

DEZEMBER 2022

# GOLDEN MIND

*Secrets of Business*

MIT DEINEM BUSINESS ZIELE  
ERREICHEN UND VISION LEBEN

FÜR COACHES, BERATER, TRAINER, B2B-DIENSTLEISTER

**WORKBOOK**

LIANE KAUTZ

# DU BIST HIER RICHTIG, WENN...

- DU BIST SELBSTSTÄNDIG ODER BIST DABEI ES ZU WERDEN, DU SEHNST DICH NACH MEHR KLARHEIT UND NACH DEM NÄCHSTEN SCHRITT.
- DU HAST DIR SCHON MAL ZIELE GESETZT, DOCH OFT WILLST DU A UND HANDELST DANN DOCH NACH B. UND VERZETTELST DICH OFT.
- DU ARBEITEST OFT VIEL ZU VIEL UND WÜNSCHST DIR MEHR GELASSENHEIT UND SINNHAFTHKEIT IN DEINEM LEBEN UND IN DEINEM BUSINESS.
- DU UNTERDRÜCKST OFT GEFÜHLE, WÜNSCHE UND BEDÜRFNISSE UND DIR FEHLT EINE KLARE VISION WIE DU "EIGENTLICH" DEIN BUSINESS FÜHREN WILLST. VON ANDEREN WIRST DU FÜR DEINE TRÄUME OFT BELÄCHELT UND STELLST DICH IMMER WIEDER IN FRAGE.
- DU HÄNGST OFT ZWISCHEN DEN WELTEN, ENTWEDER BUSINESS ODER FAMILIE, ENTWEDER DEIN LEBEN LEBEN ODER GELD VERDIENEN.

