



# FRAGEN SAFARI

zu deinem inneren Kern

CHRISTINA STIHLER | ECSTATIC WORK®

Unsere Welt braucht viel mehr Frauen,  
die aus vollem Herzen das in die Welt tragen,  
was in ihnen steckt. Let's go!



Klarheit über das, was dich ausmacht, leitet dich in deinem  
Business zu persönlicher Erfüllung und natürlichem Wachstum:

Erkenne deine **Stärken, Werte und Passions** und mache sie zum  
Kompass für ein Business, das dir selbst voll entspricht.  
Die **Orientierung** daran bietet dir **Klarheit** in der Auswahl  
passender Projekte, Ziele und Partner:innen.

Mit entsprechender, erkennbarer **Positionierung** im außen ziehst  
du **passende Kund:innen** an und bringst deinen **Wirkungsgrad**,  
deine **Expertise** und dein Business ganz natürlich zum **Wachsen**.

Trage so erfolgreich und persönlich erfüllt  
das in die Welt, was in dir steckt.



Hey, ich bin Christina, ganzheitlich ausgebildete  
Coachin mit 20 Jahren Erfahrung als Selbständige  
und Unternehmerin.

Mit meinem 1:1 Coaching- und Mentoringangebot  
begleite ich selbständige Frauen und Unterneh-  
merinnen beim Wachstum in ein nachhaltig  
erfolgreiches und erfüllendes Business – das  
widerspiegelt, wer sie sind, Freude bereitet und  
Sinn in der Welt stiftet.

Das erste was ich mit ihnen mache? Wir finden  
heraus, was sie ausmacht. Denn genau das ist  
entscheidend für ein Business, das aus authen-  
tischem Selbstaussdruck besteht.

Dieser Guide führt dich zu innerer Klarheit und  
dem ersten Meilenstein dieses Wegs. Viel Freude  
beim Herausfinden und Umsetzen wünscht dir

# STÄRKEN

Los geht's mit deinen persönlichen Stärken. Stärken sind Dinge, die du gut kannst – Eigenschaften und Kompetenzen, die dir leicht fallen. Viele unserer Stärken sind genetisch bedingt bzw. werden in sehr früher Zeit unseres Lebens angelegt und im Lauf unseres Lebens weiterentwickelt.

Ein Mensch lebt wesentlich glücklicher, wenn er beim Umsetzen seine Stärken auslebt. Hier erfahren wir Höchstleistungen, innere Erfüllung und Flow-Zustände.

Wenn dir etwas selbstverständlich gut gelingt, kann es sein, dass du eine Stärke nicht als solche erkennst. Gleichzeitig kann es sein, dass du eine wahre Stärke nicht wertschätzt, weil dir andere deiner Kompetenzen sympathischer sind.

Gute Quellen für das Erkunden deiner wahren Stärken ist daher nicht nur die eigene Wahrnehmung und Reflexion der eigenen Vergangenheit, sondern auch das Feedback anderer Menschen.

## STÄRKEN

Was kannst du richtig gut? Was fällt dir leicht? Wie löst du Probleme? Oft greifen wir bei Herausforderungen intuitiv auf unsere Stärken zurück. Befrage auch deine Mitmenschen, worin sie 3 deiner hervorragendsten Stärken sehen.

Notiere, was dir dazu einfällt.

# WERTE

Werte sind das, was uns im Leben wirklich wichtig ist. Es sind Eigenschaften, tiefe Bedürfnisse und Ideale, nach denen wir handeln. Wir gehen ihnen gerne nach, auch wenn es herausfordernd ist – weil das, was wir dafür tun, dann unseren Vorstellungen eines guten Lebens entspricht.

Die eigenen Werte zu kennen schafft Identität – sie zu leben, macht glücklich. Integrität mit unseren Werten stärkt und schenkt Orientierung bei Entscheidungen. Vertreten wir unsere Werte nicht, leidet unser Selbstwertgefühl. Verstößt jemand gegen unsere Werte, wird das negative Emotionen in uns auslösen.

