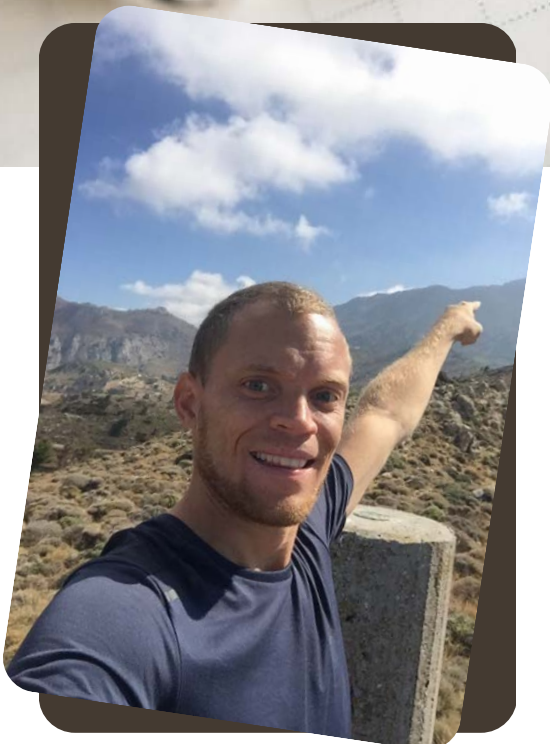


Workbook

VERÄNDERUNG IST MÖGLICH



Schritt für Schritt Guide
in deine Stärke

SCHÖN, DASS DU DABEI BIST

Hello!



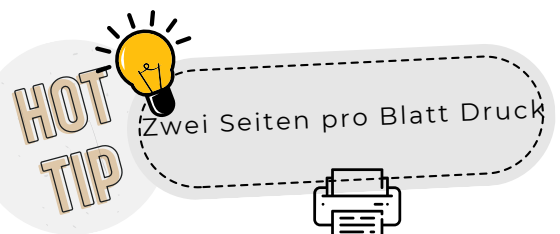
Du wünschst dir Veränderung?

Sei es im Beruf, in einer Beziehung, deiner Gesundheit oder ganz allgemein in deinem Menschsein – dann ist dieses Workbook ein perfekter Start für dich.

Als Coach geht es mir immer darum, dass du **eine nachhaltige Veränderung** erlebst. Es geht mir nicht um kurzfristige Erfolge, vorübergehende Hochgefühle oder schön formulierte Ziele, die dann schnell wieder verpuffen. Die Kraft für deine Veränderung wird in der Tiefe freigesetzt. In diesem Workbook helfe ich dir tiefer zu gehen und aus deinem Inneren heraus Veränderung zu gestalten. Na, bist du schon neugierig?

Du hast großes Potenzial

Ich bin überzeugt, dass du ganz großes Potenzial in dir trägst um eine kraftvolle Veränderung zu erleben. Und auch wenn das vielleicht schon dein X-ter Versuch ist in deinem Leben etwas zu verändern. Ich will dich ermutigen: **Veränderung ist möglich!** Und sie fängt bei dir selbst an.



Gemeinsam packen wir es an

Dieses Workbook umfasst sechs Einheiten. Ich begleite dich in jeder Einheit mit kurzen Impulsen, Audios, Actionsteps und Reflexionsfragen. Für eine Einheit solltest du dir ca. 45 Minuten Zeit nehmen. Am Besten machst du alle ein bis zwei Tage eine Einheit um in einen inneren Flow zu kommen.

Wenn du Fragen hast, irgendwo nicht weiterkommst oder Erkenntnisse teilen willst, dann scheu dich nicht und schreib mir gerne eine E-Mail an: kontakt@vim-coaching.de.



Ermutigung für dich

Du hast dich für dieses Workbook entschieden und bist bereit dich auf den Weg zu machen.

Du gehst damit raus aus deiner Komfortzone und fängst bei dir selbst an, anstatt im Außen nach Lösungen zu suchen.

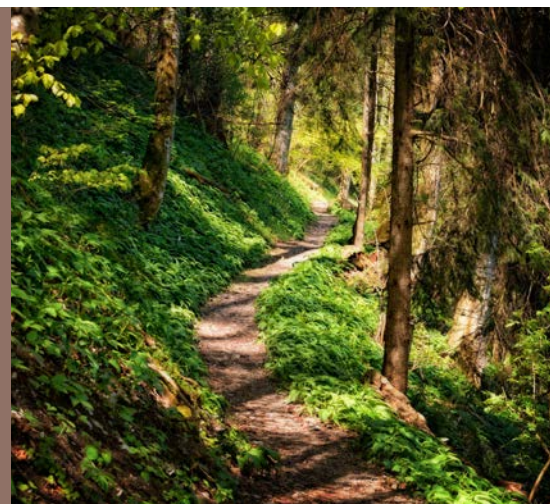
Diese Haltung ist eine der Wichtigsten, damit du Veränderung erlebst: **Vom Außen ins Innen.** Ich wünsche dir viel Gewinn mit den kommenden Einheiten.

