



# Workbook

LEITFADEN FÜR DEINEN  
7-TAGE-PLAN

---

DIESES WORKBOOK GEHÖRT



-lich willkommen!

Yes, du hast "JA" gesagt. Nicht nur zu diesem Kurs, sondern auch zu Dir! Das freut mich unglaublich. Ich finde es schön, dass du losgehen und tiefer eintauchen magst. Wenn du das hier liest, hast du wahrscheinlich schon eine Ahnung davon, dass das Leben doch wesentlich mehr, als bisher, für dich bereit hält.

Ich kann dir sagen: Ja, das stimmt! Lass es uns gemeinsam herausfinden.  
Let's start!



Eva Herold





# table of contents

1.

T A G

"Das bin ich" - Deine  
Stärken und Schwächen  
Seite 4

2.

T A G

Dein Persönlichkeitstyp  
Seite 8

3.

T A G

Dein Lebensmotiv  
Seite 20

4.

T A G

Deine inneren Antreiber  
Seite 26

5.

T A G

"Wie möchte ich in  
Erinnerung bleiben?"  
Seite 31

6.

T A G

Deine Big Five for Life  
Seite 40

7.

T A G

Dein Werk  
Seite 56



# Über mich, deine Begleiterin



Folge deiner Intuition!

Ich kann dir "sagen", ich weiß, dass alles in meinem Leben einen Sinn bzw. Hintergrund hat. Ich bereue bis heute keinen Moment in meinem Leben, da genau diese mich zu dem gemacht haben, was und wer ich heute bin. Ich bin selbstständige Pädagogin und Visionärin, die viele Ideen in ihrem Kopf hat und auch umsetzt. So kam ich vom Studium Grundschullehramt zum veganen Lebensstil zum Reisen uvm...



# Wie funktioniert dieses Workbook?

- Es ist dein persönlicher Begleiter.
- Arbeite damit Schritt für Schritt, jeden Tag.
- Schreibe deine Erkenntnisse und Gedanken auf.
- Sei neugierig und vertraue dem Prozess!



# Tag 1



"ES IST BEREITS ALLES IN DIR."



# Aufgabe:

SCHAUE TIEF! 😊

WAS STECKT DENN DA SCHON  
ALLES IN DIR UND IST FÜR  
DICH SICHTBAR?

WAS SIND DEINE STÄRKEN?  
WAS SIND DEINE SCHWÄCHEN  
UND BEDÜRFNISSE?  
TALENTE? JA, AUCH DIE HAST  
DU! NUR WELCHE?

SCHREIBE DEINE STÄRKEN UND  
CO. AUF, VERWENDE DAZU DIE  
FOLGENDE SEITE:



# Das bin ich

TALENTE

STÄRKEN

SCHWÄCHEN

ICH





# Reflexion

 FÜR WAS BIST DU NACH DER HEUTIGEN AUFGABE DANKBAR?

Three horizontal lines for writing inside a rounded rectangular box.

 WAS IST DEINE ERKENNTNIS ZU DEINER HEUTIGEN AUFGABE?

Three horizontal lines for writing inside a rounded rectangular box.

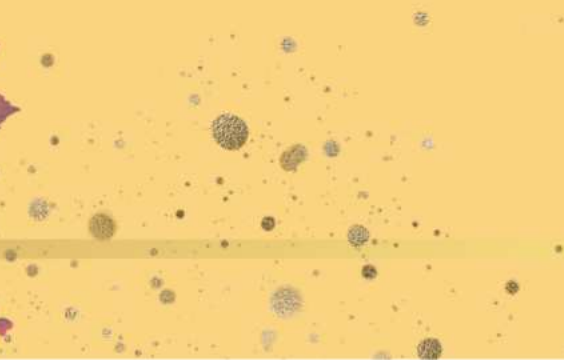
 DEIN HIGHLIGHT (MAGISCHER MOMENT) VOM TAG GESTERN:

Three horizontal lines for writing inside a rounded rectangular box.



# Tag 2

"WENN DIR ETWAS WICHTIG  
IST, GIBT ES KEIN ABER!"