Gemeinsame Werte schaffen Sympathie und stärken die Verbindung zwischen Menschen. D.h. je mehr du deine Werte lebst und sichtbar werden lässt, können dich Kunden mit ähnlichen Werten erkennen. Diese Menschen werden dankbar sein, dich gefunden zu haben und besonders gerne mit dir zusammenarbeiten. Und auch du wirst dich in der Zusammenarbeit gesehen und verstanden fühlen.

## WERTE

Was ist dir in Beziehungen wichtig? Was sind Qualitäten, die deine Lieblingskunden an der Arbeit mit dir schätzen?  
Wofür willst du als Mensch stehen, wofür mit deinem Business?

# PASSIONS

Passions sind Dinge, die du liebst. Bereiche deines Lebens, mit denen du dich leidenschaftlich gern beschäftigst. Warum ist es für ein glückliches Leben wichtig, die eigenen Passions zu kennen?

Jedes Mal, wenn du eine tiefe Begeisterung empfindest, tust du grade etwas, was deinem natürlichen Wesenskern entspricht. Deine Weiterentwicklung in diesen Bereichen geschieht freiwillig, weil dich das Tun bereits erfüllt.

Weil du dadurch bereit bist, auch größere Opfer dafür zu bringen, kannst in deinen Passions herausragende Expertise entwickeln.

Je mehr du deine Passions auslebst, desto zufriedener und lebendiger fühlst du dich. Ein begeisterter Mensch wirkt auf andere Menschen attraktiv und ist emotional spürbar, ermöglicht Verbindung. Und er inspiriert sie, selbst ihre Begeisterung zu leben.

## PASSIONS

Bei welchen Tätigkeiten blühst du auf und vergisst die Zeit?  
Worin entwickelst du dich leidenschaftlich gerne weiter, einfach  
weil es sich gut anfühlt? Was würdest du arbeiten, wenn du kein  
Geld mehr bräuchtest?

# SPECIALS

Neben dem, was dich charakterlich aus- und einzigartig macht – gibt es etwas, mit dem du die Welt ein bisschen verbesserst? Die große Welt, die persönliche eines anderen Menschen,...?

Das können Kleinigkeiten oder größere Dinge sein. Vielleicht gibt es etwas, z.B. was deinen Erfahrungsschatz angeht, mit dem du anderen "nebenbei" einen Wert schenkst. Oder ein wohltätiges Projekt, für das du dich engagierst, weil es dir etwas bedeutet.

Es können auch kleine Aufmerksamkeiten sein, mit denen du deinen Kunden gerne etwas Gutes tust. Und eure Beziehung auf menschlicher Ebene pflegst.

Oder höhere Ziele für das Wohl anderer, die du in deinem Business verfolgst. Und die Menschen, die mit dir zusammenarbeiten, daran Teil haben lässt.

Etwas, mit dem du die Welt zu einem schöneren Ort machst.

## SPECIALS

Engagierst du dich für Projekte, die dir etwas bedeuten (wenn ja, welche)? Schenkst du mit deiner Arbeit anderen einen zusätzlichen Wert, einfach weil es dich erfüllt (wenn ja, was)? Verfolgst du höhere Ziele mit deinem Schaffen (wenn ja, welche)?

# DEIN INNERER KOMPASS

Du besitzt jetzt viele wertvolle Details über das, was dich ausmacht. Es ist dein ganz eigener, innerer Kern. Je mehr du diesen in deinem Business auslebst, desto erfüllender wirst du deine Arbeit erfahren.