Dein Coach Chris

WICHTIG FÜR DICH:

Diese Workbook eignet sich nicht für Menschen, die in einer Traumatherapie sind, unter schweren psychischen Krankheiten leiden, Panikattacken haben oder sich gerade sehr instabil in ihrem Leben fühlen.

Hier braucht es eine andere Form von Begleitung.





Dein Nutzen

"Du hast großes Potenzial"

- Du erhältst nachhaltige Schlüssel für deine Veränderung.
- Du machst erste praktische Schritte, die Dinge in dir in Bewegung bringen.
- Du kommst mehr bei dir selbst an und lernst dich selbst noch besser kennen.
- Du gewinnst mehr Akzeptanz für dich selbst.

Dein Einsatz

- Die Bereitschaft offen zu sein und mehr über dich erfahren zu wollen.
- Die Dinge nicht sofort zu bewerten, sondern an dir wirken zu lassen. Oft braucht es Zeit, bis sich was bewegt.
- Nicht aufzugeben, wenn sich eine Einheit mal komisch oder nicht gut anfühlt.
- Ein Zeitinvest von 45 Minuten pro Einheit.

für dich gibt es...

- Kurze Impulse, die dich voranbringen.
- Audios mit Kurzcoachings, die dir helfen bei dir selbst anzukommen.
- Kreative Acitonsteps, die dich in Bewegung bringen.
- Wertvolle Reflexionsfragen, die dir helfen tiefer zu gehen.

Tage

01

DEIN WEG

Grundlagen der Veränderung.

02

DEINE SEHNSUCHT

Auf den Wert kommt es an.

03

DEINE BLOCKADE

Hinsehen, statt weggehen.

04

ÄNGSTE TEIL 1

Deiner Angst begegnen.

05

ÄNGSTE TEIL 2

Deiner Angst die Macht nehmen.

06

UND JETZT?

Veränderung ist möglich.

"Du hast großes Potenzial"

BEVOR ES LOS GEHT...

Meine Wünsche für den Workshop:



Tag 1



Wenn du drei wesentliche Faktoren nennen könntest, die du brauchst, damit Veränderung in deinem Leben möglich wird. Welche wären das?

1

2

3

Platz für Notizen:



Ich finde diese drei am
Wichtigsten

Veränderung braucht:

1

2

3

Zeit

Bewegung

Selbst-
wahrneh-
mung

“

VERÄNDERUNG
BRAUCHT ZEIT

“



Es gibt eine schöne Geschichte. Ein Bambusbaum braucht ca. vier Jahre um zu wachsen. Die ersten drei Jahre muss man ihn nur gießen. Da kommt noch nichts raus aus der Erde. Man gießt und gießt und gießt und sieht NICHTS. Und im vierten Jahr kommt er dann plötzlich aus der Erde und wächst in erstaunlicher **Geschwindigkeit über 25 Meter.**

Auch wenn Geduld nicht unsere größte Stärke ist, sie zahlt sich aus. Du kannst die Grundlage dafür legen, dass dein Bambus anfängt zu wachsen. Fang an ihn zu gießen. Nimm dir Zeit für dein Wachstum. Im Rahmen dieses Workbooks sind das 45 Minuten am Tag für dich. Du kannst diese Routine hier einüben und danach weiterführen. Und auch wenn es nur fünf Minuten am Tag sind, wo du deinen Bambus gießt. Du legst damit die Grundlage, dass er früher oder später aus der Erde sprießt und zu einem Prachtbaum wird.



“

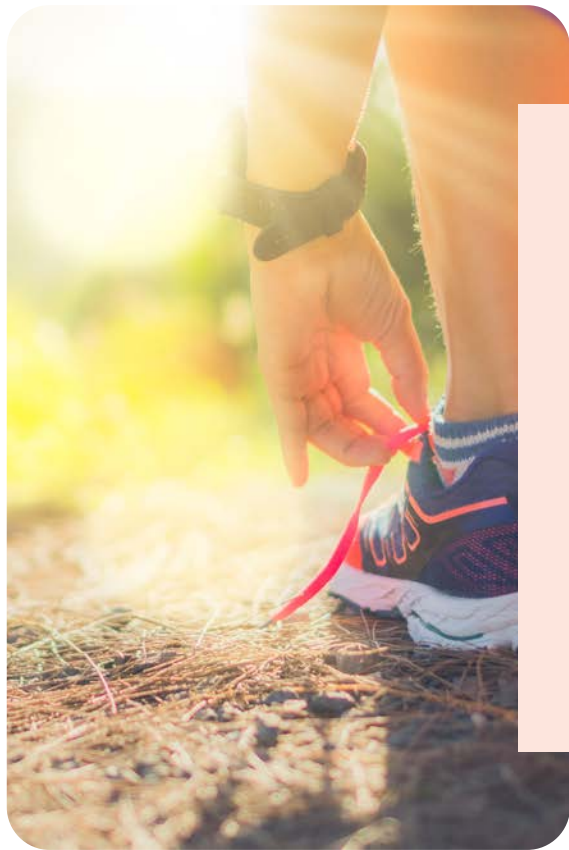
VERÄNDERUNG BRAUCHT BEWEGUNG

“



Keine Sorge, du musst hier kein Sportprogramm absolvieren :) Mit Bewegung meine ich deine innere Bewegung. Denn ein wahrer Killer für deine Veränderung ist der innere Stillstand. Die Tage, Wochen und Monate in deinem Leben, wo du aus den Spiralen der Unzufriedenheit, des Sorgen-machens und des Selbstmitleides nicht rauskommst. Hier brauchst du den ersten Schritt um wieder in Bewegung zu kommen.

