



# 7 IDEEN, UM MIT DEINER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG ZU STARTEN

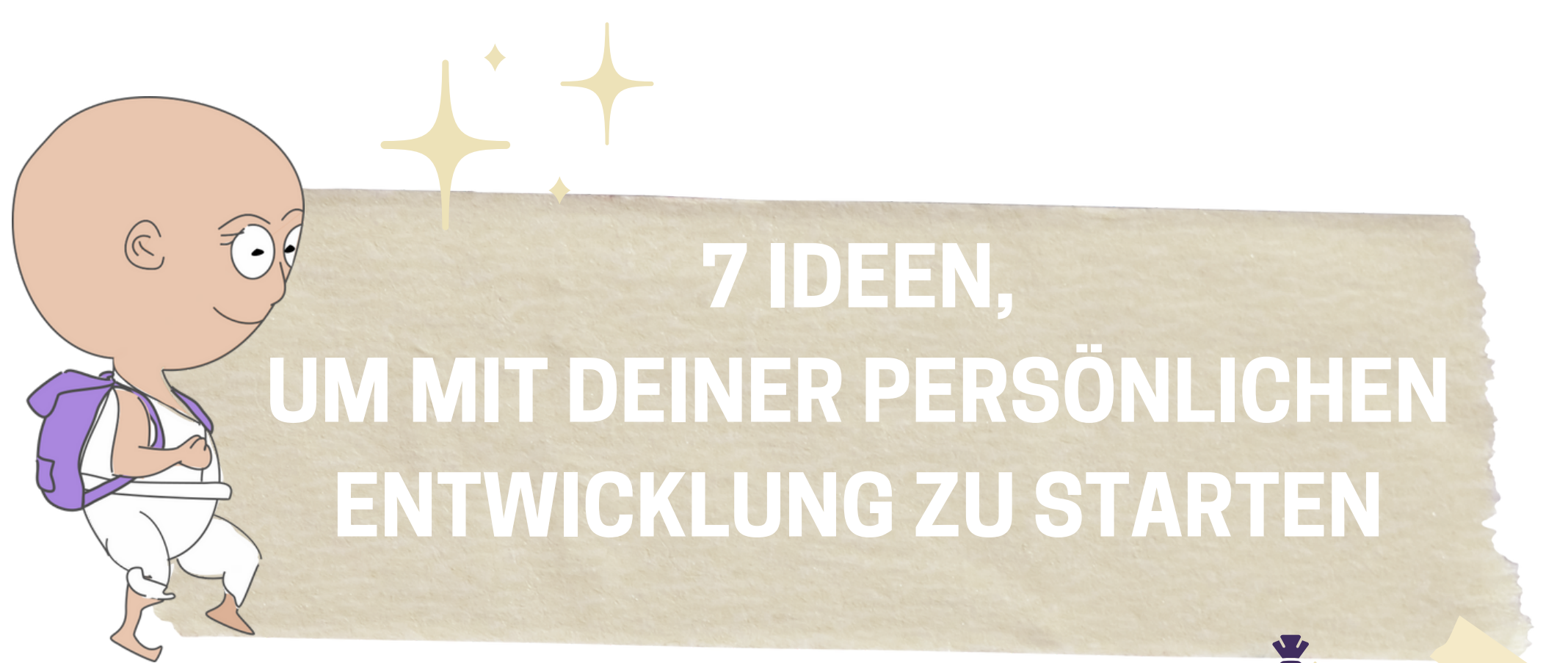
## DU MÖCHTEST WISSEN, WIE MAN MIT PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG STARTEN KANN?

Hier findest du 7 Möglichkeiten, mit einer Bewertung von Kosten 💰 ,  
Zeit ⌚ für deine Investition und der Wirksamkeit ❤️ dieser Möglichkeit.

Wichtig: Dies sind nur Richtwerte, je nach Vorliebe von dir oder der Qualität vom Kurs/Coach, kann das natürlich variieren. Es soll dir hier einen ersten Einblick ermöglichen.