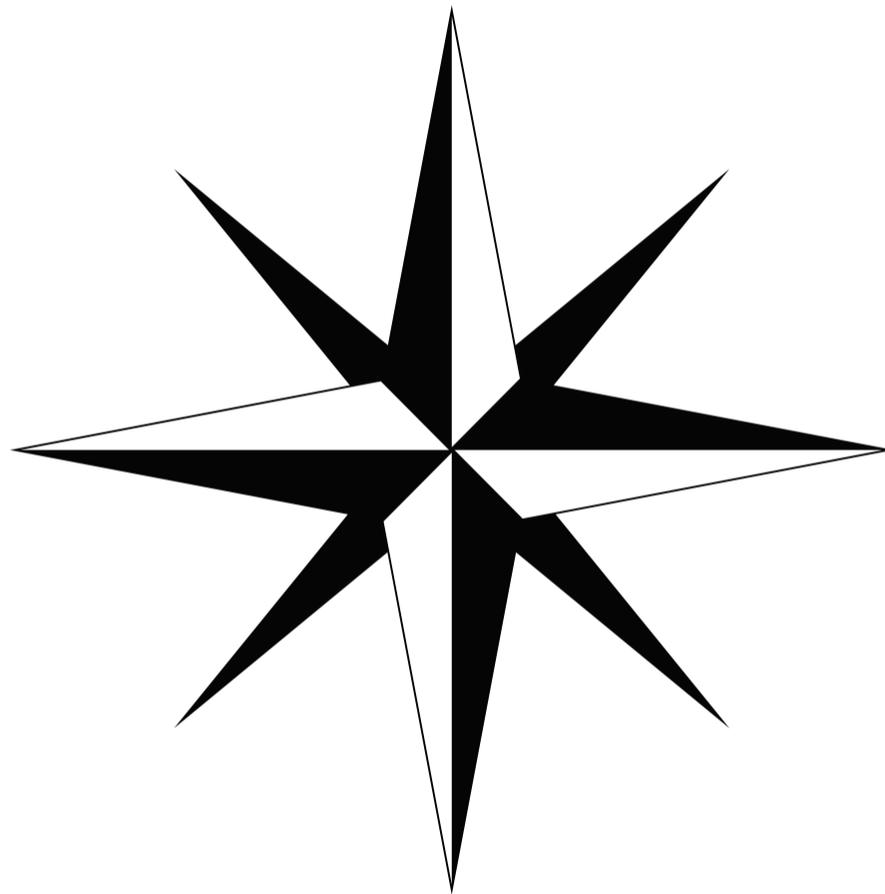
Damit du dein Business daran ausrichten kannst, gibt es den inneren Kompass. Wenn du deine Erkenntnisse dort einträgst und ihn gut sichtbar aufhängst, kannst du dich täglich und bei allen Entscheidungen daran orientieren.

Filtere dazu aus allen Bereichen deine top 3 heraus. Welche davon berühren dich am meisten? Vergleiche können hilfreich sein, oder die Frage: Wenn ich mich für 3 entscheiden müsste - welche wären das?

# INNERER KOMPASS

3 Passions

3 Stärken



3 Werte

3 Specials

# UMSETZUNG

Möchtest du etwas davon in deinem Business umsetzen?  
Wenn ja – wie könntest du das konkret tun?

Woran würdest du erkennen, dass du dabei erfolgreich bist?  
Was wäre der nächste Schritt zu diesem Ziel?

# ENJOY!



Du hast jetzt ein Bild davon, was dich ausmacht  
und erste Ideen für die Umsetzung. Möchtest du weiter gehen?  
Dazu biete ich dir zwei Möglichkeiten:

Du möchtest schnell vorankommen?