Und das muss nichts Großes sein. Es sind die kleinen, kreativen, verrückten Dinge, die den Unterschied machen. Nach der Arbeit noch eine Runde durch den Wald spazieren, auf einem Bein Zähneputzen, das Essen ohne Ablenkungen genießen, usw. In diesem Workbook will ich dich herausfordern deine kreative Beweglichkeit zu trainieren. Du wirst sie brauchen, wenn alles mal wieder still steht in deinem Leben.

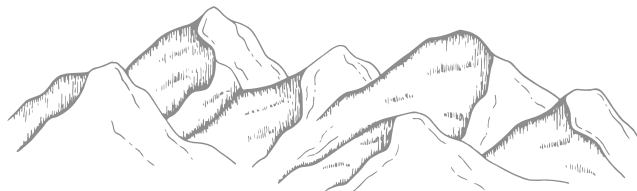


action step

Bewegung können wir trainieren.

Überlege dir doch heute fünf verschiedene Orte und/oder Sitzpositionen, wo du die kommenden fünf Einheiten in diesem Workbook machst.

Allein das hat schon viel Auswirkung auf deine Veränderung, wenn du nicht immer nur auf deiner Couch sitzt und die Einheiten machst. Unsere äußere Bewegung hat einen großen Einfluss auf unsere Innere. Umgekehrt natürlich auch :)



Wie wäre es an einem schönen Ort in der Natur, auf einem Gartenstuhl, im Schneidersitz auf dem Boden, liegend in einer Hängematte, stehend im Wasser, in der Badewanne, im Boot auf dem See, im Keller auf den Getränkekisten, auf einer Schaukel.

Das coole ist: Du wirst dir die Einheiten viel besser einprägen. Schreib doch einfach mal auf, wie und wo du die kommenden Einheiten machen möchtest.





Einheit und Ort

Deine Sehnsucht – Auf den WERT kommt es an

Ort/ Sitzposition:

Deine Blockade – Hinsehen, statt Weggehen

Ort/ Sitzposition:

Ängste Teil 1 - Deiner Angst begegnen

Ort/ Sitzposition:

Ängste Teil 2 - Deiner Angst die Macht nehmen

Ort/ Sitzposition:

Und jetzt? Veränderung ist möglich

Ort/ Sitzposition:

“

VERÄNDERUNG BRAUCHT SELBSTWAHRNEHMUNG

“



Wenn Veränderung bei dir selbst anfängt, dann ist es wirklich wichtig, dass du auch bei dir selbst im **HIER** und **JETZT** sein kannst. Gar nicht so einfach, wenn es still wird, die Gedanken aufdrehen und wir ganz allein mit uns sind. Eigentlich wollen wir uns da eher von uns ablenken, als und zuzuwenden. Kennst du das?

Der beste Weg zu dir selbst führt über deinen Körper. Dein Körper ist wie eine Tür, durch die du zu dir selbst kommst.

Im heutigen Audio (siehe links; **SCAN** oder **KLICK**) zeige ich dir, wie das gehen kann. Du kannst dieses Audio gerne vor jeder Einheit anhören, bevor du mit den Übungen startest. Natürlich kannst du auch deine ganz eigene Art finden um dich selbst besser wahrzunehmen und im **JETZT** anzukommen. Egal wie du bei dir selbst ankommst: **Es ist ein Schlüssel für deine Veränderung.**



Reflexion

1

Was hat mir geholfen bei mir selbst anzukommen?

2

Was fiel mir schwer?

3

Was hätte ich noch gebraucht?

4

Wie geht es mir gerade jetzt?

Der erste Tag liegt hinter dir. Du hast das großartig gemacht! Du hast heute drei wichtige Faktoren für Veränderung kennengelernt. Weißt du sie noch? Morgen entdeckst du dann deinen Wunderzustand, der deine Veränderung ins Rollen bringt.

Tag 2



Deine Sehnsucht

Oft wünschen wir uns, dass sich etwas ändert, wissen aber gar nicht so genau wie diese Veränderung aussehen soll. Kurz gesagt: Wir eiern umher ohne ein klares Ziel zu fokussieren. Als Erstes ist es wichtig, dass du den Bereich benennst, wo du dir gerade am meisten Veränderung wünschst. Also z.B. beruflich im Umgang mit deinen Kollegen oder einem Stellenwechsel. In einer Beziehung, die dir vielleicht nicht gut tut. In deinem Menschsein, z.B. liebevoller mit dir selbst umzugehen. **In welchem Bereich wünschst du dir Veränderung?** Nimm dir einen Augenblick Zeit und finde den **einen Bereich**, an dem du in den kommenden Einheiten arbeiten möchtest.

