

ENTDECKE DIE BESTE VERSION VON DIR SELBST

WORKBOOK



COACHING BY GINA

Hey, ich bin Gina

2021 habe ich mich in einer Sinnkrise gefunden, obwohl eigentlich alles gut war: begehrt Job, harmonische Beziehung und ein starkes Umfeld. Trotzdem war ich chronisch unzufrieden und ausgebrannt - etwas hat gefehlt. Ich habe den Kontakt zu mir selbst und meiner authentischen Lebensvorstellung verloren, weil ich zu lange auf Autopilot war.

Fast zwei Jahre habe ich mit Hilfe von Coachings und umfangreichen Methoden zur Selbstreflexion an mir selbst gearbeitet, um mein Warum wieder zu finden und die beste Version von mir selbst zu entdecken.

Dieses Wissen möchte ich nun an Dich weitergeben, sodass auch Du ein erfülltes Leben führen kannst.

Bist Du bereit, Dein bestes Selbst zu entdecken?

Gina Stephan



DAS WORKBOOK

So holst Du das meiste für Dich raus



Herzlich willkommen zu Deinem persönlichen Workbook. Dieses Workbook wurde speziell für Menschen wie Dich entwickelt – Menschen, die das Gefühl haben, dass ihnen etwas fehlt. Damit bist Du nicht allein, denn in einer Welt, die immer schneller wird und immer noch mehr Möglichkeiten bietet, ist es leicht, den Kontakt zu sich selbst zu verlieren. Als Folge leben viele von uns auf Autopilot, ohne ihre eigenen Bedürfnisse zu kennen und ohne jemals ihr volles Potenzial zu entfalten.

Dieses Workbook soll Dir helfen, nach innen zu schauen und herauszufinden, wer Du wirklich bist und was Du wirklich willst. Denn, wie Steve Jobs bereits sagte: „Eure Zeit ist begrenzt, also verschwendet sie nicht damit, das Leben eines anderen zu leben.“ Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst, um das Workbook in Deinem eigenen Tempo durchzuarbeiten. Sei ehrlich zu Dir selbst und hab den Mut, tief in Deine Gedanken und Gefühle einzutauchen. Du wirst erstaunt sein, wie viel Du über Dich selbst lernen wirst und wie viel Du in deinem Leben verändern kannst.

Viel Freude und Erfolg auf Deinem Weg!

DAS ERWARTET DICH

1

EINFÜHRUNG

Das ist die Grundlage langfristiger Veränderung: Deine Identität

2

WER BIN ICH?

Erstmal betrachten wir Deine aktuelle Identität und Annahmen über Dich und die Welt

3

WER MÖCHTE ICH SEIN?

Wir identifizieren detailliert die beste Version von Dir selbst und stellen einen ersten Kontakt her

4

ALTES LOSLASSEN

Mit Veränderung ergeben sich auch Aspekte, die losgelassen werden müssen, um zu wachsen

