LIONIZE YOURSELF

NLP WORKBOOK

Reflexion • Klarheit • Ziele



IT´S ALL IN YOU.

LIONIZE YOURSELF.
INSTITUT FÜR NLP, RESILIENZ & KOMMUNIKATION.
STAATLICH ANERKANNTE BERUFLICHE WEITERBILDUNGEN,
GEPRÜFT & ZERTIFIZIERT.

WILLKOMMEN!

Wir glauben daran, dass echte Veränderung nicht mit mehr Druck beginnt, sondern mit Klarheit, Selbstverantwortung und innerer Ausrichtung.

Neuro Linguistisches Programmieren (NLP) ist für uns kein Trend und kein Motivationstool für den schnellen Effekt.

Es ist ein praxisnaher Ansatz, um Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster bewusst zu erkennen und gezielt zu verändern.

Dieses Workbook haben wir entwickelt, weil wir in unserer Arbeit immer wieder sehen, wie kraftvoll es ist, wenn Menschen sich Zeit nehmen, sich selbst ehrlich zu reflektieren, ihre Ziele neu auszurichten und ins Tun zu kommen – Schritt für Schritt.

Du brauchst dafür kein Vorwissen.
Nur die Bereitschaft, dir selbst aufmerksam zu begegnen und Verantwortung für deine nächsten Schritte zu übernehmen.
Dieses Workbook ist eine Einladung, dir selbst wieder näher zu kommen und deine Träume zu verwirklichen.

SELBSTREFLEXION ZUM START

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich, ohne lange nachzudenken.
Sie helfen dir, deine Ziele bewusst zu betrachten und deinen Ausgangspunkt zu klären.

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION

Was hat im letzen Jahr richtig gut funktioniert?
Welche Situationen liefen leichter, erfolgreicher oder stimmiger als erwartet?
Was hast du dafür getan?

Was hat nicht gut funktioniert?
Wo warst du unzufrieden?
Was hat dich Energie oder Freude gekostet?

Was hält dich aktuell zurück?
Gedanken? Gewohnheiten?
Ängste? Überforderung?
Perfektionismus?
→ Das kannst du gleich auf der nächsten Seite bearbeiten:-)

Wer oder was könnte dir helfen?
Personen, Ressourcen, Routinen, Unterstützungssysteme
Welche Türen könnten sich öffnen, wenn du darum bittest?



Zweifel?

Was hält dich zurück – und wie kannst du es drehen? Reframing vor dem Start.

Gedanke
Das schaffe ich nicht!

Gefühl
Unsicherheit, Zweifel, Stress

Reaktion
Vermeidung/Aufschieben

Durchbreche den Kreislauf!

1. Schreibe die Glaubenssätze oder Selbstzweifel auf, die dich ausbremsen:
   „Ich kann das nicht.“, „Ich habe keine Zeit.“, „Andere sind weiter als ich.“

2. Nimm das Gefühl wahr, was du damit verbindest.

3. Beschreibe die Reaktion, die der Gedanke und das Gefühl auslösen.

4. Formuliere sie nun in konstruktive, tragende Überzeugungen um:
   „Ich priorisiere meine Zeit bewusst.“
   „Ich kann neue Fähigkeiten lernen.“
   „Ich wachse in meinem Tempo.“

Let´s go!

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT!



DENKE ÜBER DEIN DERZEITIGES MINDSET NACH.

Deine Top 3 Prioritäten

Wovon träumst du? Was möchtest du erreichen oder verändern?

Welche drei Lebensbereiche möchtest du ab heute weiterentwickeln oder verändern?
(Beruf, Gesundheit, Beziehungen, Mindset, Finanzen, Beziehungen, Kreativität…

Für jeden Bereich:

- Warum ist dieser Bereich wichtig?
- Was wäre hier ein realistischer Fortschritt in einem Jahr?
- Was ist dein erster mini-Schritt?

Priorität 1

Priorität 2

Priorität 3

Dein innerer Zielkompass

Du hast deine wichtigsten Lebensbereiche und Prioritäten identifiziert. Jetzt geht es darum, nicht sofort Ziele zu formulieren, sondern zuerst zu verstehen, was du dort wirklich willst.