Mein Veränderungsbereich:

action step

Stell dir mal vor du schläfst heute Abend ein und nach einer erholsamen Nacht wachst du am anderen Morgen auf und wie durch ein Wunder ist die Veränderung geschehen. Dass wovon du geträumt hast, deine Wünsche und deine Sehnsüchte haben sich erfüllt. JETZT ist etwas anders als zuvor. Stell dir das so gut du kannst vor und schreib es auf. Die folgenden Fragen können dir dabei helfen.

1

Was ist jetzt anders?

2

Was ist vergangen / hat sich erledigt?

3

Wie nimmst du dich jetzt selbst wahr (deine Gefühle, deinen Körper, deine Gedanken)?

4

Was ist dir jetzt neu möglich?

5

Was ist von alledem am Eindrücklichsten?

“

DER WUNDERZUSTAND

”



Dass, was du jetzt aufgeschrieben hast, nenne ich den WUNDERZUSTAND. Diesen Zustand zu formulieren und sich innerlich vor Augen zu malen ist ein wichtiger Schlüssel für deine Veränderung. Nimm dir also ausreichend Zeit dafür. Es ist eine gute Grundlage für die kommende Übung.

Eine kleine Ermutigung bevor du in die Übung startest. Es geht nicht darum ein perfektes Ergebnis zu erzielen und möglichst viel zu sehen oder zu spüren. Mach dir keinen Druck. Es geht darum einfach offen zu sein, was da in dir passiert. Manchmal ist das nur eine kleine Sache und die kann sehr wertvoll sein für deine Entwicklung. Ich wünsche dir viel Gewinn dem heutigen Audio.

“

AUF DEN WERT KOMMT
ES AN

“



EIN BEISPIEL VON MIR

Ein Wunsch von mir war, dass mein hoher Selbstanspruch im Beruf weniger wird. Zuvor habe ich schon viel versucht, dass mein Selbstanspruch sinkt – leider erfolglos. Als ich mir den Wunderzustand vor Augen gemalt habe, sah ich mich unter freiem Himmel in einer Hängematte schaukeln, in meinem Gesicht die Sonne und ich konnte einfach genießen. In diesem Moment war ich am meisten von Leichtigkeit erfüllt. Dieser Wert war dann der Schlüssel für meine Veränderungsreise im Coaching. Zuvor war dieser Wert bezogen auf meinen Selbstanspruch auf einer Skala von -10 bis +10 bei einer -4. Durch verschiedene Coachingprozesse wurde die Leichtigkeit in mir deutlich gestärkt und liegt heute bei einer +4. Eine deutliche Veränderung, die meinen Selbstanspruch nachhaltig weniger werden lies.

Dass, wovon du in dieser Übung im Raum des Wunderzustands am meisten erfüllt warst, nenne ich in meiner Arbeit einen WERT. Dein Wert ist das, was du für deine Veränderung brauchst. Es ist ein Schlüssel zu deiner Veränderung. Ein starker Wert führt zu einer nachhaltigen Veränderung in deinem Leben. Und im Coaching geht es genau darum, dass wir deinen Wert in dir stark machen.

Reflexion

Zum Abschluss dieses Tages darfst du deinen Wert nochmal skalieren. Schau dabei mal in deinen Veränderungsbereich, den du oben genannt hast: Wie sehr ist dein Wert da erfüllt? Auf einer Skala von -10 bis +10. -10 bedeutet, dass dein Wert hier gar nicht da ist und +10, dass dein Wert voll und ganz erfüllt ist. Diese Zahl ist dein IST Zustand. Und jetzt schau mal wohin du möchtest, dass sich dieser Wert entwickelt, also z.B. eine +4 oder +8. Das ist der SOLL Zustand.

dein WERT

dein IST Zustand

dein SOLL Zustand



Herzlichen Glückwunsch! Du hast heute eine ganz wertvolle Arbeit geleistet. Du hast deinen Wert gefunden. Dein Wert ist nicht nur ein Schlüssel, sondern auch ein Leuchtturm auf deiner Veränderungsreise. Es ist das, was dir Orientierung und Ausrichtung gibt. Und auch wenn dieser Leuchtturm vielleicht gerade noch in weiter Ferne für dich ist. Er leuchtet, er steht fest und kann dir im Meer der Stürme Halt geben.

Schön, dass du mit dabei bist.

Tag 3



Deine Blockade

Du hast gestern den Schlüssel für deine Veränderung entdeckt – deinen Wert. Doch kennst du das, wenn der Schlüssel nicht ins Schlüsselloch passt?

Du weißt zwar deinen Wert und wohin du dich verändern willst, doch irgendwie klappt das nicht. Du kommst deinem Leuchtturm nicht näher. Im Coaching spreche ich hier von deiner Blockade. Die Blockade verhindert, dass der Schlüssel ins Schlüsselloch passt und du deinem Leuchtturm näher kommst. Was ist deine Blockade? Schreib mal deine ersten Gedanken dazu auf, was dich im Hinblick auf deine Werterfüllung blockiert.

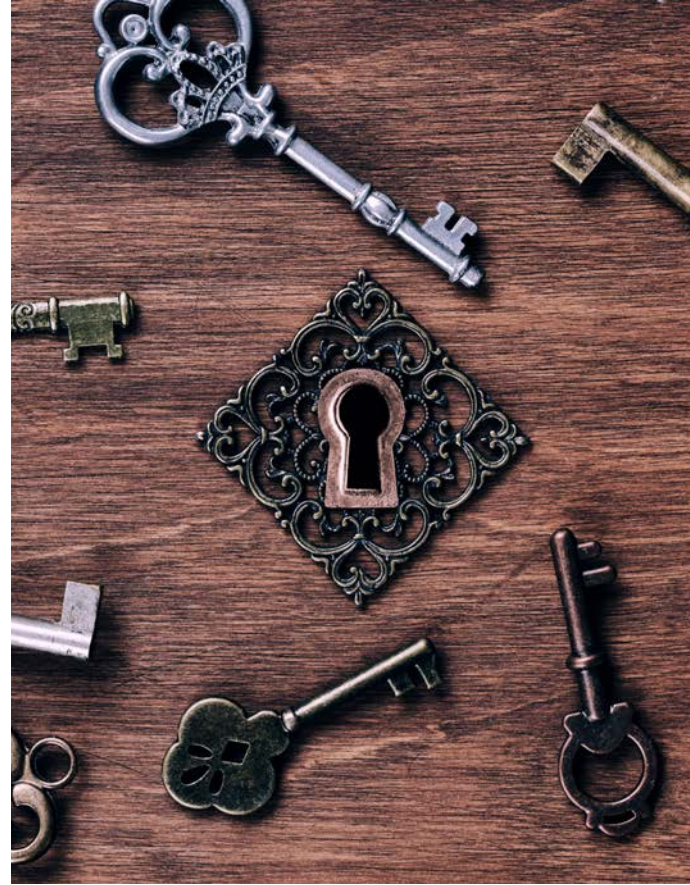
Meine Blockade/n

“

MEINE BLOCKADE

”

Bei dieser Frage kommt eine menschliche Eigenschaft ins Spiel. Wir suchen die Blockade oft im Außen. In den ungesunden Strukturen auf der Arbeit. Im Chef, der einen nicht wertschätzt. Im Partner, der nicht so ist, wie man es gerne hätte. Im Wetter, das uns abhält rauszugehen. Wenn wir im Außen bleiben, dann werden wir uns nie entwickeln. Die Probleme im Außen sind letztlich nur ein Spiegel der Probleme, die wir in uns tragen. Lies diesen Satz ruhig nochmal :)



Hier kommt Coaching ins Spiel. Eine Form von Begleitung, die dir hilft von außen, nach innen zu gehen und dich dir selbst zuzuwenden. Hier begegnest du der Blockade in dir, deinem Schmerz, deiner Wunde, deinem Nicht-Können. Viele unter uns brechen ihre Reise an dieser Stelle ab und suchen weiter im außen nach der Lösung für ihr Schlüsselproblem.

Veränderung kann nur dann geschehen, wenn wir uns der Blockade in uns zuwenden. Alles andere würde bedeuten, dass wir mit unserem Schlüssel ständig von Haus zu Haus gehen und schauen, ob er woanders passt. Und glaube mir – Wir alle sind Meister in diesem Schlüsselspiel des Verdrängens. Du hast heute die Chance dieses Muster zu durchbrechen und das Schlüsselloch zu dir selbst zu öffnen. Im kommenden Audio nehme ich dich mit hinein, wie das geht.



action step

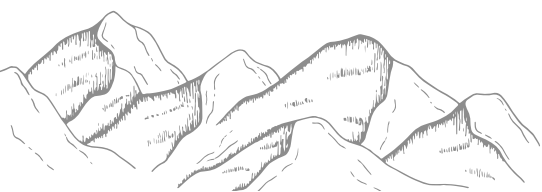
Suche dir einen Gegenstand , der deinen Glaubenssatz symbolisiert. Vielleicht ein Stein, eine Vase mit Erde, ein abgebrochener Bleistift, ein Nagel, eine Scherbe oder was auch immer. Lass dich im Alltag inspirieren. Gib diesem Gegenstand einen Platz, wo du ihn oft sehen kannst. Und jedesmal, wenn du hinschaust kannst du sagen: Ich gehe nicht weg, ich sehe dich.

Schreibe hier deinen „Ich bin“ Glaubenssatz auf:



Was du hier erarbeitet hast ist ein tiefer Glaubenssatz, der dich wahrscheinlich schon sehr früh geprägt hat. Es ist wie ein inneres Programm, das oft ganz unterbewusst abläuft und verhindert, dass du voran kommst im Leben. Dein Glaubenssatz ist eine starke Blockade in dir, die verhindert, dass dein Wert sich entfaltet. Für dich besteht heute die Aufgabe darin diesen Glaubenssatz erstmal zu sehen und auszuhalten. Nicht weggehen und eine andere Tür suchen, sondern HINSEHEN.