DEZEMBER 2022

# GOLDEN MIND

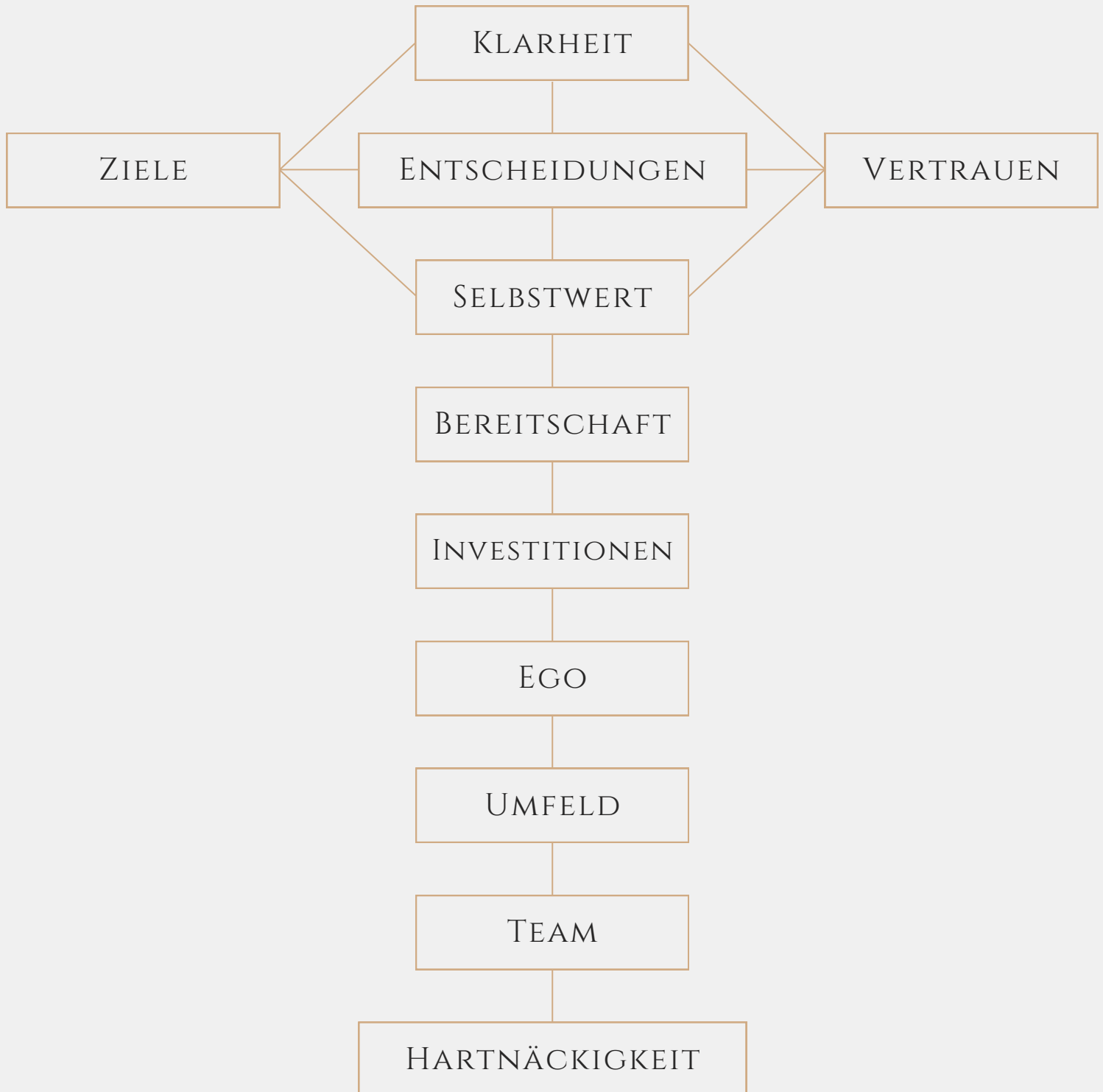
TAG 1 | 12.12.2022 | 11:00 UHR

WAS IST MÖGLICH, WENN  
ALLES MÖGLICH IST?

LIANE KAUTZ



WAS ES BRAUCHT *Um erfolgreich zu sein*







## 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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



# DEINE *Bedürfnisse*

WO DENKST DU DIR OFT A UND HANDELSST 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice. The lines are evenly spaced and extend across the entire width of the page.



## DEINE *Erwartungen*

WAS NIMMST DU ALS SELBSTVERSTÄNDLICH WAHR (WAS ES NICHT UNBEDINGT SEIN MUSS) UND WO HAST DU ERWARTUNGEN.

Versetz dich einmal in Situationen, wo es zu Fehlkommunikationen gekommen ist, weil du Dinge als selbstverständlich betrachtet hast und Erwartungen nicht erfüllt wurden.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

DU HAST *Fragen?*

BUCH DIR DEINEN INDIVIDUELLEN  
**EXPERTEN CHECK-UP CALL** MIT DEM  
GOLDMARIE-TEAM!

TERMIN BUCHEN

ODER SCHREIB UNS EINE E-MAIL AN:

**SUPPORT@LIANEKAUTZ.DE**

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

DEZEMBER 2022

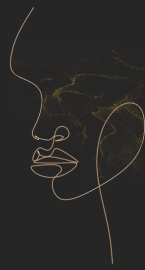
# GOLDEN MIND

TAG 2 | 13.12.2022 | 11:00 UHR

HINGABE & LOSLASSEN

LIANE KAUTZ





# BREATHWORK

## **ABLAUF DER SESSION:**

- auf dem Boden, Yogamatte, auf der Couch oder im Bett liegend
- mit geschlossenen Augen
- reine Session zw. 20-25 Minuten

## **WAS DU BRAUCHST:**

- Decke (ggf. wird dir kalt)
- ggf. ätherisches Öl,
- ggf. Schlafmaske
- nutze Kopfhörer (um einen intensiven Effekt zu haben)
- Kissen
- ruhige Umgebung (keine (Klein)kinder, Mitbewohner, Tiere oder ablenkende Tätigkeiten oder Geräusche)

## **KONTRAINDIKATION (WANN SOLLTEST DU BEAMBREATH NICHT DURCHFÜHREN: (DANN NUR LAUSCHEN UND SANFT ATMEN))**

- du bist schwanger
- du leidest an Epilepsie, Schizophrenie, Asthma, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Panikattacken

## **ZEITUMFANG:**

- Session ca. 60 Minuten mit Einführung, Breathwork und Resting
- 30 Minuten danach zum Reflektieren (gerne kannst du danach Spazieren gehen, Journaling betreiben oder dir etwas Ruhe gönnen)
- **WICHTIG:** in dieser Ankomm-Zeit keine verantwortungsvollen Dinge tun wie Autofahren oder wichtige Telefonate führen



## BREATHWORK

SUCH DIR EINEN RUHIGEN PLATZ, WO DU GANZ FÜR DICH ALLEIN BIST. AM BESTEN DU LEGST DICH IN DEIN BETT ODER AUF DEINE COUCH. WICHTIG IST, DU DARFST ES BEQUEM HABEN.