5

VERÄNDERUNG LEBEN

Erfahre verschiedene Methoden, um zur besten Version von Dir selbst zu werden

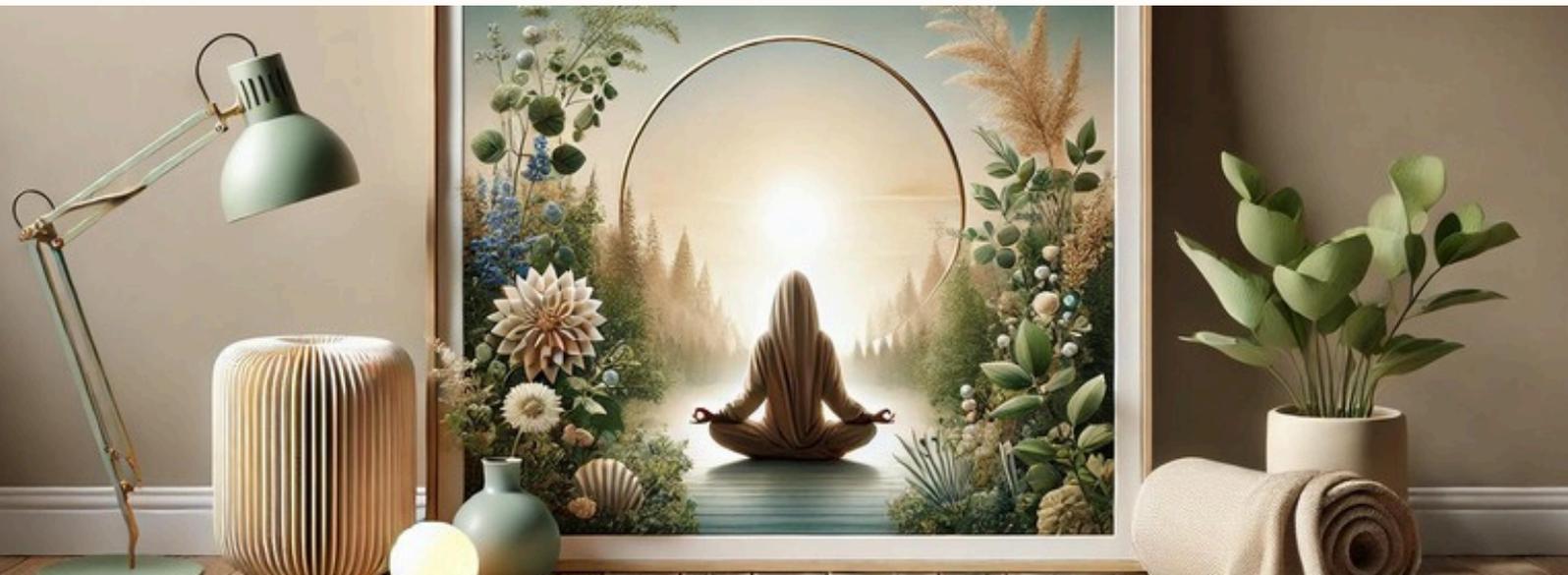
6

ABSCHLUSS OHNE ENDE

Abschließende Reflexion und weitere Ressourcen für Dein persönliches Wachstum

EINFÜHRUNG

Veränderung beginnt bei Deiner Identität



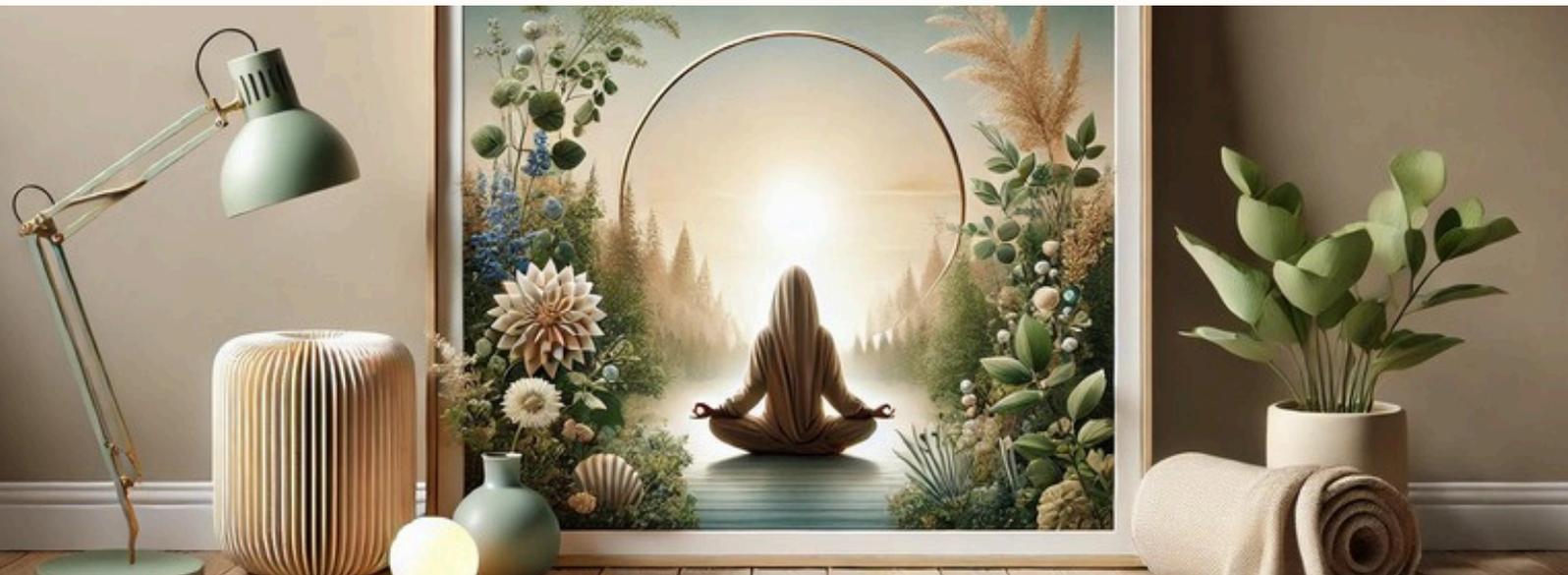
Die beste Version von sich selbst zu sein, bedeutet, das eigene Potenzial zu erkennen und bewusst zu entfalten. Es geht darum, authentisch zu sein und im Einklang mit innersten Bedürfnissen, Werten und Träumen zu handeln.

Anstatt uns von äußeren Erwartungen und gesellschaftlichen Normen leiten zu lassen, lernen wir, auf unsere innere Stimme zu hören und unseren eigenen Weg zu gehen. Langfristige Zufriedenheit setzt damit die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität voraus.

Die Identität, die wir uns selbst zuschreiben, bestimmt unser Handeln und die Ergebnisse davon. Veränderung auf der Ergebnis- oder Verhaltensebene ist nicht nachhaltig, wenn dies nicht mit der Identität übereinstimmt.