Und damit hast du heute einen wichtigen Veränderungsschritt gemacht. Du hast HINGESEHEN. Gerne darfst du dir dafür mal selbst auf die Schulter klopfen und dabei Lächeln 😊



Tag 4



Deiner Angst begegnen

In den kommenden beiden Tagen wollen wir uns der Kraft widmen, die uns am meisten von unserer Veränderung abhält: Unsere Angst. Sie ist ganz eng mit unser Blockade verbunden. Ängste können so kraftvoll sein, dass wir oft den Schlüssel gar nicht erst ins Schlüsselloch stecken, weil wir Angst haben, was dahinter zum Vorschein kommt. Deine Angst ist wie eine verschlossene Tür, die dich schützen will vor alten schmerzhaften Erfahrungen. Doch so sehr die Angst dich schützen will, sie hat einen hohen Preis. Sie hält dich davon ab neue Türen zu öffnen und deinen Wert zu entfalten.

Was sind deine Ängste?

“

DAS PARADOXE

“

Das Paradoxe an der Angst ist, dass sie in der Vergangenheit entstanden ist und oft gar nichts mehr mit der Realität zu tun hat in der wir uns gerade befinden. Was früher bedrohlich war, ist heute ganz nüchtern betrachtet keine Bedrohung mehr für uns, weil wir erwachsen sind. Und doch spüren wir dieses Gefühl, dass uns oft die Kehle zuschnürt, uns lähmt und unsere inneren Mauern hochfahren lässt.



Die gute Nachricht ist: Es gibt oft gar keinen Grund Angst zu haben. Die Situation ist eine ganz andere und du bist erwachsen geworden, d.h. du hast ganz viele Ressourcen in dir um deinen Ängsten heute zu begegnen. In der Coachingarbeit geht es darum diese Wahrheit auf einer emotionalen Ebene zu verinnerlichen. Ein entscheidender Schritt dazu ist es die Angst anzusehen.

Im heutigen Audio helfe ich dir deiner Angst einen Namen zu geben, deine Angst wahrzunehmen und aus der Tiefe deiner Angst deinen Wert zum Wachsen zu bringen.

Bist du bereit?



Reflexion

Bei einem schönen Feuer oder auch einfach nur einer Kerze lade ich dich ein über deine Angst weiter nachzudenken. Ich finde Feuer hat immer etwas anziehendes und oft kann man da stundenlang reinschauen, wie es brennt. Als Symbol darf dein Feuer oder deine Kerze heute dazu dienen, dass du deiner Angst tiefer ins Auge blickst.

1

Wie fühlt sich deine Angst körperlich an?

2

Wie gehst du mit deiner Angst im Alltag um?

3

Welche Funktion / Aufgabe hat die Angst in deinem Leben?

4

Wie hat sich das Samenkorn (dein Wert) in dir entfaltet?

5

Wie geht es dir nach der heutigen Einheit?

Meine Angst

Tag 5



Deiner Angst die Macht nehmen

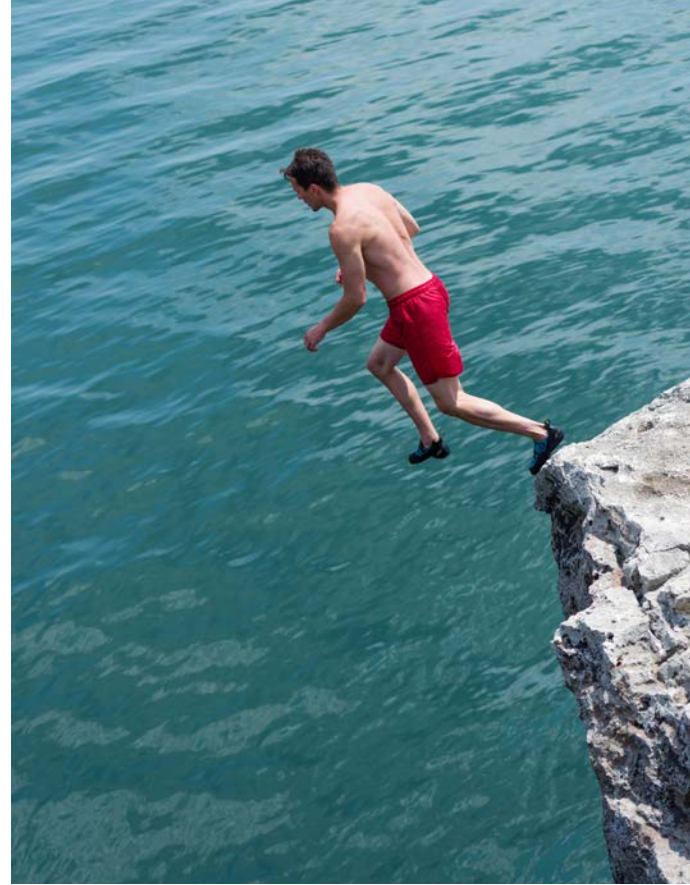
Heute wartet nochmal ein ganz besonderes Highlight auf dich. Du erlebst, wie die Angst in deinem Leben ihre Macht verliert. Dazu nehme ich dich mit auf eine innere Reise, die dir hilft hinter deine Angst zu blicken. In Erfahrungen, die deine Angst heutzutage am Leben halten.

Wie fühlst du dich gerade?

