

OKTOBER 2022

GOLDEN MIND

HAST DU DICH SCHON MAL
GEFRAGT WAS WÄRE, WENN
ALLES MÖGLICH IST?

WORKBOOK

LIANE KAUTZ

DU BIST HIER RICHTIG, WENN...

- SELBSTSTÄNDIG ODER ANGESTELLT, DU SEHNST DICH NACH MEHR KLARHEIT UND NACH DEM NÄCHSTEN SCHRITT.
- DU SEHNST DICH NACH MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN, DENN OFT DENKST DU DIR A UND HANDELST NACH B.
- DU ARBEITEST OFT VIEL ZU VIEL UND WÜNSCHST DIR MEHR GELASSENHEIT UND SINNHAFTHKEIT IN DEINEM LEBEN UND BEI DER ARBEIT.
- DER GEDANKE, DASS DA IRGENDWIE NOCH MEHR IST, LÄSST DICH NICHT MEHR LOS. DU WÜNSCHST DIR MEHR VON DIR, DU WILLST DEINE PERSÖNLICHKEIT LEBEN UND ALL DEINE FACETTEN EINFLIESSEN LASSEN.
- OFT HÄNGST DU ZWISCHEN DEN WELTEN, ENTWEDER BERUF ODER FAMILIE, ENTWEDER DEIN LEBEN LEBEN ODER GELD VERDIENEN.

OKTOBER 2022

GOLDEN MIND

TAG 1 | 17.10.2022 | 11:00 UHR

WAS IST MÖGLICH, WENN
ALLES MÖGLICH IST?

LIANE KAUTZ



DEINE *geheimen Wünsche & Ziele*

WAS IST DEIN SEHNLICHSTER WUNSCH? WOVON TRÄUMST DU?
WAS HAST DU DIR BIS GESTERN NOCH NICHT ERLAUBT?

Sei bitte absolut ehrlich zu dir. Kein "Das geht doch eh nicht!". Erlaube dir zu träumen, wie ein kleines Kind und gib dich diesem Gefühl zu 100% hin.



DEINE *Bedürfnisse*

WO DENKST DU DIR OFT A UND HANDELST NACH B. IN WELCHEN SITUATIONEN HAST DU OFT NOCH SCHAM ODER BEWERTUNGEN.

Sei bitte absolut ehrlich zu dir. Kein "Das ist doch nicht so schlimm!". Schauge dir unterschiedliche Lebensbereiche an: z. B. Beziehung, Körper, Beruf, Sexualität, Geld.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

DU HAST

Fragen?

SCHREIB UNS EINE E-MAIL AN:

SUPPORT@LIANEKAUTZ.DE

ODER VERBINDE DICH MIT DEM TEAM:



YVONNE



WIEBKE



PAUL

WIR FREUEN UNS AUF DEINE NACHRICHT & SIND BEMÜHT, DIR SCHNELLSTMÖGLICH ZU ANTWORTEN.

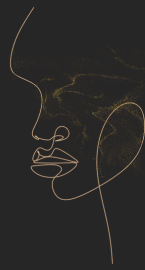
OKTOBER 2022

GOLDEN MIND

TAG 2 | 18.10.2022 | 11:00 UHR

WER WILL ICH SEIN, WENN
ICH ALLES SEIN KANN?

LIANE KAUTZ



DEIN *Selbstbild*

WAS HAST DU FÜR EIN BILD VON DIR SELBST?
WENN DU DICH TREFFEN WÜRDST, WIE WÜRDST DU ÜBER DICH
DENKEN?

- > Magst du dich?
- > Bist du beliebt?
- > Bist du erfolgreich?
- > Magst du dein Äußeres?
- > Hast du viele Selbstzweifel, bist du unsicher?
- > Kannst du leicht Entscheidungen treffen?

HINWEIS:

ALLE ERGEBNISSE, DIE WIR IM AUSSEN HABEN, SIND DIE REFLEKTION
UNSERES EIGENEN SELBSTBILDES. DU KANNST KEINE SUPER
ERFOLGREICHE UNTERNEHMERIN SEIN, WENN DU NICHT SELBST
GLAUBST, DASS DU ERFOLGREICH BIST.