# Aufgabe:

MACH DEN PERSÖNLICHKEITEN-  
TEST UNTER FOLGENDEM LINK:

16 PERSÖNLICHKEITEN  
[HTTPS://WWW.16PERSONALITIES](https://www.16personalities.com/de/kostenloser-personlichkeitstest)  
[.COM/DE/KOSTENLOSER-](https://www.16personalities.com/de/kostenloser-personlichkeitstest)  
[PERSONLICHKEITSTEST](https://www.16personalities.com/de/kostenloser-personlichkeitstest)

BEANTWORTE DIE DORT  
GESTELLTEN FRAGEN RASCH UND  
DENKE NICHT LÄNGER ALS 10-15  
SEKUNDEN DARÜBER NACH. DU  
KANNST DIE ENTSPRECHEND  
PASSENDE ANTWORT EINFACH  
ANKLICKEN. 12 MIN DAUERT DER  
TEST.

DANACH SCHREIBST DU DIR ZU  
DEN EINZELNEN ABSCHNITTEN,  
DAS WICHTIGSTE AUF DEN  
FOLGENDEN SEITEN AUF.

SEI GESPANNT!



# Dein Persönlichkeitstyp



BESONDERHEITEN ALLGEMEIN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## STÄRKEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---









## KARRIERE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







## GEWOHNHEITEN AM ARBEITSPLATZ:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# ZUSAMMENFASSUNG:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Vergleich

VERGLEICHE DEINE SELBSTEINSCHÄTZUNG VOM VORTAG MIT DEM ERGEBNIS DES PERSÖNLICHKEITSTESTS.



SELBSTEINSCHÄTZUNG:

Lined writing area for self-esteem notes.



PERSÖNLICHKEITENTEST:

Lined writing area for personality test notes.



# Reflexion



FÜR WAS BIST DU NACH DER HEUTIGEN  
AUFGABE DANKBAR?

---

---

---



WAS IST DEINE ERKENNTNIS ZU DEINER  
HEUTIGEN AUFGABE?

---

---

---



DEIN HIGHLIGHT (MAGISCHER  
MOMENT) VOM TAG GESTERN:

---

---

---



Tag 3

"DER SCHMERZ VON HEUTE IST  
DEINE STÄRKE VON MORGEN!"



# Aufgabe:

LADE DIR UNTER FOLGENDEM  
LINK DAS PDF HERUNTER UND  
GEHE ES GEWISSENHAFT DURCH:

## REISSPROFIL

[HTTPS://WWW.PENGUINRANDOM  
HOUSE.DE/CONTENT/ATTACHME  
NT/WEBARTICLE/7\\_LOTHAR\\_SEI  
WERT\\_REISSPROFILE\\_40628.PDF](https://www.penguinrandomhouse.de/content/attachment/webarticle/7_lothar_seiwert_reissprofile_40628.pdf)

DAS DAUERT IN ETWA 30-40 MIN.

SCHREIBE DIR DEIN ERGEBNIS  
AUF DEN FOLGENDEN SEITEN  
AUF.

UI, UND LOS GEHT'S MIT DEINEM  
DRITTEN TAG:



# Dein Lebensmotiv Profil



STARKES GRUNDBEDÜRFNIS:

---

---

---

---

---



MITTLERES GRUNDBEDÜRFNIS:

---

---

---

---





SCHWACHES GRUNDBEDÜRFNIS:

---

---

---

---



PLATZ FÜR GEDANKEN:

---

---

---

---







# KREUZE DEIN ERGEBNIS AN:

STARK +	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DURCH-SCHNITTLICH	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
SCHWACH -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	MACHT	UNABHÄNGIGKEIT	NEUGIER	ANERKENNUNG	ORDNUNG	SPAREN/SAMMELN	EHRE	IDEALISMUS	BEZIEHUNGEN	FAMILIE	STATUS	RACHE/KAMPF	EROS	ESSEN	KÖRPERLICHE ATTRAKTIVITÄT	EMOTIONALE RUHE			
	MACHT	UNABHÄNGIGKEIT	NEUGIER	ANERKENNUNG	ORDNUNG	SPAREN / SAMMELN	EHRE	IDEALISMUS	BEZIEHUNGEN	FAMILIE	STATUS	RACHE / KAMPF	EROS	ESSEN	KÖRPERLICHE AKTIV	EMOTIONALE RUHE			



# Reflexion



FÜR WAS BIST DU NACH DER HEUTIGEN  
AUFGABE DANKBAR?

---

---

---



WAS IST DEINE ERKENNTNIS ZU DEINER  
HEUTIGEN AUFGABE?

---

---

---



DEIN HIGHLIGHT (MAGISCHER  
MOMENT) VOM TAG GESTERN:

---

---

---



# Tag 4

"FREIHEIT BEGINNT DORT, WO  
DEINE ANGST ENDET!"



# Aufgabe:

WAS TREIBT DICH IN DEINEM  
ALLTAG, IN DEINEM LEBEN  
ALLGEMEIN AN?

HAST DU DIR DARÜBER BEREITS  
GEDANKEN GEMACHT?

HEUTE FINDEST DU HERAUS,  
WELCHE DEINE INNEREN  
ANTREIBER SIND.

KLICKE AUF DIESEN LINK:

[INNERE ANTREIBER  
HTTPS://WWW.JENSWALLENHOR  
ST.DE/ANTREIBERINTRO/](https://www.jenswallenhorst.de/antreiberintro/)

# Deine Inneren Antreiber



STÄRKSTER INNERER ANTREIBER:

---

---

---

---

---

---



ZWEIT STÄRKSTER INNERER AN-  
TREIBER:

---

---

---

---

---

---





WELCHE SCHLÜSSE ZIEHE ICH  
AUS MEINEM ERGEBNIS?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Reflexion



FÜR WAS BIST DU NACH DER HEUTIGEN  
AUFGABE DANKBAR?

---

---

---



WAS IST DEINE ERKENNTNIS ZU DEINER  
HEUTIGEN AUFGABE?

---

---

---



DEIN HIGHLIGHT (MAGISCHER  
MOMENT) VOM TAG GESTERN:

---

---

---



# Tag 5

"DU HAST ES IN DER HAND!"





# Aufgabe:

1. NEHME DIR 30 MIN. ZEIT FÜR DICH. STELLE DIR DAFÜR AM BESTEN EINEN WECKER, DANN KANNST DU DICH VOLL UND GANZ KONZENTRIEREN UND EINLASSEN.
2. STELLE DIR VOR, ES IST DER TAG AN DEM DU VON DER ERDE GEGANGEN BIST, ALSO GESTORBEN BIST. GLEICH WIRD EIN DIR WICHTIGER MENSCH EINE ABSCHIEDSREDE FÜR DICH HALTEN. WAS SOLL DIESE BEINHALTEN? WIE MÖCHTEST DU ALSO IN ERINNERUNG BLEIBEN?
3. TRAGE 3 DIR WICHTIGE ERINNERUNGSPUNKT IN DAS KREISMODELL EIN.



# Ich als Erinnerung



Wie möchte ich in  
Erinnerung bleiben?



DEINE GRABREDE:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Lined writing area for journaling or notes.





A large, light blue rounded rectangular area with horizontal lines, intended for writing or drawing.



# Deine Big Five for Life

## TEIL 1



WAS WILLST DU IN DEINEM LEBEN  
ERREICHT/ERLEBT HABEN?  
SCHREIBE DEINE ERSTEN FÜNF  
GEDANKEN DIREKT AUF.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Lined writing area with 20 horizontal lines on a light purple background.



# Reflexion



FÜR WAS BIST DU NACH DER HEUTIGEN  
AUFGABE DANKBAR?

---

---

---



WAS IST DEINE ERKENNTNIS ZU DEINER  
HEUTIGEN AUFGABE?

