ja bereits ein ziemlich prall gefülltes Leben und oft das Gefühl, zu wenig Zeit zu haben. Viele fühlen sich wie ein Artist, der schon ein paar Bälle jongliert, und dem ständig aus irgendeiner Richtung noch ein neuer Ball dazu geworfen wird. Wozu sollten wir uns dann jetzt noch selbst Ziele setzen? Wird dann nicht das ganze System zusammenbrechen und am Ende alle Bälle am Boden landen?

Nein, nicht wenn wir unsere Ziele dazu nutzen, in unserem Leben aufzuräumen, uns neu zu sortieren und uns klar zu machen, was wir wirklich wollen – und uns genau dafür wieder bewusst Zeit und Raum zu nehmen. Wenn wir uns Ziele setzen, die uns wirklich inspirieren, weil es unsere Herzens-Ziele sind, dann fällt es uns viel leichter, unseren Tag so zu gestalten, dass wir uns auch dafür Zeit nehmen – und am Abend zufrieden ins Bett gehen, weil wir wissen, dass wir uns damit beschäftigt haben, was uns wichtig ist.

Langfristig sind Menschen, die sich Ziele setzen, übrigens nicht nur erfolgreicher, sondern auch glücklicher im Leben, was diverse wissenschaftliche Studien und Befragungen gezeigt haben.

Unsere Ziele sorgen also dafür, dass wir klar ausgerichtet sind, und je klarer wir sind, desto geringer die Gefahr, dass wir uns von unwichtigen Dingen (z.B. Social Media, Netflix & Co) ablenken lassen oder uns mit Aufgaben beschäftigen, die nicht mit unseren Zielen im Einklang stehen (z.B. weil wir mal wieder nicht nein sagen konnten)... Wir sortieren also einige alte Bälle aus und jonglieren nur noch mit unseren Lieblingsbällen – und können mit diesen Bällen richtig gut werden und ganz neue Kunststücke einstudieren!

Die Beschäftigung mit unseren Herzens-Zielen hilft uns dabei, unser Leben bewusst selbst zu gestalten und einen sinn-erfüllten Alltag zu erschaffen. Bist du dabei? Dann lass uns starten!



**DIE BESCHÄFTIGUNG
MIT UNSEREN
HERZENS-ZIELEN
HILFT UNS DABEI,
UNSER LEBEN
BEWUSST SELBST ZU
GESTALTEN UND
EINEN SINN-
ERFÜLLTEN ALLTAG
ZU ERSCHAFFEN.**



BESTANDSAUFNAHME

Wo stehst du? Wo willst du hin?

Am Beginn jeder Veränderung ist es wichtig, dir klar zu machen, wo du jetzt gerade stehst. Daher starten wir mit einer Bestandsaufnahme: Wie läuft es bei dir in verschiedenen Lebensbereichen? Färbe jeden Bereich deines Lebensrads auf der nächsten Seite soweit ein, wie du dich selbst einschätzt. 10 bedeutet, dass du bereits dein volles Potenzial ausschöpft und der Bereich für dich optimal läuft, 0 bedeutet es läuft gar nicht(s) – und du hast hier noch ein riesiges Weiterentwicklungspotenzial! ;-)

Je größer deine Torte, desto zufriedener bist du mit deinem Leben. Und da, wo die Tortenstücke noch recht klein sind, läuft es im Moment noch nicht so nach deinen Vorstellungen. Und du hast JETZT die Möglichkeit, das zu ändern! Auf der übernächsten Seite findest du noch ein paar Hinweise zu den einzelnen Lebensbereichen, die du als Kriterien für deine Bewertung nehmen kannst. Viel Spaß mit deinem Rad des Lebens!

