

WORKBOOK

Eine bessere Beziehung mit dir selbst

Dein Selbstcoaching Workbook für mehr
Selbstfürsorge

MARLEEN THEISSEN

Hallo,

ich bin Marleen. Als systemische Coachin und Paartherapeutin unterstütze ich dich dabei, erfüllte Beziehungen mit dir selbst und anderen zu führen.



Mein Selbstcoaching Workbook hilft dir dabei, deine Beziehung mit dir selbst zu stärken. Den Fokus auf Selbstfürsorge und die Beziehung mit uns selbst zu richten hat einen unglaublich positiven Effekt auf unsere mentale Gesundheit: Forschungen zeigen, dass wir umso selbstbewusster, kreativer und produktiver sind, je mehr Selbstfürsorge wir in unseren Alltag integrieren. Wir empfinden außerdem mehr Freude, kommunizieren effektiver und bauen tiefere Beziehungen auf.

Unsere Beziehungen mit anderen können nur so tief sein wie unsere Beziehung mit uns selbst. Wenn ich nicht weiß wer ich bin und was ich brauche, kann ich es auch nicht mit anderen teilen. Ich muss mit mir selbst verbunden sein, meine eigenen Bedürfnisse, Ziele und Ressourcen kennen, um auch erfüllende Beziehungen mit anderen führen zu können.

Dieses Workbook enthält Übungen zur Selbstfürsorge, die ich auch in meinen Coaching und Paartherapie Sitzungen anwende. Wenn du dir über das Workbook hinaus Unterstützung wünschst, kannst du mich gerne kontaktieren.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ausfüllen!

Deine Marleen

hello@marleentheissen.com

www.marleentheissen.de



Übersicht

1. ÜBUNG

Checkin mit dir selbst 4-5

2. ÜBUNG

Dein Rad des Lebens 6-8

3. ÜBUNG

Deine Ressourcenliste 9-11

Deine Takeaways 12

Platz für Notizen 13

1. ÜBUNG

Checkin mit dir selbst

Der Checkin mit dir selbst unterstützt dich dabei deinen Körper, deine Gefühle und deine Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen. Durch einen regelmäßigen Selbst-Checkin findest du heraus, wie es dir wirklich geht und was du gerade brauchst. Damit pflegst du eine gesunde Beziehung mit dir selbst.

1. Wie ist mein Energielevel heute?

0% • | | | | | | | | | | • 100%

2. Wie fühle ich mich heute?

Inspiration: ausgelaugt · amüsiert · ängstlich · aufgekratzt · aggressiv · begeistert · beschwingt · bestürzt · besorgt · dankbar · deprimiert · empört · einsam · entspannt · erschöpft · fasziniert · freudig · gelassen · gespannt · gestresst · glücklich · inspiriert · irritiert · klar · lebendig · lustlos · motiviert · munter · neugierig · ohnmächtig · schwach · selbstsicher · souverän · stark · verzweifelt · traurig · ungeduldig · unzufrieden · vergnügt · wütend · zufrieden · zuversichtlich · zerstreut

3. Inwieweit sind meine Bedürfnisse grade erfüllt?

_____ 0% • | | | | | | | | | | • 100%
Mein Bedürfnis

_____ 0% • | | | | | | | | | | • 100%
Mein Bedürfnis

Inspiration: Achtsamkeit · Austausch · Ausgewogenheit · Authentizität · Autonomie ·
Bewegung · Effektivität · Entfaltung · Entspannung · Feiern · Gesundheit · Harmonie ·
Intimität · Klarheit · Kreativität · Nähe · Ruhe · Respekt · Sicherheit · Sinn · Verbindung ·
Wachstum · Wärme · Wertschätzung · Zugehörigkeit