EINFÜHRUNG

Veränderung beginnt bei Deiner Identität

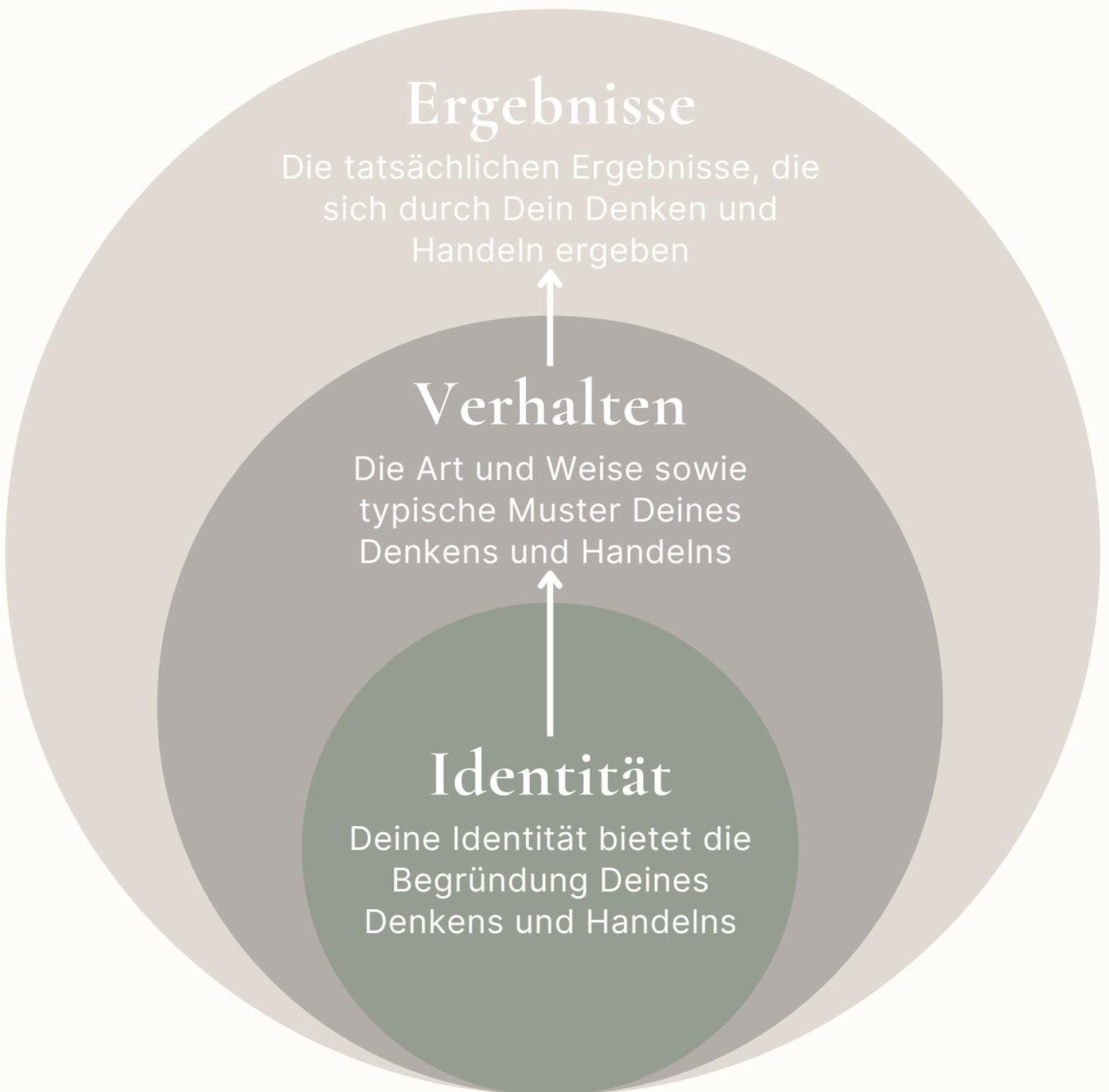


Wenn wir uns zur **besten Version von uns selbst** entwickeln wollen, bedeutet dies, dass wir uns verändern. Dabei gibt es zwei Möglichkeiten, um Veränderung zu initiieren: ein Verhaltensmuster so lange mit viel Willenskraft und Disziplin durchziehen, bis wir uns damit identifizieren **ODER** ermitteln, was für eine Person wir sein möchten und dementsprechend automatisch handeln. Veränderung wird also dann nachhaltig, wenn wir die Art Person ändern, mit der wir uns identifizieren. Damit bestimmt unsere Identität gleichzeitig auch die Grenzen unseres Potenzials.

Ein Beispiel: Ich sehe mich selbst als unsportliche Person, zwingt mich trotzdem regelmäßiges Training auf und laufe Gefahr dies irgendwann abbrechen, weil ich mich eigentlich nicht für sportlich halte **ODER** ich sehe mich selbst als Sportskanone und mache **automatisch** und **selbstverständlich** jeden Tag Sport.

Zusammenfassend ist es leichter und nachhaltiger wenn wir **zuerst unsere Identität** verändern. Die dazu passenden Verhaltensweisen und Ergebnisse davon folgen ganz natürlich und automatisch. Dies bestätigt und kräftigt wiederum die eigene Identität.

EBENEN VON VERÄNDERUNG



WER BIN ICH?

Eine Standortbestimmung Deiner Identität



Bevor Du die beste Version von Dir selbst werden kannst, ist es wichtig, zu verstehen, wer Du aktuell bist. Das ist oft gar nicht so einfach, da es nicht nur bewusste, sondern auch unbewusste Teile im Rahmen Deiner Identität gibt.

Dieser Abschnitt des Workbooks hilft Dir, Deine aktuelle Identität zu ermitteln und Deinen Startpunkt für Veränderung zu bestimmen. Deine externe Realität – also z.B. Dein Beruf, Deine Beziehungen, Dein Lebensstil – spiegelt Deine inneren Überzeugungen und Annahmen wider.

*Deine äußere Realität
spiegelt deine innere
Realität wider.
Somit bietet Deine
sichtbare
Lebenssituation ein
Spiegel Deiner inneren
Annahmen und
Identitätsvorstellungen.*

WER BIN ICH?

Eine Standortbestimmung Deiner Identität



Stell dir vor, Du möchtest eine Reise antreten. Ohne eine Landkarte mit Deiner aktuellen Position würdest Du planlos umherirren. Ähnlich verhält es sich mit Deiner Identität: Nur wenn Du genau weißt, wo Du stehst, kannst Du gezielt Veränderungen vornehmen und einen klaren Plan entwickeln, um Dein bestes Selbst zu erreichen.

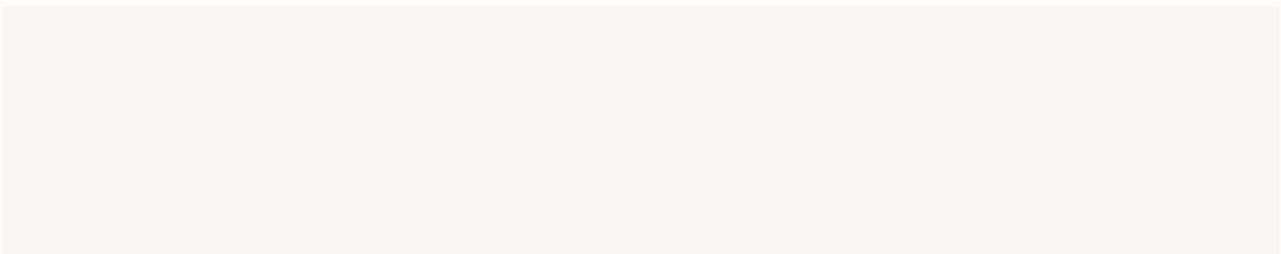
Selbstbewusstsein nicht nur über bewusste Aspekte wie Äußerlichkeiten, sondern auch über unbewusste Elemente, wie Glaubenssätze, Gefühle und Verhaltensmuster ist der erste Schritt zur Veränderung. Indem Du Deine jetzige Identität klar definierst, erkennst Du besser, welche sichtbaren und unsichtbaren Aspekte Du verändern möchtest.