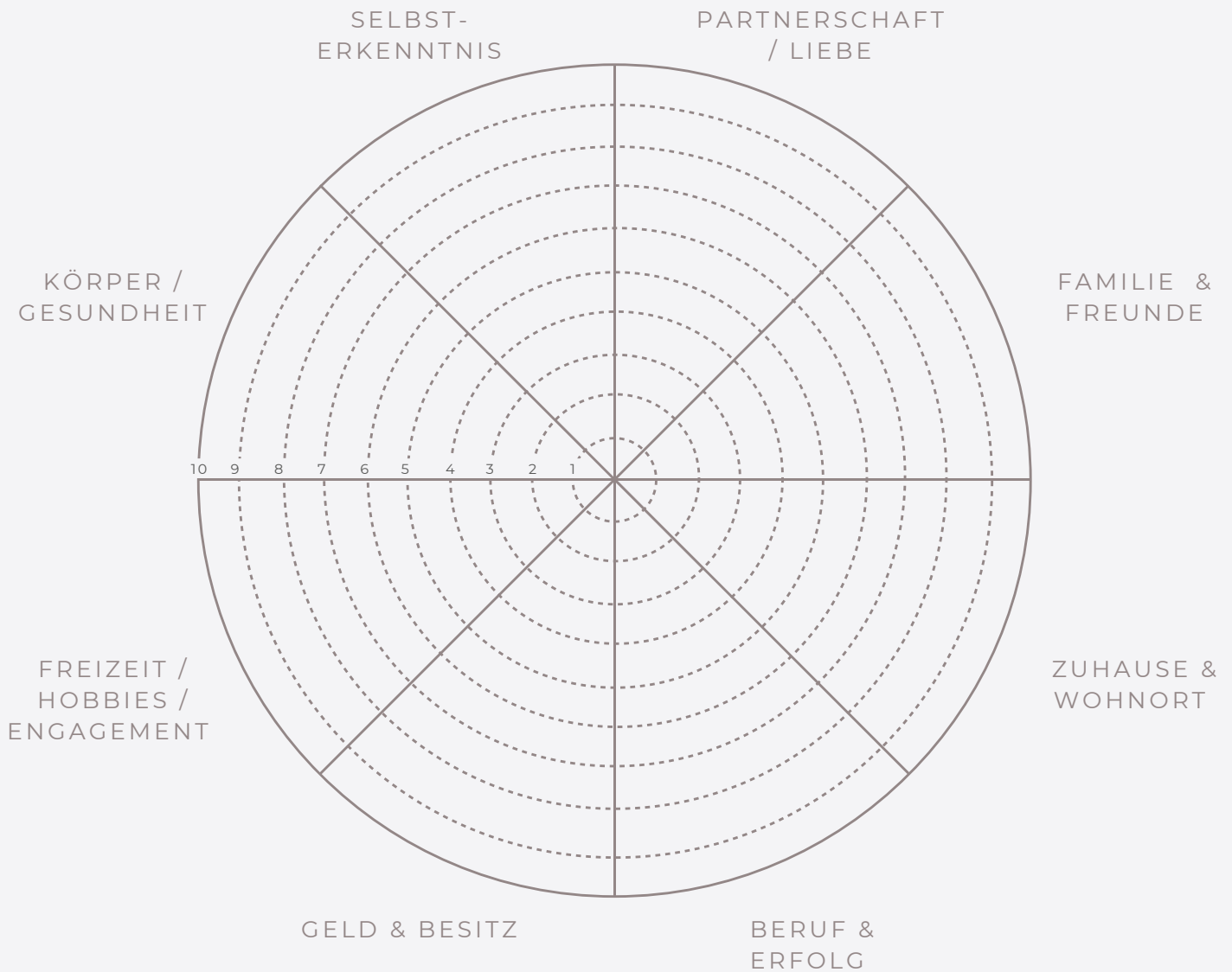


**In zwanzig Jahren
wirst du dich mehr
über die Dinge ärgern,
die du nicht getan hast,
als über die,
die du getan hast.
Also, wirf die Leinen los
und segle fort
aus deinem sicheren Hafen.
Fange den Wind
in deinen Segeln.
Forsche. Träume. Entdecke.**

Mark Twain

RAD DES LEBENS

Wo stehst du? Wo willst du hin?



Färbe jeden Bereich deines Lebensrads soweit ein, wie du dich gerade selbst einschätzt. 10 bedeutet, dass du bereits dein volles Potenzial ausschöpft, 0 bedeutet es läuft gar nicht(s) – sei ehrlich zu dir selbst!