“

DEINER ANGST DIE
MACHT NEHMEN

”



Es ist eine Übung in der dein Unterbewusstes aktiv für dich arbeitet. Und keine Angst, du bist jederzeit „Herr der Lage“ und kannst auch immer aussteigen, wenn du möchtest. Alles was du dazu brauchst ist ein ruhiger Ort und eine entspannte Sitzposition. Zu Beginn ist es gut, wenn du dir deinen Wert (Einheit 2), deine Blockade (Einheit 3) und deine Angst (Einheit 4) nochmal in Erinnerung rufst. Und dann kann es auch schon losgehen. Ich wünsche dir eine kraftvolle Erfahrung.



Reflexion

1

Wie sah deine Angst aus?

2

Wie hat die Angst auf dich gewirkt?

3

Wie war das, durch die Angst hindurchzugehen?

4

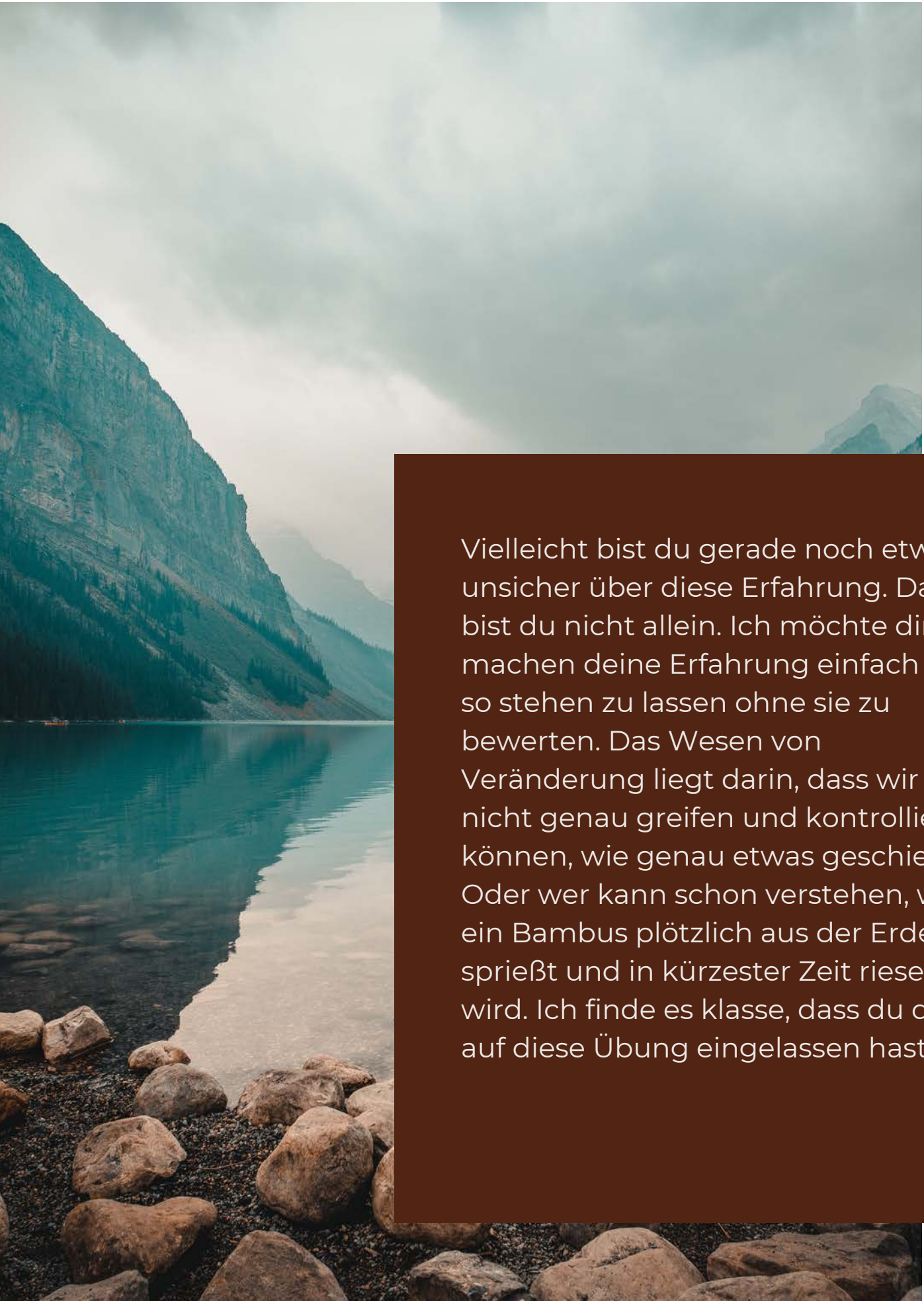
Was genau hast du hinter der Angst wahrgenommen?

5

Wie geht es dir mit deiner Angst jetzt?

6

Was nimmst du zusammenfassend mit aus dieser Erfahrung?



Vielleicht bist du gerade noch etwas unsicher über diese Erfahrung. Damit bist du nicht allein. Ich möchte dir Mut machen deine Erfahrung einfach mal so stehen zu lassen ohne sie zu bewerten. Das Wesen von Veränderung liegt darin, dass wir oft nicht genau greifen und kontrollieren können, wie genau etwas geschieht. Oder wer kann schon verstehen, wie ein Bambus plötzlich aus der Erde sprießt und in kürzester Zeit riesengroß wird. Ich finde es klasse, dass du dich auf diese Übung eingelassen hast.