4. Was kann ich grade tun, damit es mir (noch) besser geht?

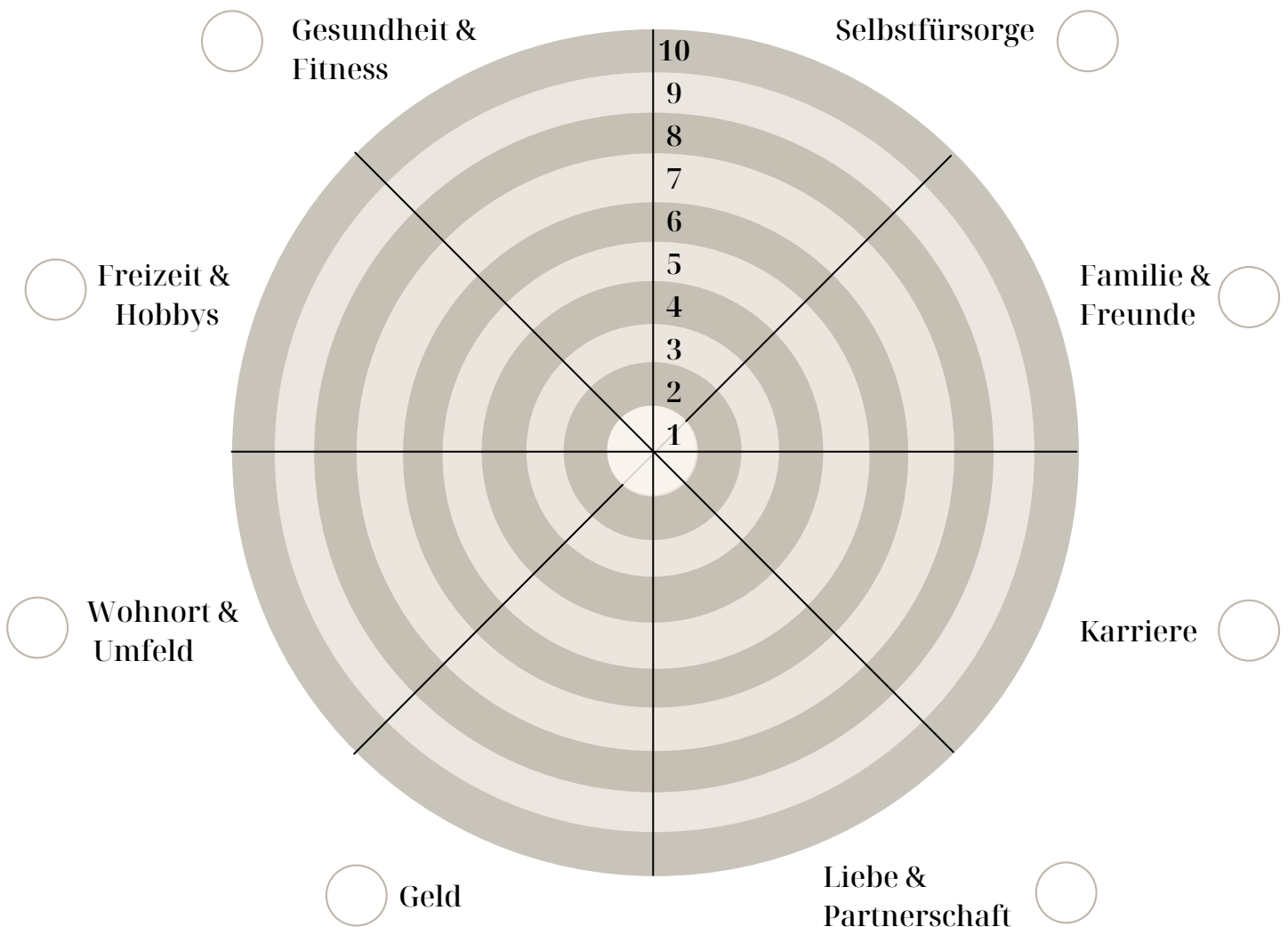
Ergänzende Impulse von Marleen

- Wiederhole den Selbst-Check in regelmäßig, zum Beispiel als Teil deiner Morgenroutine oder Mittagspause.
- Wann ist dein Energielevel am höchsten? Wann brauchst du Pausen?
- Welchen Bedürfnissen solltest du mehr Aufmerksamkeit schenken?

2. ÜBUNG

Dein Rad des Lebens

Das Rad des Lebens zeigt acht wichtige Bereiche deines Lebens. Durch das bewusste Wahrnehmen und Hinterfragen dieser Bereiche, kannst du deine Werte, Bedürfnisse und Ziele ermitteln und somit die Verbindung mit dir selbst stärken.