In diesem Kapitel wirst Du durch Reflexionsübungen geführt, die Dir helfen, ein umfassendes Bild der Person zu zeichnen, mit der Du Dich identifizierst. Du wirst Deine Überzeugungen, Werte und Annahmen untersuchen, um zu verstehen, wie Du Dich selbst siehst und wie dies Dein Leben beeinflusst. Nimm Dir die Zeit, ehrlich und bewusst über die Fragen und Übungen nachzudenken.

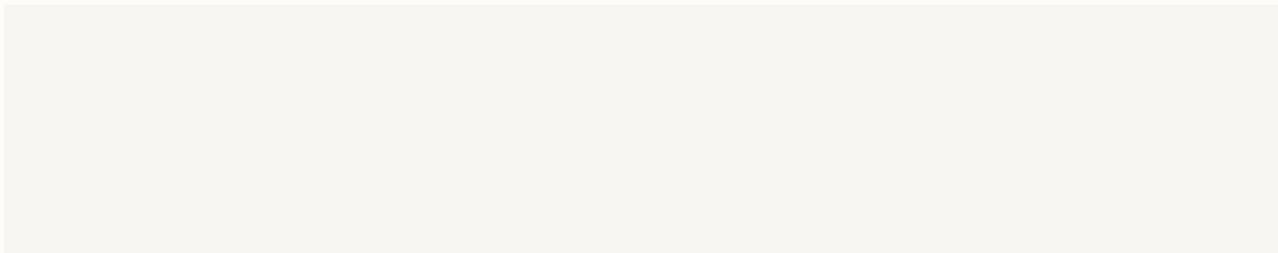
WER BIN ICH?

Eine Standortbestimmung Deiner Identität

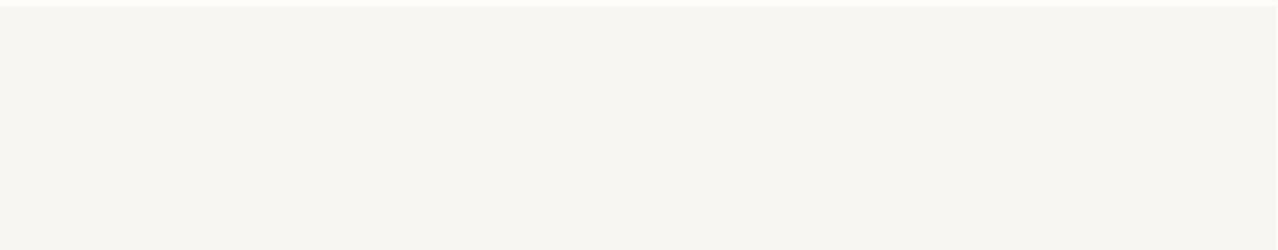
Wie würde ich mich selbst in nur einem Satz beschreiben? Halte Dich kurz und präzise.



Welche Eigenschaften schätze ich am meisten an mir selbst und welche würde ich gern verändern?



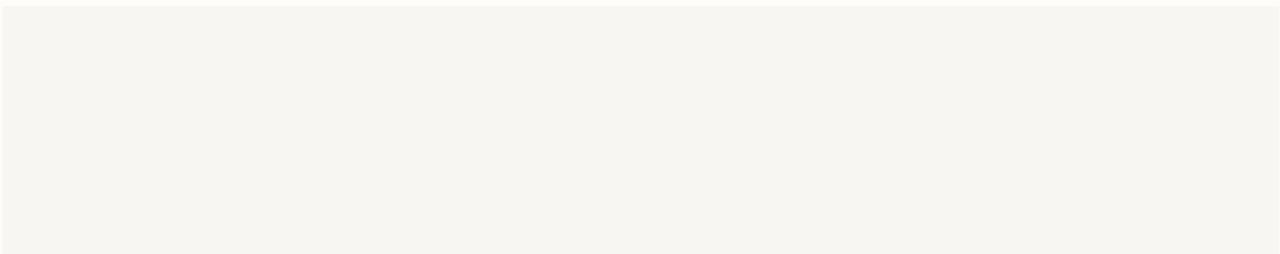
Was sind meine größten Erfolge bislang und wieso sind mir diese wichtig?



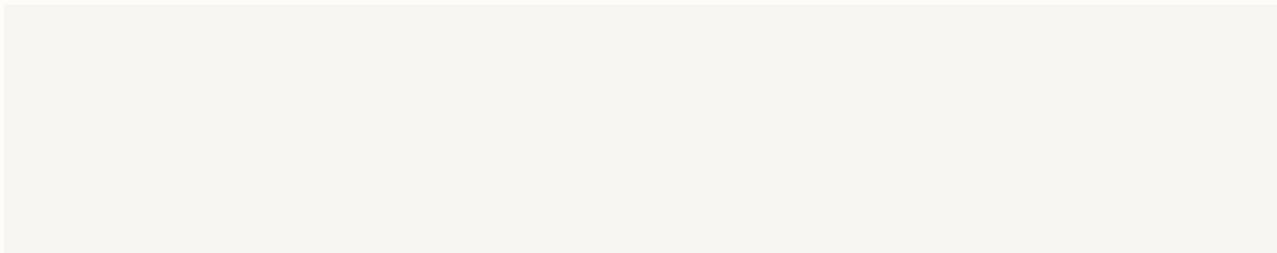
WER BIN ICH?