01

Frage dich für jeden priorisierten Lebensbereich:

- Was läuft hier aktuell okay, aber nicht erfüllend?
- Was fehlt mir emotional? (z. B. Ruhe, Stolz, Leichtigkeit, Sicherheit, Freiheit)
- Wenn sich dieser Bereich gut anfühlen würde – wie würde sich mein Alltag verändern?

In diesem Lebensbereich wünsche ich mir vor allem …
(z.B. Klarheit, Souveränität, Zeit für mich, Wirksamkeit, ...

02

Überprüfe für jede Idee aus 1:

- Will ich das wirklich für mich – oder weil ich denke, ich „sollte“?
- Würde ich dieses Ziel auch verfolgen, wenn niemand zuschaut?
- Fühlt sich der Gedanke daran energetisierend an?
- Bin ich bereit, dafür mein Verhalten zu verändern (nicht nur zu hoffen)?

> Alles, was überwiegend Nein oder Unsicher ist, rausstreichen oder parken.

03

3 Zielrichtungen formulieren:

Formuliere jetzt maximal drei Zielrichtungen,
die für die nächsten Monate wirklich relevant sind.
z.B.

- Ich entwickle mehr …
- Ich gestalte mein Leben so, dass …
- Ich gestalte meine Arbeit so, dass sie mir Energie gibt.
- Ich lebe meine Rolle als Führungskraft klar, präsent und souverän.
- Ich baue mir feste Erholungspausen in meinen Tag ein.
- Ich starten mit...Yoga, Gesangsunterricht, NLP;-)

04

Von deiner Zielrichtung zur Vision:

Du hast jetzt deine wichtigsten Zielrichtungen formuliert.
Noch sind sie Worte – bewusst offen, bewusst nicht bis ins Detail ausgearbeitet.
Im nächsten Schritt geht es darum, diese Zielrichtungen spürbar zu machen.

Ein Visionboard ist kein Plan, sondern ein innerer Referenzrahmen – ein Bild davon, wer du wirst, wenn du deinen Zielen folgst.
Lass Logik und Machbarkeit kurz im Hintergrund.
Jetzt zählt nicht das Wie, sondern das Wofür.
Wähle Bilder und Begriffe, die dich emotional anziehen,
dir Kraft geben und sich stimmig anfühlen.
Wenn du unsicher bist, entscheide nicht mit dem Kopf.
Das richtige Bild wirkt ruhig, klar oder kraftvoll.

Checke:

- Fühlt sich das Bild nach mir an?
- Würde ich mich gern in diese Version von mir hinein entwickeln?

Dein Visionboard ist nur für dich und darf sich verändern – genau wie du.

DEINE ZUKUNFT BEGINNT HIER – DEIN VISION BOARD

Jetzt wird's sichtbar: Aus deinen Antworten entsteht dein Vision Board – die visuelle Version deiner Ziele. Bilder. Worte. Energie. Dein Kompass .

Geistiges Wohlbefinden	Inneres Gleichgewicht
Körperliche Gesundheit	Beziehungen & Liebe
Familie & Freunde	Netzwerk
Beruf & Karriere	Lernen & Wissen
Fähigkeiten & Talente	Reisen & Abenteuer
Finanzen	Materielle Wünsche

NLP-Übung

NLP-Wohlgeformtheits-Check

Überprüfe ein Ziel nach dem anderen nun anhand dieser Fragen:

1. **Positiv formuliert:** Was will ich konkret statt dessen, was ich nicht mehr will?
Oft fällt uns schneller ein, was wir NICHT mehr wollen:-)

2. **Selbst beeinflussbar:** Liegt dieses Ziel in meinem eigenen Handlungsbereich?

3. K**ontextklar:** Wo, wann und mit wem wird dieses Ziel relevant?

4. **Sinnesbezogen:** Woran werde ich konkret merken, dass ich meinem Ziel näherkomme?
Was sehe, höre oder fühle ich dann anders? Spüre intensiv in dich hinein.