Vielleicht denkst du dir, dass das totaler Quatsch ist. Vielleicht hast du auch diese kleine Stimme in dir, die sagt: *"Ich mach mich doch hier nicht zum Affen! Ich schaue bzw. höre mal nur zu."*

Wir empfehlen dir, diese Stimme zu ignorieren und dich einfach mal auf das Kommende einzulassen.

Wie wird es sein? Anders. Ungewohnt und bestimmt auch ziemlich emotional. Aber es wird auch befreiend sein und dir Klarheit bringen.

Gib dich der Übung hin und folge Lianes Worten. Es wird magisch.

Auf den nächsten Seiten haben wir dir etwas Platz gelassen. Platz für deine Gedanken, Gefühle und Erkenntnisse. Nutze diesen Platz und schreib nach der Übung alles auf, was währenddessen in dir hochgekommen ist. Gib deinen Gefühlen einen Raum.

Und jetzt...

## GIB DICH HIN & LASSE LOS



A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 20 lines spaced evenly down the page.



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for handwriting practice.

DEZEMBER 2022

# GOLDEN MIND

TAG 3 | 14.12.2022 | 11:00 UHR

WER WILL ICH SEIN, WENN  
ICH ALLES SEIN KANN?

LIANE KAUTZ



# DEINE Investitionen

## WAS SIND DIR DEINE ZIELE WERT?

Bist du bereit in deine Ziele zu investieren? Triff eine glasklare Entscheidung. Solltest du ein "...,aber" spüren, schreibe es dir hier auf.

---

---

---

Wie viel Zeit bist du bereit in deine Ziele zu investieren?

---

---

---

Wie viel Energie (mentale Shifts) bist du bereit in deine Ziele zu investieren?

---

---

---

Wie viel Geld bist du bereit in deine Ziele zu investieren?

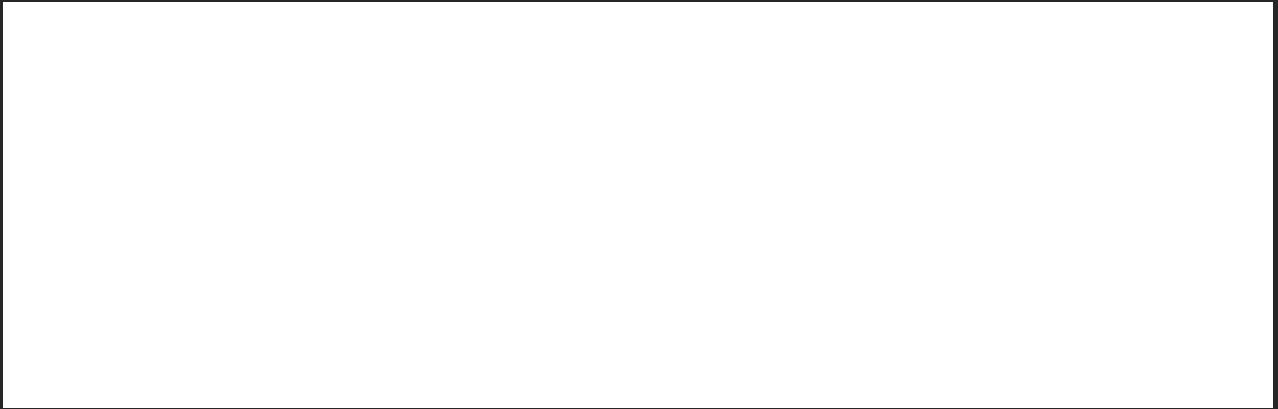
---

---

---

# DEIN COMMITTMENT

IN EINER WOCHE BIN ICH / HABE ICH...



IN EINEM MONAT BIN ICH / HABE ICH...



IN EINEM JAHR BIN ICH / HABE ICH...





ZIEL  
*Affirmationen*

SCHREIBE DEINE GESCHICHTE DES KOMMENDEN JAHRES.

Erschaffe deine Affirmation für 2023. Achte beim Verfassen auf die 3 P's:

POSITIV  
PERSÖNLICH  
PRÄSENS

Heute ist der 31.12.2023.

Silvesterabend. Du hast ein Stunde Ruhe und Zeit für dich.

Du reflektierst das vergangene Jahr 2023.

Wie fühlst du dich?

Was hast du erreicht?

[Hier findest du ein Beispiel.](#)

Heute ist der 31.12.2023.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





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



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

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.