Eine Standortbestimmung Deiner Identität

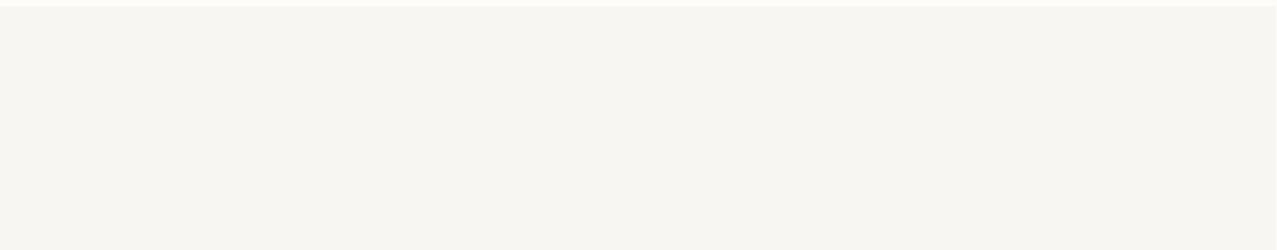
In welchen Lebensbereichen lebe ich weniger nach meinen wahren Bedürfnissen und mehr nach Erwartungshaltungen?



Welche Einstellung habe ich zu mir selbst und zum Leben insgesamt? Wie sehe ich mich selbst?



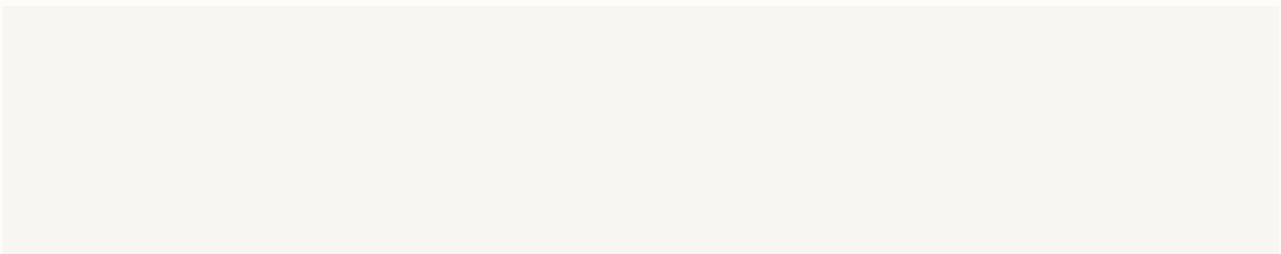
Was würde ich gerne machen/sein/erreichen aber traue mich nicht, weil ich zweifle oder denke, dass es unrealistisch ist?



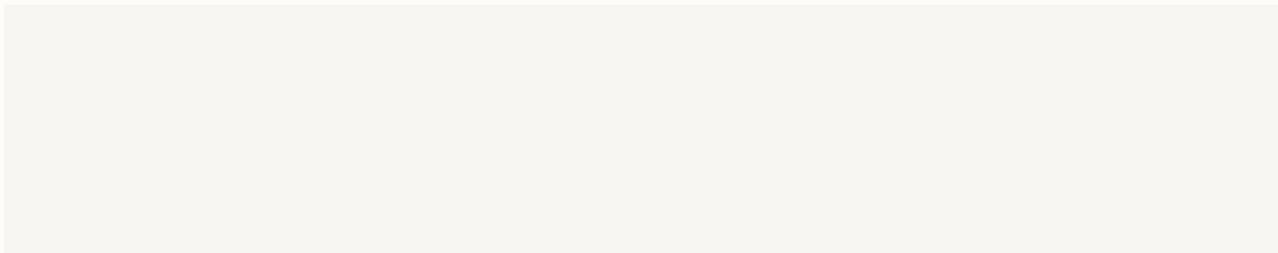
WER BIN ICH?

Eine Standortbestimmung Deiner Identität

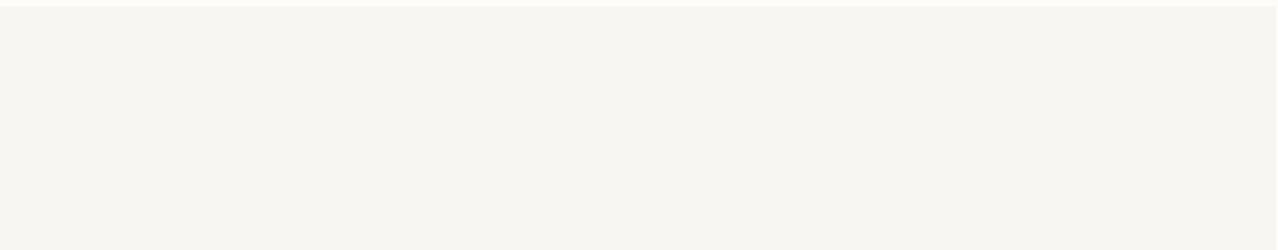
In welchen Momenten spüre ich starke Selbstverwirklichung und Erfüllung? Wann bin ich am glücklichsten?



Welche Werte sind mir wichtig beziehungsweise wofür stehe ich?



Was fehlt mir aktuell am meisten? Wovon hätte ich gern mehr? Das können Emotionen, Ressourcen oder Materielles sein.



Lebensbereiche heute

Da sich unsere innere Realität in unserer externen Realität spiegelt, gibt ein Blick in verschiedene Lebensbereiche Aufschluss zu unserer Identität. Bewerte Deine Zufriedenheit in jedem Lebensbereich auf einer Skala von 1-10 und begründe Deine Bewertung.

Gesundheit

Beruf & Karriere

Familie

Finanzen

Beziehungen

Freizeit

Emotionen

WER MÖCHTE ICH SEIN?

Lerne die beste Version von Dir selbst kennen



Nachdem Du nun ein klares Bild Deiner aktuellen Identität hast, und die Person kennst, als die Du Dich identifizierst, ist es an der Zeit, die Version von Dir zu entdecken, die Du gerne sein möchtest.