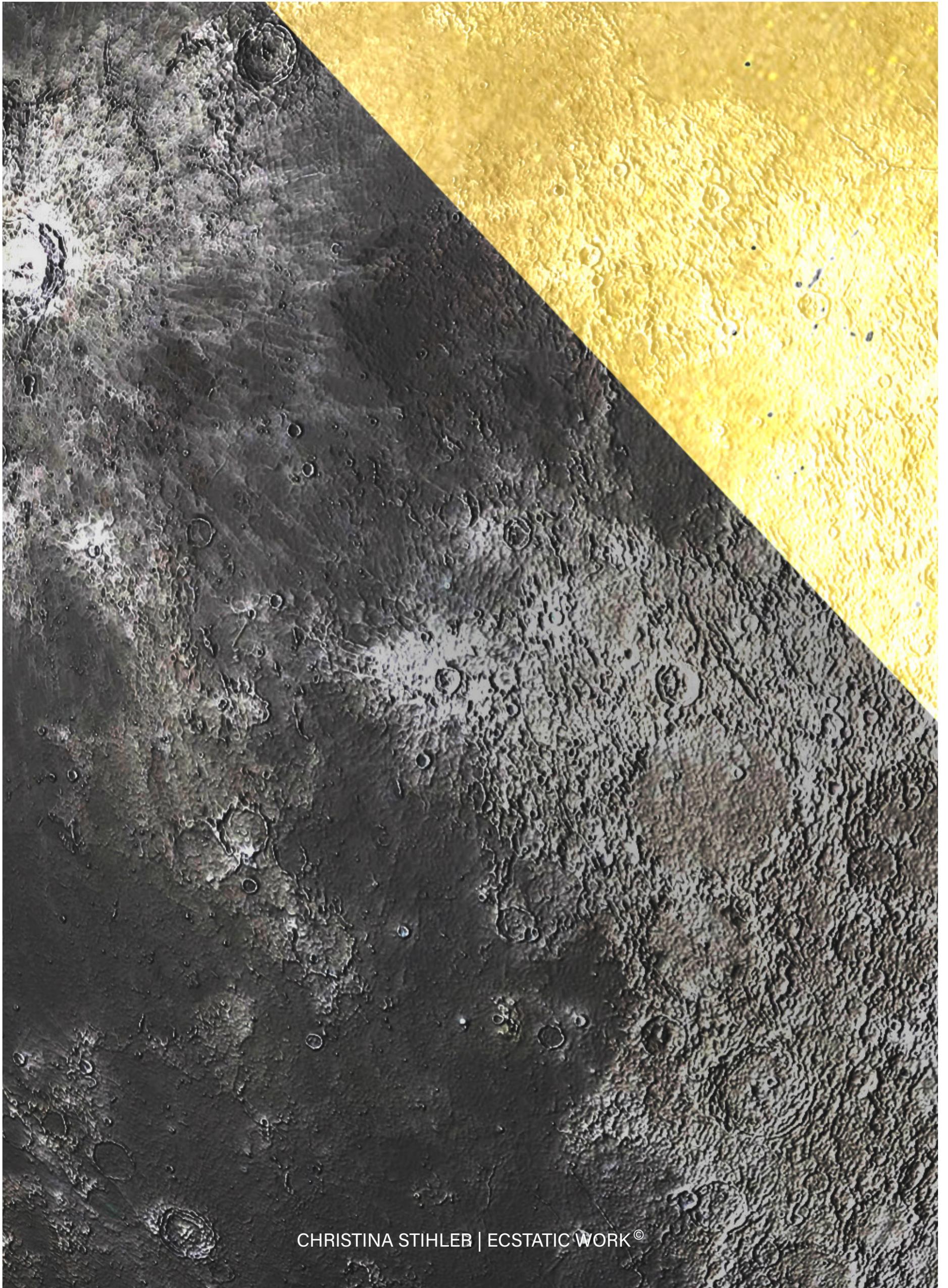
Dann buche dir jetzt einmalig einen kostenlosen 30-minütigen Erfüllungs-Call  
mit mir, in dem wir einen **reflektierenden Blick** auf deine Situation werfen.  
Inkl. 10 Min. FAST Coaching für **deinen nächsten Schritt** in dein erfülltes Business.

Du möchtest tiefer gehen?

Dann lass dich von mir über 10 Wochen begleiten, in meinem umfassenden  
Programm zur Selbstkenntnis BE YOUR OWN GURU (Start 08.08.22).  
Es unterstützt dich darin, dich **noch tiefer kennen zu lernen**, daraus eine  
**starke Positionierung** zu entwickeln und deine Erkenntnisse in deinem Business  
**zu realisieren**. Mit optionalem **1:1 Coaching** über den gesamten Zeitraum.

[Erfüllungs-Call](#)

[BE YOUR OWN GURU](#)



CHRISTINA STIHLEB | ECSTATIC WORK<sup>©</sup>