RADIKALE *Ehrlichkeit*

WAS DENKST & FÜHLST DU GENAU IN DIESEM MOMENT
ÜBER DICH?

WIE NIMMST DU DICH AKTUELL WAHR?



FUCK-UP

Liste

A series of horizontal dotted lines for writing.



DEINE *Superpower*

WAS KANNST DU BESONDERS GUT?

WAS MACHT DICH AUS?

Stelle 3 Menschen aus deinem Umfeld diese Fragen und notiere dir ihre Antworten!



DEIN NEUES *Ich*

1. **ÜBERLEGE DIR BEWUSST, WER UND WIE WILLST DU SEIN?** (BEDENKE AUCH DIE KLEINEN DINGE, Z.B. WIE WILLST DU SEIN, WENN DU LEUTE BEGRÜSST?)
2. **SCHREIBE ES RUNTER UND SPRICH ES DIR EIN!**
3. **LIES ES UND HÖRE ES DIR AN!** (IMMER WIEDER ANHÖREN)
4. **REGELMÄSSIGKEIT: SIEH DICH SO.** (GEH IN DIE ROLLE & AGIERE SO WIE DIESE PERSON. ATME EIN UND ATME AUS!)
5. **SWIPE IT AWAY!** (SOLLTEN DIE ALTEN GEDANKEN KOMMEN, SCHIEB SIE BEISEITE UND HÖR DIR DEINE MEMO AN!)

PRAXIS *Selbstbild einsprechen*

DAS BRAUCHST DU:

- Die Sprachaufnahme App auf deinem Smartphone
- Audioeditor
 - Garageband (Apple Medien) als Desktop App oder Smartphone App
 - Audacity (Windows & Apple) als Desktop App oder Smartphone App
- Musik, die dich berührt und die du dir immer wieder anhören kannst
- Einen ruhigen Ort, ohne viel Hall, zum Aufnehmen
 - z.B. dein Kleiderschrank
- ggf. ein Mikrofon oder Headset, für eine noch bessere Tonqualität

SO GEHT ´S:

Nimm dir dein geschriebenes Selbstbild zur Hand, zieh dich zurück und verbinde dich mit dir und deinen Gefühlen. Starte die Aufnahme und lies dir dein Selbstbild laut vor. Lass alle Gefühle und Emotionen zu. Anschließend kannst du deine Audiodatei in einem Audioeditor noch bearbeiten und deine gewählte Musik unterlegen.

Die eigentliche Arbeit folgt jetzt...

Höre dir dein Selbstbild täglich, vielleicht sogar mehrmals täglich an! Höre dir genau zu und verinnerliche, wer und wie du sein willst. Worte schaffen Wirklichkeit. Deine Handlungen werden sich fügen.



I AM GOLDEN
because...

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are 20 lines in total, evenly spaced from top to bottom.



DEINE *Selbstgespräche*

WIR ALLE HABEN AM TAG 1000DE VON GEDANKEN, WIE SPRICHST DU MIT DIR SELBST? HAST DU SCHON EIN BEWUSSTSEIN DAFÜR?

Sei bitte absolut ehrlich und gehe jetzt und in den nächsten Tagen in eine Art Beobachterrolle. Welche Gedanken hast du? Wie sprichst du mit dir?





»DEIN UNTERBEWUSSTSEIN IST EIN
GOLDEN RETRIEVER! **ES FRISST ALLES!**

FÜTTERE DEIN UNTERBEWUSSTSEIN
MIT GUTEN GEDANKEN & TRAINIERE
DEINEN VERSTAND AUF DAS, WAS DU
WIRKLICH WILLST.



PLATZ FÜR DEINE

Fragen & Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing.

PLATZ FÜR DEINE

Fragen & Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing.

PLATZ FÜR DEINE

Fragen & Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing.

PLATZ FÜR DEINE

Fragen & Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing.