



# Kreis 1 – Dein Charakter

In deiner Vergangenheit findest du all die Dinge, die dich zu dem einzigartigen Menschen gemacht haben, der du heute bist. Im ersten Workshop stehen bedeutsame Momente deines Lebens im Mittelpunkt.

Denn deine Lebensgeschichte ist der Schlüssel zu deinem innersten Kern und Wegweser zu deiner Mission im Leben. Durch das Erkunden der Höhen und Tiefen deines Lebens bekommen wir Einblicke in deine Motivationen und Ziele, in das, was dir wirklich wichtig ist.

Dieser Prozess ermöglicht dir, deine Identität auf einer tieferen Ebene zu erkunden und deine einzigartigen Talente und Fähigkeiten zu erkennen. Letztendlich geht es darum, deine tiefste Motivation zu finden, damit du dein Leben bewusst daraufhin ausrichten und passioniert mit Bedeutung erfüllen kannst.

Du wirst staunen, was für Schätze sich in deiner Lebens/Business Geschichte verbergen – die du nutzen kannst, um dich authentisch mit deinem Business auszurichten, deine Einzigartigkeit klar herauszustellen und so eine starke Verbindung zu deinem Publikum aufzubauen.

Bitte nimm dir einen Moment Zeit, um den Fragebogen vor unserem Treffen auszufüllen und bring ihn zur Session mit. Danke Dir.

Von Herzen

*Christina*



## Highs & Lows

Notiere auf einem großen Blatt besondere Hoch- und Tiefpunkte in deinem Leben – berufliche und private Erfahrungen, die dich stark emotional bewegt haben. Die prägend waren, lehrend und bedeutsam, dich geformt haben zu dem Menschen, der du heute bist. Dich emotional stark berührt haben, während du für andere Menschen etwas bewirkt hast – du voll in deinem Element warst (oder eben gar nicht, Negativbeispiele sind auch sehr aussagekräftig für das Gegenteil).

Zeichne dafür einen waagerechten Zeitstrahl von früher bis heute. Auf der oberen Seite trägst du die positiven Erfahrungen ein, die dich stark inspiriert oder erfüllt haben, während du auf der unteren Seite die negativen Erfahrungen notierst, die dich besonders herausgefordert oder belastet haben.

Wenn du ca. 10 Erinnerungen hast, suche die 5-6 wichtigsten heraus – egal ob Hoch- oder Tiefpunkte. Diese werden uns dabei helfen, deine tiefste Motivation, deine größten Stärken und einen roten Faden in deiner Lebensgeschichte zu erkennen.

### **1. Reflektiere bei diesen bitte schriftlich auf den folgenden Seiten vorab:**

Bei den Highs –

Was hat dir daran besonders (nicht) gefallen? Was hast du damals konkret getan? Mit was für Umständen hatte die Situation zu tun (z.B. mit Menschen, besondere Orte,...)? Was hat dir dabei Kraft geschenkt? Was hast du für andere Menschen bewirkt?

Bei den Lows –

Was war hier besonders störend / schmerzhaft? Was hat dich Kraft gekostet oder hat gefehlt? Welche Kompetenzen haben dir dabei genützt, diese Lebensphase zu bewältigen? Was hast du damals gelernt?

### **2. Im zweiten Schritt geht es dann darum, darin Muster zu erkennen.**



---

# HIGH / LOW – 1/6

## **Analysiere bitte schriftlich:**

Was hat dir daran besonders (nicht) gefallen? Was hast du konkret (nicht) getan?

Mit was für Umständen hatte die Situation zu tun (z.B. Menschen, besondere Orte,...)?

Was hat dir dabei Kraft geschenkt oder genommen?

Was hast du dabei für andere Menschen bewirkt? (Was hat dafür gefehlt?)



---

## **HIGH / LOW - 2/6**

Was hat dir daran besonders (nicht) gefallen? Was hast du konkret (nicht) getan?

Mit was für Umständen hatte die Situation zu tun (z.B. Menschen, besondere Orte,...)?

Was hat dir dabei Kraft geschenkt oder genommen?

Was hast du dabei für andere Menschen bewirkt? (Was hat dafür gefehlt?)



---

## **HIGH / LOW - 3/6**

Was hat dir daran besonders (nicht) gefallen? Was hast du konkret (nicht) getan?

Mit was für Umständen hatte die Situation zu tun (z.B. Menschen, besondere Orte,...)?

Was hat dir dabei Kraft geschenkt oder genommen?

Was hast du dabei für andere Menschen bewirkt? (Was hat dafür gefehlt?)



---

## **HIGH / LOW - 4/6**

Was hat dir daran besonders (nicht) gefallen? Was hast du konkret (nicht) getan?

Mit was für Umständen hatte die Situation zu tun (z.B. Menschen, besondere Orte,...)?

Was hat dir dabei Kraft geschenkt oder genommen?

Was hast du dabei für andere Menschen bewirkt? (Was hat dafür gefehlt?)



---

## **HIGH / LOW - 5/6**

Was hat dir daran besonders (nicht) gefallen? Was hast du konkret (nicht) getan?

Mit was für Umständen hatte die Situation zu tun (z.B. Menschen, besondere Orte,...)?

Was hat dir dabei Kraft geschenkt oder genommen?

Was hast du dabei für andere Menschen bewirkt? (Was hat dafür gefehlt?)



---

## **HIGH / LOW - 6/6**

Was hat dir daran besonders (nicht) gefallen? Was hast du konkret (nicht) getan?

Mit was für Umständen hatte die Situation zu tun (z.B. Menschen, besondere Orte,...)?

Was hat dir dabei Kraft geschenkt oder genommen?

Was hast du dabei für andere Menschen bewirkt? (Was hat dafür gefehlt?)





---

## Schritt 2: Muster

### **2. Erkennst du sich wiederholende Muster bei den 5-6 Highs / Lows?**

Was für Passions hast du dabei gelebt / kamen zu kurz?

Welche Werte hast du dabei ausgelebt / vertreten / wurden missachtet?

Welche Erfahrungen / Skills / Learnings hast du dadurch gewonnen?

Welche Stärken hast du dabei eingesetzt?



---

## **Herzlichen Dank**

.für die Zeit und Muse, die du dir für das Ausfüllen nimmst. Gute Reflektion im Vorfeld ist die halbe Miete – und lässt uns deine gemeinsame Zeit optimal nutzen.

Bitte bring den ausgefüllten Bogen zu unserer nächsten Session mit. Ich freue mich jetzt schon darauf, gemeinsam mit dir deine persönlichen Kern-Essenzen klar herauszukristallisieren!

Von Herzen

*Christina*