LEBENSBEREICHE

Übersicht



PARTNERSCHAFT / LIEBE

Qualität deiner Partnerschaft auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene



FAMILIE / FREUNDE

Qualität der Beziehungen zu deiner Familie und deinen Freunden



ZUHAUSE & WOHNORT

Qualität deiner häuslichen Umgebung und deines Wohnortes



BERUF & ERFOLG

Freude, Erfolg und Sinn in deiner Arbeit / Der Grad deiner Selbstwirksamkeit



GELD & BESITZ

Du bist ausreichend versorgt. / Du kannst dir alles leisten, was du dir wünschst. / Materielle Fülle



FREIZEIT / HOBBIES / SOZIALES ENGAGEMENT

Die Qualität deiner Aktivitäten in der Freizeit / Dein soziales Engagement



KÖRPER & GESUNDHEIT

Gesundheit / Ernährung & Fitness / Du fühlst dich wohl in deinem Körper.



SELBSTERKENNTNIS

Spiritualität / Sinn / Glück / innerer Frieden

THINK BIG!

Alles ist möglich!

Um deine Herzens-Ziele zu finden, stelle ich dir auf der nächsten Seite 3 Power-Tools vor: Eine Meditation und zwei kreative Methoden zur Zielfindung. Alle 3 kannst du nutzen, um nicht nur mit deinem Verstand über deine Ziele nachzudenken, sondern dich auch emotional mit Hilfe deiner Vorstellungskraft und Kreativität einzustimmen. Oft entstehen so Ideen, die wir vorher gar nicht so auf dem Schirm hatten. Nimm dir dafür Zeit und mach es dir richtig schön - an einem Ort, wo du dich wohlfühlst, mit Musik, die dich inspiriert, deinem Lieblingsgetränk etc.

Egal, welche Methode du für deine Zielfindung anwendest - am besten du probierst sie alle aus - das Motto lautet immer: Think BIG! Komm also von dem Punkt, dass in deinem Leben alles möglich ist! Und es nie zu spät ist, um deine Träume in die Wirklichkeit umzusetzen. In dieser Phase überlässt du ganz deiner inneren Visionär:in das Steuer! Um die Umsetzung deiner Ziele kümmern wir uns später. Also erlaube dir groß zu denken - und male dir in den schönsten Farben dein zukünftiges Leben aus.



LASS DICH UNTERSTÜTZEN - MIT EINEM KOSTENLOSEN ZIELGESPRÄCH

Fällt es dir schwer, in Kontakt mit deinen inneren Wünschen zu kommen oder deine Ziele in Worte zu fassen? Ich unterstütze dich gern dabei! Dazu biete ich dir ein kostenloses und unverbindliches Zielgespräch an (per Zoom oder persönlich).

Weitere Infos dazu findest du auf der letzten Seite des Workbooks.

Sei es dir wert und wage den Schritt! Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich zu unterstützen!

[TERMIN VEREINBAREN](#)

3 POWER TOOLS

für deine Inspiration



01

Meditation: Empfange deine Vision

Verbinde dich durch Meditation mit deiner Intuition und deinen inneren Bildern. Denn unsere Visionen finden wir nicht im Außen, sondern in unserem Innern. Wenn du eine geführte Meditation nutzen möchtest, kann ich dir [diese](#) von Veit Lindau sehr empfehlen.

02

Male deine Träume

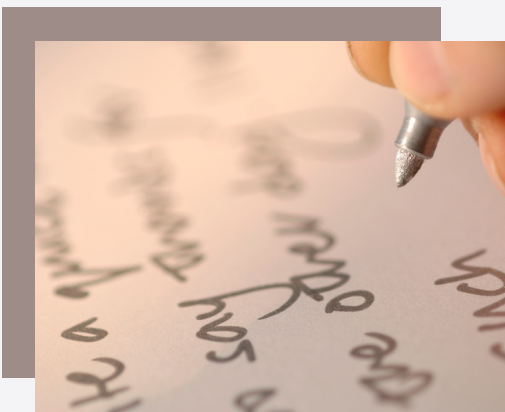
Lass deine Ideen wachsen, während du ein Bild von deinem zukünftigen Leben malst. Denke an die verschiedenen Lebensbereiche und lass dich von deiner eigenen Kreativität überraschen!



03

Brief aus der Zukunft

Wähle einen Tag in der Zukunft - zum Beispiel deinen Geburtstag in 3 bis 5 Jahren - und beginne so: "Heute, an meinem x. Geburtstag, bin ich so glücklich und dankbar über so vieles, was in den letzten Jahren in meinem Leben geschehen ist..." Und berichte dir selbst, was alles passiert sein wird. Lass dabei deine Gedanken von deinem Herzen direkt auf das Papier fließen und höre nicht auf zu schreiben, bis du mindestens eine Seite gefüllt hast.