Dieser Abschnitt des Workbooks wird Dir helfen, Deine gewünschte Identität detailliert zu beschreiben und eine klare Vision davon zu schaffen, wer Du in Zukunft sein möchtest. Damit einhergehen auch neue Denk- und Handlungsmuster, die mit Deiner neuen Version im Einklang sind.

Ziele werden nie realisierbar sein, wenn sie nicht mit der Art Person einhergehen, die diese erreichen möchte. Daher gilt es nicht nur das gewünschte Ergebnis, sondern auch die dahinterstehende Person zu kennen.

WER MÖCHTE ICH SEIN?

Lerne die beste Version von Dir selbst kennen



Jetzt wird es erst so richtig spannend! Es geht um die Beschreibung der besten Version von Dir selbst. Hier ist nichts falsch, verrückt oder unrealistisch.

Dabei ist es wichtig, ein möglichst vollumfängliches Bild von Deinem zukünftigen Selbst zu erschaffen. Deshalb umfasst die Beschreibung Deiner idealen Version nicht nur äußere Merkmale wie Aussehen, Job und soziales Umfeld, sondern auch das tiefe Innenleben dieser Person mit Denkmustern, Verhaltensweisen und Gefühlen.

Auf der Landkarte zur besten Version von Dir selbst steht dieses Kapitel für den Zielort, den Du gern erreichen möchtest. Genauso ist es mit Deiner gewünschten Identität: Nur wenn Du sie kennst, kannst Du gezielt darauf hinarbeiten.

In diesem Kapitel wirst Du durch Übungen und Fragen geführt, die Dir helfen, ein lebendiges und detailliertes Bild Deiner besten Version zu erstellen. Indem Du diese Aspekte detailliert beschreibst, schaffst Du eine klare und motivierende Vision Deines zukünftigen Selbst, die Dir als Leitstern dient und Dir hilft, die nötigen Schritte zu unternehmen, um Dein bestes Selbst zu verwirklichen.

WER MÖCHTE ICH SEIN?

Lerne die beste Version von Dir selbst kennen

Wenn man Dein Zukunfts-Ich auf der Straße sieht, wie sieht es aus? Was fällt dabei direkt ins Auge?

Welche Ausstrahlung hat die beste Version von Dir selbst?
Woran erkennt man dies beziehungsweise wie zeigt sich das?

Wie fühlt sich Deine Zukunftsversion von innen an? Was ist die Grundstimmung? Was fällt Dir auf?

WER MÖCHTE ICH SEIN?

Lerne die beste Version von Dir selbst kennen

Wie denkt Deine Zukunftsversion über sich selbst und über das Leben allgemein? Wie sieht sie sich und was ist die Haltung?

Wie spricht die Person mit sich selbst? Was sind gängige Sätze, die sie sich selbst einredet und internalisiert hat?

Welche Sorgen und Ängste konnte Deine Zukunftsversion längst ablegen und was glaubt sie stattdessen?

Lebensbereiche morgen

Glasklare Klarheit ist der Schlüssel, um Deine Zukunftsversion kennenzulernen und zu verstehen, wie diese denkt und lebt. Beschreibe, wie die Lebensbereiche von der besten Version von Dir selbst aussehen und gelebt werden.

Gesundheit

Beruf & Karriere

Familie

Finanzen

Beziehungen

Freizeit

Emotionen

ALTES LOSLASSEN

Schaffe neuen Raum für Veränderung



Ein wichtiges Element von Veränderung wird manchmal vergessen, obwohl es die Voraussetzung für Weiterentwicklung bildet: das Loslassen.

In diesem Kapitel wirst Du reflektieren, welche Dinge Du loslassen darfst, um Platz für Deine neue Identität zu schaffen. Das bezieht sich auf alle Elemente Deines aktuellen Lebens, die Dich zurückhalten. Indem Du bewusst entscheidest, sie loszulassen, machst Du den Weg frei für neue Möglichkeiten und die beste Version von Dir selbst.

Veränderung erfordert nicht nur, neue Dinge zu integrieren, sondern auch, alte Dinge, Überzeugungen und manchmal sogar Beziehungen loszulassen, welche nicht länger zum neuen Leben passen.

ALTES LOSLASSEN

Schaffe neuen Raum für Veränderung



Wenn Du Dich veränderst und wachst, wirst Du feststellen, dass bestimmte Aspekte Deines Lebens, die früher passend waren, nun nicht mehr mit Deiner neuen Identität übereinstimmen oder das festhalten Dich sogar ausbremst. Beispielsweise musst Du eine geliebte Wohnung aufgeben, um in Dein Traumhaus ziehen zu können.

Loslassen bedeutet, sich mit den möglichen negativen Konsequenzen der Veränderung auseinanderzusetzen und Strategien zu entwickeln, um damit umzugehen. Du darfst bedenken: nicht nur Du musst die neue Version von Dir kennenlernen, sondern auch Dein soziales Umfeld und Deine Umgebung.

In diesem Kapitel wirst Du durch Übungen und Fragen geführt, die Dir helfen, die notwendigen Schritte zu identifizieren und zu planen, um die alten Teile Deiner Identität loszulassen. Du wirst lernen, wie Du Dich von negativen Einflüssen trennst und positive, unterstützende Elemente in Dein Leben integrierst. Dies soll Dir helfen, bewusst die Teile Deines Lebens loszulassen, die Dir nicht länger dienen, um Dich optimal auf die Umsetzung zu Deiner besten Version vorzubereiten.

ALTES LOSLASSEN

Schaffe neuen Raum für Veränderung

Eine paradoxe Frage: Welche negativen Konsequenzen/Risiken ergeben sich durch Dein Wunschleben als bestes Selbst?

