

TSCHÜSS 9 TO 5, HALLO HERZENSBUSINESS!

Dein 3 Schritte Fahrplan



Ni, ich bin Svea

Ich hatte oft das Gefühl, dass ich nur Fahrgast in meinem Leben war und nicht selbst am Steuer saß. Ich hatte eine erfolgreiche Karriere, war sehr zielstrebig und ehrgeizig, aber das hat mich weder erfüllt noch glücklich gemacht. Mir wurde immer klarer, dass das nicht mein Herzenswunsch ist, sondern ich mich von äußeren Faktoren stark beeinflusst lassen habe. Ich war so tief im Hamsterrad gefangen, hatte das Gefühl, nur noch zu funktionieren und habe mich oft gefragt: Soll das schon alles gewesen sein?

Dann habe ich irgendwann verstanden, dass ich mir selbst am meisten im Weg stand und mich durch Glaubenssätze blockiert habe. Stück für Stück habe ich angefangen, an meinem Mindset und an meinen Glaubenssätzen, zuarbeiten und mir dann mein Herzensbusiness als Business Coach aufgebaut.

Heute ist es mir eine absolute Herzensangelegenheit, Frauen dabei zu unterstützen, mental so stark zu werden, dass sie ihren Berufsausstieg rocken und sich mit ihrem Herzensbusiness selbständig zu machen. Damals wurde mir klar, dass ich ganz alleine für mein Leben verantwortlich bin. Nur ich kann Entscheidungen treffen, die mein Leben wieder in die von mir gewünschte Richtung bringen. Damit hat sich alles verändert und meine Energie ist zurückgekehrt.

Ich freue mich riesig auf unsere gemeinsame Reise.

Svea

**DIE REINSTE FORM DES
WAHNSINNS IST ES, ALLES
BEIM ALTEN ZU BELASSEN
UND ZU HOFFEN, DASS
SICH ETWAS ÄNDERT.**

ALBERT EINSTEIN



1

DEIN

Gamechanger

FÜR DEINEN
NEUANFANG

Du hast keine Lust mehr auf 9 to 5 und möchtest dich endlich mit deinem Herzensbusiness selbständig machen? Dann ist es wichtig, dass du erstmal überlegst, was sich ganz konkret verändern soll und nach welchen Werten du zukünftig leben und arbeiten möchtest. Die nächsten Seiten helfen dir, Klarheit für deinen Neuanfang zu finden.



WORKSHEET

Werde dir im ersten Schritt bewusst mit was du im Moment konkret unzufrieden bist. Im zweiten Schritt lade ich dich ein, dir erste kleine positive Veränderungen zu überlegen.

WAS MACHT DICH ZURZEIT IN DEINEM BERUFSLEBEN UNZUFRIEDEN?

Ich bin unzufrieden mit...

WELCHE 3 KLEINEN SCHRITTE KANNST DU UNTERNEHMEN, UM ETWAS ZUM POSITIVEN ZU VERÄNDERN?

1.

2.

3.



WORKSHEET

Unsere Werte geben unserem Leben immer eine Richtung und dienen uns als Entscheidungsgrundlage. Wenn wir im Einklang mit unseren Werten leben und arbeiten, sind wir glücklich und erfüllt. Daher lade ich dich ein, dir einen kurzen Moment Zeit zu nehmen und deine Werte schriftlich festzuhalten.

NACH WELCHEN DREI WERTEN MÖCHTEST DU
ZUKÜNFTIG LEBEN UND ARBEITEN?

1.

2.

3.

MEIN TIPP: WENN DU DICH NOCH NIE MIT DEINEN WERTEN
AUSEINANDERGESETZT HAST, SCHAU DIR GERNE DIE LISTE AUF DER
NACHFOLGENDEN SEITE AN UND FINDE DEINE DREI WICHTIGSTEN
WERTE.



WORKSHEET



Akzeptanz	Abenteuer	Achtsamkeit
Bescheidenheit	Balance	Beliebtheit
Ehrlichkeit	Dankbarkeit	Effizienz
Entwicklung	Einfachheit	Empathie
Flexibilität	Erfolg	Fairness
Gemütlichkeit	Freiheit	Fröhlichkeit
Glaube	Gerechtigkeit	Gesundheit
Hilfsbereitschaft	Großzügigkeit	Herausforderung
Höflichkeit	Hoffnung	Humor
Kontrolle	Intuition	Kameradschaft
Leistung	Kreativität	Leidenschaft
Mitgefühl	Liebe	Loyalität
Nähe	Nachhaltigkeit	Neugierde
Optimismus	Objektivität	Offenheit
Respekt	Ordnung	Perfektion
Sicherheit	Ruhm	Selbstständigkeit
Toleranz	Spiritualität	Stabilität
Treue	Tradition	Transparenz
Verantwortung	Umweltschutz	Unabhängigkeit
Wissen	Verlässlichkeit	Vertrauen
Zuneigung	Wohlstand	Zugehörigkeit



2

DER

Schlüssel

ZU DEINER

INNEREN POWER

Um eine große Veränderung in deinem Leben anzugehen ist es wichtig, ein gutes Energielevel zu haben. Die nachfolgenden Reflexionsfragen helfen dir dabei, wieder in deine innere Power zu kommen und dein Energielevel zu steigern.



WORKSHEET 2

Nimm dir einen Moment Zeit und reflektiere für dich, was dir in deinem Alltag Energie raubt und was für dich eine Energiequelle ist. Oftmals wissen wir gar nicht, welche Tätigkeiten, Gewohnheiten, Menschen etc. uns Energie nehmen oder geben.

WAS RAUBT DIR
ENERGIE?

WAS GIBT DIR
ENERGIE?



3

HINTERFRAGE DEINE *Blockaden*

Mit unseren Gedanken formen wir unsere Welt und unsere Gedanken blockieren uns in vielen Situationen. Im dritten Schritten geht es darum, deine gedanklichen Blockaden zu reflektieren. Die nachfolgenden Frage hilft dir dabei.



WORKSHEET

Um dir bewusst zu werden, was dich blockiert, kannst du hier deine Gedanken aufschreiben, die dich blockieren endlich loszulegen.

WELCHE GEDANKEN HINDERN DICH IM MOMENT
NOCH DARAN, IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT ZU
STARTEN?

Ich unterstütze dich dabei,
mental so stark zu werden, dass
du den Berufsausstieg rockst und
dich mit deinem Herzensbusiness
selbständig machst.

1:1 Mentoringprogramm - 5 Monate

Dieses Programm ist für alle
Powerfrauen, die genug von ihrer
Festanstellung haben und es satt
sind, nur zu funktionieren. Für die
mutigen Frauen, die erfüllt leben
und arbeiten wollen und nach
Selbstbestimmung und Erfüllung
streben.

Du willst deine Mindfucks mit
jemandem lösen, der sie alle
kennt? Du wünschst dir für deinen
Berufsausstieg einen kompetenten
Sparringspartner?

Take THE JOURNEY
WITH ME

YES! >>