Tag 6



Und Jetzt?

Du bist am letzten Tag angekommen. Oft ist es so, dass wir uns am Ende von einer Reise, einem Wettkampf oder einem Projekt nicht nur freuen, sondern auch ein bisschen wehmütig sind, dass es schon vorbei ist. Zumindest geht es mir oft so. Vielleicht hast du diese gemischten Gefühle auch gerade in dir? Vielleicht fragst du dich auch, wie es jetzt weitergeht? Wie kann ich meinen Bambus jetzt weiterhin gießen?

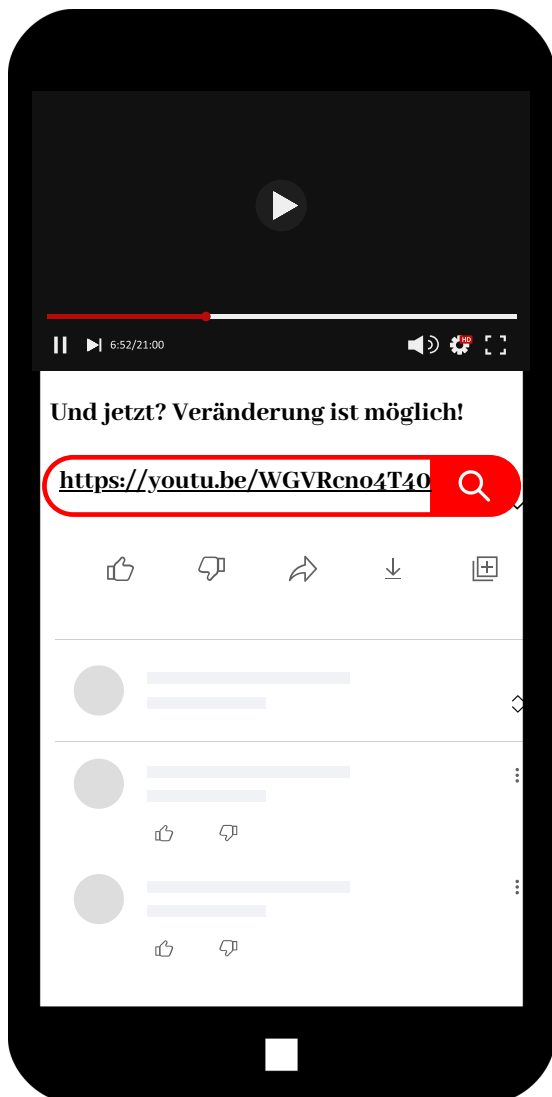
Platz für deine Gedanken:

“

AUSBLICK

“

Das Ende von einer Reise ist oft auch der Beginn für eine Neue. Und auch dieses Workbook ist hier nicht für dich zu Ende, sondern ein Anstoß noch mehr zu entdecken. Du hast an dir selbst, deinem Wert, deiner Blockade und deiner Angst gearbeitet. Das war großartig. Vielleicht möchtest du an irgendeinem Punkt noch einmal genauer hinsehen.



Dann lade ich dich herzlich ein zu einem Einzelcoaching vorbeizuschauen. Hier können wir nochmal ganz individuell deine Veränderung voranbringen. Oder du bist bei meinem sechs Wochen Online Workshop „Komm in deine Kraft“ dabei. Hier geht es nochmal tiefer und du entdeckst mit anderen motivierten Menschen, was in dir steckt.

Und zum Abschluss gibt es neben ein paar Reflexionsfragen noch eine persönliche Videobotschaft von mir. Hier möchte ich dir Mut machen, dass Veränderung in deinem Leben möglich ist. Und du siehst mich dann auch mal live und in Farbe.

Reflexion



1

Was ist dir in den letzten Tagen bewusst geworden?

2

Wo hat sich für dich etwas verändert?

3

Wie nimmst du deine Blockade jetzt wahr?

4

Wie nimmst du deine Angst jetzt wahr?

5

Wie fühlt sich dein Wert gerade an?

6

Was sind deine nächsten Schritte?

sonstige Notizen:



Thank You

So schön, dass du dabei warst und dich auf diese Reise eingelassen hast. Ich hoffe das Workbook hat dir für deine Lebensphase gut getan und du gehst mit neuen Impulsen weiter. Ich glaube daran, dass Veränderung in deinem Leben möglich ist. Du hast großes Potenzial.

Gerne kannst du dieses Workbook weiterempfehlen oder mir eine Nachricht schreiben, wie es dir gefallen hat. Ich freue mich über dein Feedback. Und jetzt wünsche ich dir alles Gute für deine nächsten Veränderungsschritte.



Kontakt:

www.vim-coaching.de

E-Mail: kontakt@vim-coaching.de

Mein ganz besonderer Dank gilt an dieser Stelle meiner Frau Selina, die dieses Workbook in so einzigartiger Weise grafisch gestaltet hat. Das hätte ich ohne deine Hilfe nie so hinbekommen.



Design & Bilder