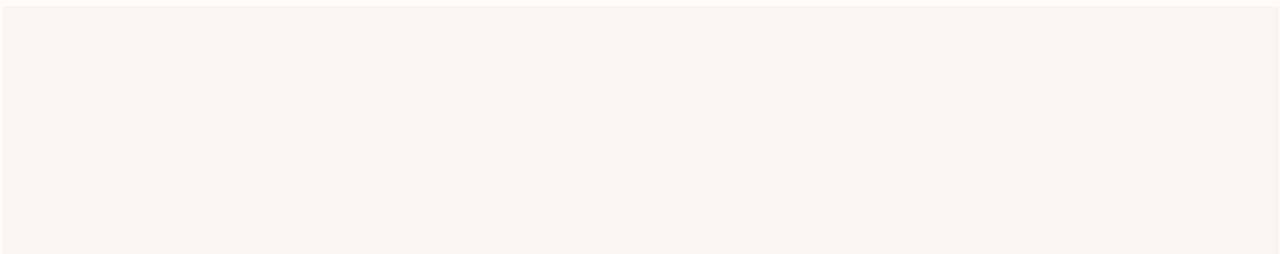
Was gibst Du auf, in dem Moment, in dem Du Deine beste Version verkörperst und jeden Tag lebst?

Was könnte Dich an einer nachhaltigen Veränderung hindern und Dich davon abhalten, Dein bestes Selbst zu leben?

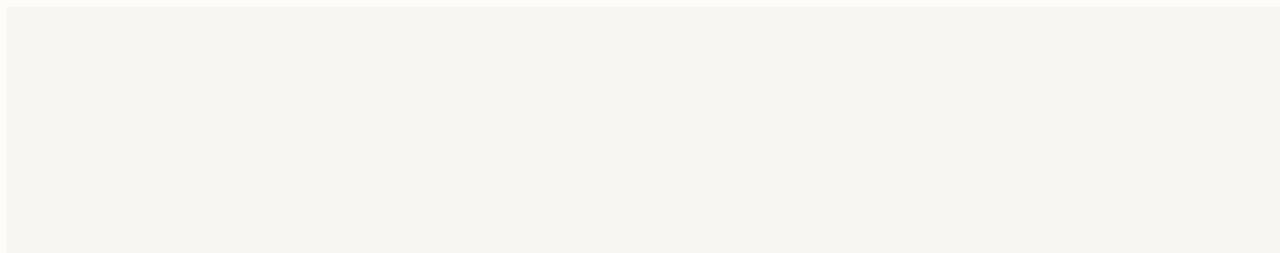
ALTES LOSLASSEN

Schaffe neuen Raum für Veränderung

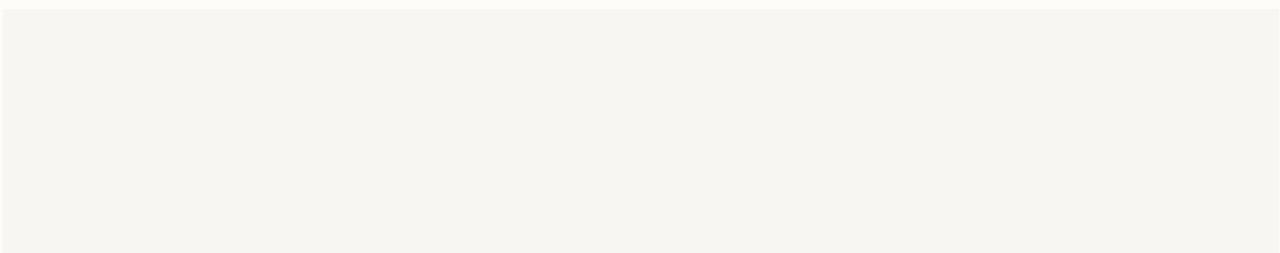
Welche negativen Reaktionen auf Deine Veränderung könnte Dein soziales Umfeld und für Dich wichtige Menschen zeigen?



Wie kannst Du damit umgehen, wenn Dein soziales Umfeld negativ auf Deine Veränderung reagiert?



Wie kannst Du mit den Risiken und negativen Konsequenzen umgehen, die Deine Veränderung mit sich bringen könnte?



VERÄNDERUNG LEBEN

So lebst Du die beste Version von Dir jeden Tag



Jetzt, da Du ein klares Bild von Deiner gewünschten Identität hast und bereit bist, unpassende bzw. hemmende Gewohnheiten, Beziehungen sowie Überzeugungen loszulassen, ist es Zeit, die Veränderung in die Tat umzusetzen.

In diesem Kapitel geht es darum, konkrete Schritte und Methoden zu erlernen, mit denen Du Deine neue Identität im Alltag verkörpern und leben kannst. Dabei ist es wichtig, nur das zu übernehmen, das sich für Dich stimmig anfühlt.

*Fake it until you make it!
Das ist das beste Motto,
wenn es darum geht
eine neue Identität zu
verkörpern. Denke,
entscheide und handle
so, wie es die beste
Version von Dir selbst
tun würde.*

VERÄNDERUNG LEBEN

So lebst Du die beste Version von Dir jeden Tag



Die Umsetzung ist der entscheidende Schritt, um die beste Version Deiner selbst nachhaltig zu verkörpern. Es reicht nicht aus, nur zu wissen, wer Du sein möchtest; Du musst auch aktiv daran arbeiten, diese Person zu werden. Nur so kannst Du Dich selbst und Dein Umfeld überzeugen, dass Du die Person bist, mit der Du Dich identifizieren möchtest. Hier wirst Du Tools und Methoden kennenlernen, die Dir dabei helfen. Indem Du im Alltag so auftrittst und handelst, wie es Dein zukünftiges Selbst tun würde, festigst Du neue Verhaltensweisen und gewinnst Selbstvertrauen. Dadurch folgen wiederum mehr passende Verhaltensweisen und deren Ergebnisse.

Die Verkörperung Deiner neuen Identität im Alltag schafft Beweise für Dein Unterbewusstsein, dass Du tatsächlich die Person wirst, die Du sein möchtest. Diese positiven Erfahrungen bestärken Dein neues Selbstbild und machen es Dir leichter, die Veränderung dauerhaft zu leben.