## WAS KANNST DU DADURCH ERREICHEN?

- Du bist zufriedener am Ende des Tages
- Du siehst dich selber und deine Ziele klarer
- Du triffst Entscheidungen, die zu dir passen und zu dem Leben führen, in dem du wirklich leben möchtest
- Du wirst gelassener und so auch zb deine Kinder,...
- Du wirst jeden Tag wachsen
- u.v.m.



# 7 IDEEN, UM MIT DEINER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG ZU STARTEN

KOSTEN  
ZEIT  
WIRKSAMKEIT



## 1. SEI JEDEN ABEND DANKBAR



(ÜBERLEGE DIR JEDEN ABEND 3 DINGE FÜR DIE DU DANKBAR BIST)

## 2. FÜHRE EIN ERFOLGSTAGEBUCH



(SCHREIBE DIR JEDEN ABEND AUF, WAS HEUTE ERFOLGREICH WAR, LASSE DIE LISTE WACHSEN UND LERNE DEINE STÄRKEN KENNEN)

## 3. FÜHRE REGELMÄSSIGE REFLEKTIONEN MIT DIR SELBER DURCH



(FRAGE DICH EINMAL DIE WOCHE/ALLE 2 WOCHEN ODER EINMAL IM MONAT, WAS IST GUT GELAUFEN, WAS NICHT UND WAS LERNE ICH DARAUS? LEITE DIR DARAUS TÄTIGKEITEN AB UND SCHREIBE ES DIR AUF. WICHTIG: ES GEHT NICHT UM MEHR MACHEN, SONDERN DARUM DIE RICHTIGEN DINGE ZU TUN!)

## 4. AFFIRMATIONEN UND KRAFTSÄTZE

(SCHREIBE DIR BESONDERE SÄTZE AUF, DIE DICH BESTÄRKEN UND HABE SIE SICHTBAR, IM HAUS, IM HANDY,...)







# 7 IDEEN, UM MIT DEINER PERSÖNLICHEN ENTWICKLUNG ZU STARTEN



5. BUCHE DIR EINEN KURS MIT COACHING ANTEILEN  
(ZUM BEISPIEL EINEN WELLNESS ODER YOGA KURS MIT PERSÖNLICHEN COACHINGS, DANN KANNST DU REINSCHNUPPERN)



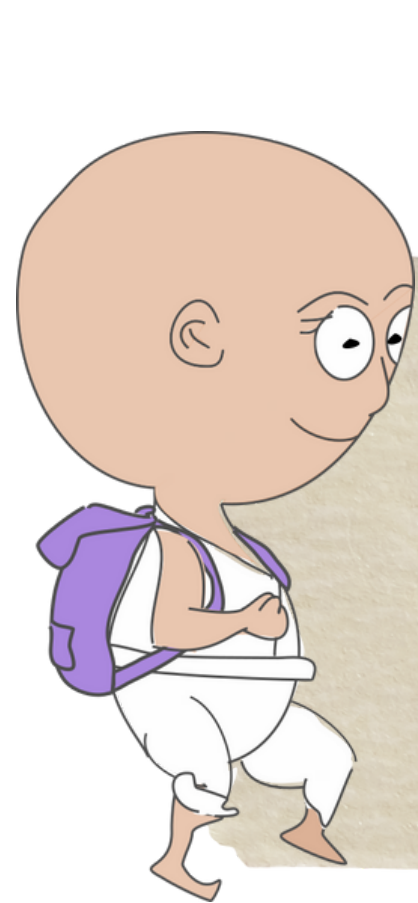
6. KAUF DIR EINEN SELBSTLERN-KURS / -SET

(EIN SELBSTLERNKURS IST FLEXIBEL UND DU KANNST VERSCHIEDENE METHODEN KENNENLERNEN, DER KANN ONLINE ODER OFFLINE (ZUM BEISPIEL MIT KARTENSETS) STATTFINDEN)

7. BUCHE DIR EINEN 1:1 COACH



(WENN DU BEGLEITET STARTEN WILLST, SPRICH DOCH IN EINEM KOSTENLOSEN GESPRÄCH MAL MIT VERSCHIEDENEN COACHES. WICHTIG: ENTSCHEIDE DICH ERST, WENN DEIN GEFÜHL FÜR DIESE PERSON PASST. NICHT JEDER COACH PASST FÜR JEDEN!)