5. **Ökologie-Check:** Was könnte sich dadurch in anderen Lebensbereichen verändern? Gibt es innerliche Einwände oder Bedenken?

Dieses Ziel fühlt sich für mich stimmig an, weil …

NLP-Übung

Ressourcenanker (Light Version)
Veränderung gelingt leichter, wenn du Zugang zu hilfreichen inneren Zuständen hast.



Erinnere dich an eine Situation, in der du richtig:

- klar
- fokussiert
- mutig oder.... ? warst



Tauche kurz in dieses Gefühl ein. Wenn du das Gefühl stark spürst...

Wähle eine kleine Geste (z. B. Daumen & Zeigefinger der “schwachen” Hand leicht zusammendrücken)
Verknüpfe diese Geste nun bewusst mit diesem Zustand und “verankere” das gute Gefühl mit dieser Geste



Nutze diesen Anker immer dann, wenn du deine Ziele aktiv angehst und einen kleinen “Ressource-Boost” brauchst.

90-Tage-Zielplanung

DEIN BLICK NACH VORN

Aus deinem Visionboard wählst du nun 1–3 konkrete Ziele, die du in den nächsten 90 Tagen realistisch beeinflussen kannst.



Denke in Möglichkeiten, nicht in Grenzen
Was genau willst du bis Tag/Monat in 90 Tagen erreichen?



Fortschritt sichtbar machen
Woran wirst du erkennen, dass du Fortschritte machst?



Du hast mehr Ressourcen, als du denkst
Welche Ressourcen hast du bereits?



Kleine Schritte – große Wirkung
Welche Aktionen kannst du sofort beginnen?



Ausblick auf dein zukünftiges Ich
Was verändert sich in deinem Leben, wenn du das Ziel erreichst?

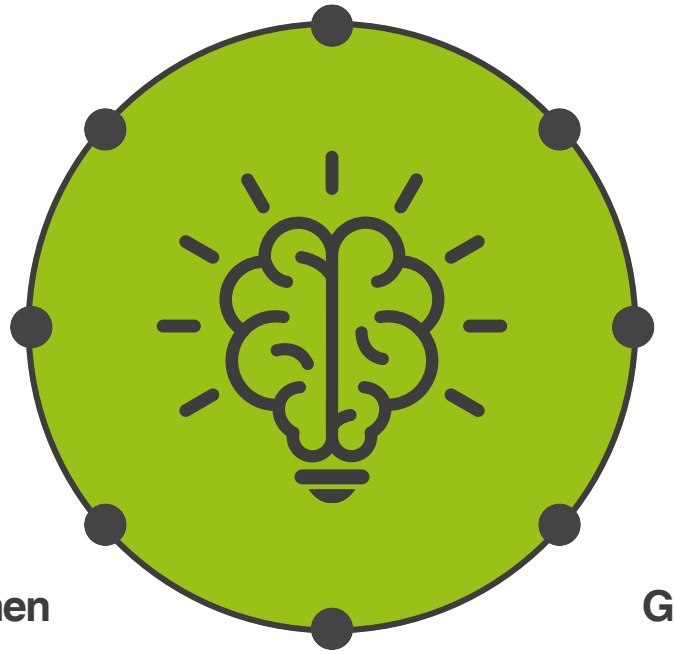
Mindset

REMINDER : VERÄNDERUNG BRAUCHT ZEIT.

Selbstverantwortung übernehmen

Dankbarkeit praktizieren

Regelmäßig reflektieren



Bewusst im Hier und Jetzt leben

Dich mit positiven Menschen umgeben

Fehler als Lernchance sehen

Gesunde Grenzen setzen

Negative Glaubenssätze umwandeln

FEIERE JEDEN KLEINEN FORTSCHRITT!

Notes to remember

Du musst nicht wissen, ob du alles schaffst. Du musst nur wissen, welchen Schritt du jetzt gehen willst.

It´s all in you.

Fragen? → Buche dir ein kostenloses 1:1 auf unserer HP.



Dein Team Lionize Yourself