---

---

---



DEIN HIGHLIGHT (MAGISCHER  
MOMENT) VOM TAG GESTERN:

---

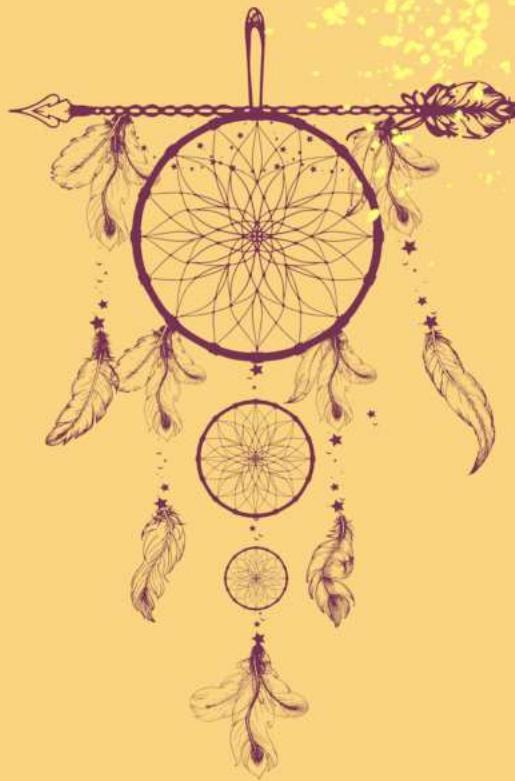
---

---





# Tag 6



# Aufgabe:



HEUTE IST DER TAG IN DIESER  
UNSERER GEMEINSAMEN WOCHEN,  
AN DEM DEINE AUFGABE ETWAS  
LÄNGER GEHEN WIRD ALS  
BISHER.

HEUTE WIRST DU LERNEN, WIE  
MANIFESTIEREN FUNKTIONIERT,  
UND DU WIRST DIR DABEI  
WICHTIGE ZIELE BEWUSST  
STECKEN.

DU WIRST MEDITIEREN UND  
EINIGES NOTIEREN.

HEUTE IST DEIN VORLETZTER  
TAG DER 7 TAGE BEGLEITUNG.

GIB NOCHMAL ACHTSAM  
VOLLGAS!

# Deine Big Five for Life

## TEIL 2



SCHREIBE DEINE BIG FIVE FOR  
LIFE NOCHMAL IN DER GEGEN-  
WARTSFORM AUF:

Beispiel: "Ich kann singen.",

"Ich schreibe ein Kinderbuch."

"Ich bin eine bekannte

Fotografin."



Lined writing area for journaling or notes.





WER BIN ICH, WENN ICH DAS  
HABE? WIE BIN ICH? WIE FÜHLE  
ICH MICH? FÜHLE DICH DA REIN.  
SCHREIBE EINEN  
TAGEBUCH-EINTRAG AUS DER  
ZUKUNFT, ALS OB ES SCHON SO  
IST. BSP.: "ICH FÜHLE MICH...".

"ICH FÜHLE MICH LEICHT, ERFÜLLT,  
SELBSTBESTIMMT..."



A large, rounded rectangular area with a light purple background and horizontal lines, intended for writing or drawing.



Lined writing area with 20 horizontal lines.



A large, rounded rectangular area with a light purple background and horizontal lines, intended for writing or drawing.







WER WIRD ALLES DAVON PROFITIEREN, WENN ICH DIESE MEINE BIG FIVE FOR LIFE MANIFESTIERE UND IN SOMIT IN DEN FOKUS SETZE? (BSP: GESUNDHEIT, PARTNER, UMFELD,...) SCHREIB ES DIR AUF. 😊

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Lined writing area for journaling or notes.





Lined writing area with 20 horizontal lines on a light purple background.



A large, rounded rectangular area with a light purple background and horizontal lines, intended for writing or drawing.



Lined writing area with 20 horizontal lines on a light purple background.



# Meditation



# Reflexion



FÜR WAS BIST DU NACH DER HEUTIGEN  
AUFGABE DANKBAR?

---

---

---



WAS IST DEINE ERKENNTNIS ZU DEINER  
HEUTIGEN AUFGABE?