ZIELE FORMULIEREN

leicht gemacht

Formuliere nun für jeden Bereich dein Herzens-Ziel! Mit Herzens-Ziel meine ich, dass es wirklich ein Ziel sein sollte, das dein Herz höher schlagen lässt, das dich inspiriert und dich beim bloßen Gedanken daran motiviert! Das sollte bei der Formulierung deiner Ziele immer die höchste Priorität haben!

Ansonsten gilt: Je konkreter du dein Ziel

formulierst, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass du es auch erreichen wirst! Statt "Ich möchte mit meinem Partner glücklich sein." Überlege, was genau ein Ausdruck von eurem Glück sein könnte und schreibe das auf! Z.B. "Ich sage meinem Partner immer ehrlich, was ich denke und fühle." Hier noch ein paar generelle Tipps:

✓ DO'S

- **Beginne immer mit „Ich...“!** Du kannst nur für dich selbst Ziele setzen! ;-)
- Formuliere das Ziel **positiv** und in der **Gegenwart!**
- Sei möglichst **konkret!**
- Formuliere **Zwischenziele**, wenn es sich um ein großes Projekt handelt!
- **Terminiere** dein Ziel! Nenne einen konkreten Zeitpunkt, bis wann du dein Ziel erreicht haben wirst.
- **Add magic!** Benutze Wörter, die dich inspirieren oder ausdrücken, wie du dich fühlen willst.

✗ DONT'S

- Formuliere ohne **Verneinungen**.
- Verzichte auf „Weichspüler“ wie will / möchte / wünsche / würde / hätte.
- Vermeide **vage oder allgemeine** Formulierungen.
- Deine Ziele sollten **weder zu klein noch zu groß** sein, sondern so, dass sie dich aus deiner Komfortzone herauslocken und motivieren!
- Schreibe **keine "Pflicht"-Ziele** auf, auf die du gar keinen Bock hast oder die nur andere von dir erwarten.

MEINE ZIELE

Yes, yes, yes!

PARTNERSCHAFT / LIEBE

FAMILIE / FREUNDE

ZUHAUSE & WOHNORT

BERUF & ERFOLG

FORTSETZUNG: MEINE ZIELE

GELD & BESITZ

FREIZEIT / HOBBIES / SOZ. ENGAGEMENT

KÖRPER & GESUNDHEIT

SELBSTERKENNTNIS

MEIN POWER-ZIEL

Welches Ziel hat Priorität?

Wähle aus deiner Liste nun das Ziel aus, das für dich die höchste Priorität hat - dein Power-Ziel. Wenn du deinen Fokus zunächst auf ein Ziel richtest, wirst du hier viel schneller zum Erfolg kommen, als wenn du alle auf einmal angehst.

DIESES ZIEL HAT FÜR MICH GERADE PRIORITÄT:

DIESE MEILENSTEINE GEHÖREN ZU MEINEM ZIEL:

Und nun? ZIEL-GESPRÄCH

KOSTENLOS UND UNVERBINDLICH!

Herzlichen Glückwunsch! Wenn du die vorherigen Seiten ausgefüllt und deine Ziele festgehalten hast, bist du damit auch schon den ersten Schritt in Richtung ihrer Erfüllung gegangen. Und jetzt geht es darum, deinen Weg weiterzugehen!

Um mehr Klarheit über deine nächsten Steps zu erlangen, biete ich dir ein kostenloses und unverbindliches **Ziel-Gespräch** (persönlich oder per Zoom) an. Bitte habe Verständnis, dass dieses Angebot begrenzt ist, also sichere dir bei Interesse schnell deinen Termin!

DAFÜR KANNST DU DEIN ZIEL-GESPRÄCH NUTZEN:

- Ich unterstütze dich bei der Formulierung oder Optimierung deiner Ziele / deines Power-Ziels.
- Wir stellen gemeinsam einen individuellen Plan zur Umsetzung deiner Ziele auf.
- Du gewinnst mehr Klarheit und Fokus für deinen weiteren Weg.

TERMIN VEREINBAREN:

- ☎ 040 - 79304592
- ✉ saskia@sander-seminare.de
- 🌐 www.sander-seminare.de

TERMIN VEREINBAREN