Veränderung ist nicht leicht, deshalb gib Dir selbst die Zeit, die Du brauchst und sei wohlwollend zu Dir und Deinen Bemühungen.

VERÄNDERUNG LEBEN

So lebst Du die beste Version von Dir jeden Tag

Methode 1: Embodiment - Fake it until you make it

Was macht gute Schauspieler aus? Sie imitieren eine Rolle nicht nur, sondern internalisieren sie: Gedanken, Gefühle, Annahmen, Muster. Darum geht es bei dieser Methode. Lebe so, wie wenn Du die beste Version von Dir schon heute bist, auch wenn es noch nicht Realität geworden ist.

Tipp: Vielleicht fällt es Dir leichter, selbstbewusst mit Deiner neuen Identität aufzutreten, wenn Dich andere nicht kennen. Versuche deshalb Dein bestes Selbst zu verkörpern, wenn Du in einem neuen Umfeld bist.

Methode 2: Vorbild als Vorlage

Für die Orientierung von neuem Verhalten und Denken dient Dir die beste Version von Dir selbst, die Du bereits detailliert kennengelernt hast. Diese Person kann Dir als Blaupause für Verhaltensweisen und Entscheidungen dienen. So kannst Du Dich das nächste Mal vor einer Entscheidung fragen: "Was würde die beste Version von mir jetzt tun?"

Tipp: Wenn es Dir schwerfällt, Dich in Deine beste Version hineinzusetzen, nutze einfach eine andere Person als Vorbild, die Du schon kennst.

Methode 3: Affirmationen

Es ist so einfach, dass viele Menschen diese Methode nicht ernst nehmen: Affirmationen. Dies sind positive Aussagen, die man zu sich selbst sagt, um sich zu bestärken oder eine Emotion zu fühlen. Da unser Gehirn auf Wiederholung getrimmt ist, glauben wir irgendwann, was wir uns einreden z.B. "ich bin immer auf dem richtigen Weg."

Tipp: Nutze keine Negative oder Verneinungen. Dies kann unser Verstand nicht verarbeiten z.B. denke nicht an einen rosa Elefanten... Tada, da ist er!

REFLEXION

Veränderung evaluieren und anpassen

Um nachhaltig Veränderung zu schaffen und Deine beste Version zu leben, hilft es, alle Lebensbereiche regelmäßig zu reflektieren. Nutze die folgende Tabelle regelmäßig (z.B. täglich/wöchentlich), um auf Kurs zu bleiben.

	DAS KLAPPT SCHON GUT	DAS KANN ICH NOCH VERBESSERN	MEINE VISION
FAMILIE			
GESUNDHEIT & EMOTIONEN			
BERUF & KARRIERE			
FINANZEN			
BEZIEHUNGEN			
FREIZEIT			



Weitere Notizen

A large light gray rectangular area containing 20 horizontal dotted lines for writing notes.

DU BIST FAST AM ZIEL

Auch die schönste Reise hat ein Ende. Doch noch ist es nicht soweit.

Auf den nächsten Seiten findest Du abschließende Informationen, um Deine Entwicklung nachhaltig zu sichern und zu erweitern.

Ich hoffe, dass Du während dem gesamten Prozess wertvolle Erkenntnisse sammeln konntest und der besten Version von Dir selbst näher kommen konntest. Die nachfolgenden Seiten bieten dazu abschließende Impulse von denen Du profitieren kannst.

Du kannst stolz auf
Dich sein!

ABSCHLUSS OHNE ENDE

Deine Reise geht weiter



Eine der wichtigsten Erkenntnisse für Veränderung ist: Konsistenz ist der Schlüssel. Veränderung erfordert Wiederholung und Zeit, damit sich Deine innere Identität Stück für Stück in Deiner externen Realität zeigen wird.

Die Faustregel dafür lautet: Je öfter Du Deine neue Identität lebst, desto einfacher wird Dir das dazu passende Verhalten fallen. Dieses bald automatische Verhalten wird Ergebnisse erzeugen, die als Beweise für Deine neue Identität gelten. Diese Beweise stärken wiederum das Bild, das Du von Dir selbst hast. Somit verstärken sich Verhalten und Identität gegenseitig wie ein Kreislauf, bis Deine neue Identität gefestigt ist. Bleib also dran und ermutige Dich selbst, weiterzumachen.

Vergiss aber nicht - Dein Weg endet hier nicht, er fängt gerade erst an. Ich möchte Dich einladen, die Unterstützung und Ressourcen zu nutzen, die ich Dir über dieses Workbook hinaus bieten kann, um ein langfristig erfüllendes Leben und echte Selbstverwirklichung zu erreichen.

Lust auf mehr Veränderung?

Herzlichen Glückwunsch! Du hast den Weg durch dieses Workbook gemeistert und bedeutende Schritte unternommen, um die beste Version Deiner selbst zu entdecken und zu verkörpern. Die Bereitschaft, sich selbst zu reflektieren und aktiv an sich zu arbeiten, zeigt großen Mut und Entschlossenheit. Aber was jetzt?

Hast Du Lust auf noch mehr Veränderung und tiefgreifende Weiterentwicklung?

Dazu möchte ich Dir gern mein **1:1 Coaching Programm** sowie meinen **Podcast "she makes Sense"** und **Instagram-Kanal @coachingbygina** anbieten.

Ich würde mich sehr freuen, wenn ich Dich darüber weiter begleiten darf.

Diese Ressourcen sind darauf ausgelegt, Dir echten Mehrwert zu bieten und Dich auf Deinem Weg zur besten Version Deiner selbst zu begleiten. Profitiere dabei von tiefer Inspiration, motivierenden Impulsen und der stetigen Weiterentwicklung Deines besten Selbst.

Viel Spaß bei Deiner weiteren Reise zu einem erfüllten Leben!



[@coachingbygina](#)

[she makes sense Podcast](#)

www.coachingbygina.de