---

---

---



DEIN HIGHLIGHT (MAGISCHER  
MOMENT) VOM TAG GESTERN:

---

---

---





Tag 7



# Aufgabe:

YES, DU HAST ES GESCHAFFT!  
7-TAGE-BEGLEITUNG, EINIGE  
ERKENNTNISSE REICHER, MIT  
MEHR MOTIVATION IM GEPÄCK  
DARFST DU HEUTE MAL KREATIV  
WERDEN!

IST DAS GUT ODER GUT? 😊

HEUTE DARFST DU DEINEN BIG  
FIVE FOR LIFE EINEN KREATIVEN  
RAHMEN IN FORM DEINER  
EIGENEN VISITENKARTE GEBEN.

1. REGISTRIERE DICH DAFÜR BEI  
CANVA FÜR DIE KOSTENLOSE  
VERSION.
2. SUCHE UNTER "VORLAGEN"  
NACH DEM  
VISITENKARTENFORMAT ODER  
EINFACH ALLGEMEIN NACH  
VISITENKARTENVORLAGEN.



3. ACHTUNG, NICHT ALLE VORLAGEN SIND KOSTENLOS VERFÜGBAR, DAS SIEHST DU AN DEN KLEINEN KRONEN, DIE DARAUF IN DER VORSCHAU ABGEBILDET SIND. DAHER ACHETE DARAUF, DASS ES EINE KOSTENLOSE VORLAGE IST ODER KREIERE DIR EINFACH ALLES VON ANFANG AN NEU.

4. SCHREIBE DEINE BIG FIVE FOR LIFE AUF DEINE VISITENKARTE. UND JETZT:

*Viel Spaß!*

# Dein Werk



ALLES AN EINEM ORT, DEINE  
VISITENKARTE:



# Reflexion



FÜR WAS BIST DU NACH DER HEUTIGEN  
AUFGABE DANKBAR?

---

---

---



WAS IST DEINE ERKENNTNIS ZU DEINER  
HEUTIGEN AUFGABE?

---

---

---



DEIN HIGHLIGHT (MAGISCHER  
MOMENT) VOM TAG GESTERN:

---

---

---



# Danke!

ICH DANKE DIR, DASS DU ES BIS  
HIERHIN DURCHGEZOGEN HAST. DU  
BIST SUPER!

WIE KANN ES JETZT WEITER GEHEN?

DU KANNST, WENN DU MAGST, EIN 1:1  
GESPRÄCH MIT MIR BUCHEN, UM DEINE  
ERKENNTNISSE MIT MIR ZU  
REFLEKTIEREN UND HERAUSZUFINDEN,  
WELCHE DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE  
SEIN KÖNNTEN.

MEINE E-MAIL ADRESSE:  
VELTBEWUSST@PROTONMAIL.COM

AN DIESER STELLE MAG ICH AUCH  
MEINEN FREUNDEN UND MEINER  
FAMILIE DANKEN, DASS SIE AN MEINER  
SEITE SIND UND MICH BIS HIERHIN  
BEGLEITET HABEN. DANKE!

*Eva Herold*

# Quellen & Buchtipps

SEITE

---

QUELLE

---

1

Das Foto von mir hat Marlene Haufe gemacht. Vielen dank!

23

Mein Schaubild hier ist angelehnt, an das in diesem PDF auf der letzten Seite befindliche.

[https://www.penguinrandomhouse.de/content/attachment/webarticle/7\\_lothar\\_seiwert\\_reissprofile\\_40628.pdf](https://www.penguinrandomhouse.de/content/attachment/webarticle/7_lothar_seiwert_reissprofile_40628.pdf)

# Buchtipps

TITEL	AUTOR	THEMA
"Big Five For Life"	John Strelecky	Lebensziele
"Das Café am Rande der Welt"	"	Lebenssinn
Grundsätzlich alle Bücher von John Strelecky		
"Soulmaster"	Maxim Mankevich	Seelenkraft
"Gutes tun und Geld verdienen"	Tina Eckert	Ich bin die Veränderung - Meine Idee/Ideen rausbringen