## WIE ICH GESTARTET BIN:

Natürlich entwickelt man sich die ganze Zeit weiter, seitdem man geboren wurde: Aufwachsen, lernen, Schule, Studium, Arbeiten, Beziehungen, Kinder bekommen, Scheidungen, Krankheiten überwinden, Sterbefälle ... Es kann alles Mögliche passieren.

Aber als der Moment kam, als ich beschloss ich muss mich jetzt AKTIV darum kümmern, stellte sich für mich die Frage, wieso ich das nicht schon eher gestartet und überhaupt mitbekommen habe, was es für tolle und spannende Möglichkeiten gibt.

Nachdem ich Software entwickelt habe, Projektleiterin war, als Consultant in der Schweiz und England gearbeitet habe, Prozesse gestaltet als Agiler Coach unterwegs und dann ... Kinder bekam, wusste ich, dass ich mir aktiv Gedanken machen musste, wie ich meine Kinder erziehen wollte. Wie würde ich ihnen die richtigen Werte mitgeben, was waren die richtigen Werte,...

Ich machte, um mich beruflich noch besser aufzustellen eine Weiterbildung zur systemischen Coachin und da lernten wir so viele tolle Möglichkeiten, die wir an uns selber und gegenseitig und mit anderen Menschen ausprobierten. Wow, das war der Moment, ich bin da reingeschlittert und ab jetzt wollte ich das an meine Kinder weitergeben, an meine Familie, an einfach alle.



Natürlich wollte es nicht jeder wissen und das ist ok, es MUSS sich niemand damit beschäftigen, aber wenn du weißt, was alles möglich ist, wenn du dich bewusst auf etwas ausrichtest, wieso nicht einfach ausprobieren?

Es ist kein Hokus-Pokus, machmal helfen ganz einfache Dinge.

Ich probierte für mich / meine Mitmenschen / meine Entwickler-Teams diverse Methoden aus und ein Teil davon ist in mein Kartenset und meinen Online Kurs geflossen. Es sind die Dinge, die ich aus meiner Ausbildung kenne, verfeinert, ausgebaut, aufeinander abgestimmt, denn ich liebe lösungsorientierte Prozesse und Dinge die wirklich helfen!

Wenn du Lust auf mehr hast, starte wie oben beschrieben ganz einfach oder schau dir auch für einen leichten Einstieg die nächste Seite an! Viel Erfolg!

*Adriane*





Wenn du begleitet, aber nicht gleich den großen Einstieg möchtest, habe ich etwas für dich.  
Wenn du dich noch nicht/oder nur ein bisschen mit deinen Werten beschäftigt hast, dann  
schau dir gerne mal das "Ninja Adventures" Kartenset an.

Du lernst deine Werte kennen und bringst ganz viel Klarheit für dich in deine aktuelle  
"Lebensmission" wie ich es gerne nenne.

Das Ganze ist spielerisch aufgebaut und geht schon richtig in die Tiefe, wenn du es möchtest.  
Du kannst es auch mit deinem/deiner Partner:in zusammen machen.  
Und am Ende winkt ein Bonus-Coaching mit mir.

Hier gibt es mehr Details:

<https://www.ninjaadventures.de/karten/werteadventurebasis/wertereise-karten-lp.html>

Zwei Beispiele von Kunden:

Das Kartenset wurde von einer Kundin als Vorbereitung für eine Bewerbung genutzt, um sich  
authentisch und selbstbewusst zu präsentieren. Ein anderes Paar hat es gemeinsam gemacht und  
ganz viel übereinander gelernt, was zu mehr Verständnis und gegenseitiger Unterstützung führte.