EINE BESSERE BEZIEHUNG MIT DIR SELBST

www.marleentheissen.de

1. Fülle dein Rad des Lebens aus

- Trage in die kleinen Kreise ein, wie wichtig dir der Bereich ist (1 = sehr wichtig, 8 = nicht sehr wichtig)
- Zeichne dann im Rad ein, inwieweit deine Bedürfnisse und Ansprüche in dem Bereich auf einer Skala von 1-10 momentan erfüllt sind (1 = sehr wenig, 10 = voll erfüllt).

2. Welche Erkenntnisse hast du, wenn du dir dein ausgefülltes Rad des Lebens anschaust?

3. In welchen Bereichen sind deine Bedürfnisse mindestens bei einer 8? Nimm wahr, was du bereits in diesen Bereichen erreicht hast. Notiere, was bereits gut ist und auf welche Ressourcen du zurückgreifen kannst:

4. Welcher Bereich soll noch wachsen? Was wäre in deinem Leben anders, wenn dieser Bereich erfüllter wäre?

5. Notiere drei klare, realisierbare Schritte, die du umsetzen kannst, um in diesem Bereich erfüllter zu sein.

1. Schritt:

2.. Schritt:

3. Schritt:

Ergänzende Impulse von Marleen

- Wiederhole das Rad des Lebens mehrmals mit zeitlichem Abstand. Was hat sich über die Zeit verändert?
- Nutze das Rad des Lebens auch um dir Ziele zu setzen: Wie hoch sollen die jeweiligen Bereiche bis zu welchem Zeitpunkt erfüllt sein?
- Du weißt noch nicht, wie du einen oder mehrere Bereiche deines Lebens bereichern kannst? Ich unterstützte dich gerne im Rahmen eines Coachings dabei.

3. ÜBUNG

Deine Ressourcenliste

Ressourcen sind Kraftquellen, die dich dabei unterstützen dich wohl zu fühlen und deine Bedürfnisse zu befriedigen. Deine Ressourcenliste ist eine kraftvolle Übersicht, die du immer weiter ergänzen kannst. Durch ein Bewusstsein über deine Ressourcen stärkst du eine wertschätzende Beziehung mit dir selbst.

1. Das zeichnet mich aus:

2. Das kann ich:

3. Das liebe ich:

4. Das tut mir gut:

5. Das motiviert mich:

6. Der / die unterstützt mich:

7. Das habe ich bereits erreicht:

Ergänzende Impulse von Marleen

- Dir fällt es schwer, deine Ressourcen zu identifizieren? Dann versuche dich in die Rolle einer guten Freundin oder Freundes zu versetzen. Wie würde sie oder er die Fragen über dich beantworten?
- Fülle die Ressourcenliste immer weiter aus und lasse sie wachsen.
- Nutze die Liste um dich regelmäßig an deine Ressourcen zu erinnern - vor allem an Tagen, die nicht so gut laufen.

Deine Takeaways

Toll, dass du dir Zeit für deine Beziehung mit dir selbst genommen hast. Du hast mit diesem Workbook sehr viel für deine Selbstfürsorge getan:

- Du hast ein Bewusstsein über dein Energielevel, deine Gefühle und Bedürfnisse erreicht
- Du hast konkrete Schritte entwickelt, um die Erfüllung deiner Bedürfnisse in bestimmten Lebensbereichen zu steigern
- Du hast mit der Ressourcenliste ein kraftvolles Tool, um dich regelmäßig an deine Ressourcen zu erinnern

Nächster Schritt

→ ONLINE COACHING

Möchtest du endlich...

- Verstehen, warum du immer in die gleichen Beziehungsmuster verfallst?
- Lernen, wie du besser kommunizieren und Konflikte lösen kannst?
- Erkennen, was du selbst tun kannst, um deine Beziehung mit anderen zu verbessern?



Dann unterstütze ich dich gerne im Rahmen eines Online Coachings dabei!

Kontaktiere mich jetzt für ein unverbindliches Kennenlerngespräch unter

hello@marleentheissen.com

Deine Marleen

www.marleentheissen.de

Platz für Notizen
