DEIN KOSTENLOSES REFLEXIONS-WORKBOOK

Ist das wirklich mein Leben?

7 Fragen, die dir helfen, deine Wünsche wiederzuentdecken
und deinen eigenen Weg zu finden.

PETRA WOLF



Meine Zeit beginnt.

Lange habe ich mich über meine Leistung definiert. Ich hatte Karriere gemacht, Verantwortung getragen, gut verdient und mir vieles leisten können.

Und trotzdem habe ich immer wieder gespürt, dass mir all das nicht die tiefe Zufriedenheit gab, die ich mir eigentlich wünschte. Statussymbole waren schön. Aber sie machten mich nicht wirklich glücklich.

Dennoch machte ich weiter. Viele Jahre.

Nach einer unglaublich anstrengenden Zeit, in der ich meine Eltern gepflegt hatte, verlor ich erneut meinen Job.

Und diesmal stellte ich mir eine andere Frage. Nicht: Wie komme ich möglichst schnell wieder dorthin, wo ich einmal war? Sondern: Will ich überhaupt noch dorthin zurück?

Die Antwort war überraschend klar. Ich wollte nicht noch einmal Jahre damit verbringen, mein eigenes Leben auf später zu verschieben.

Ich wollte herausfinden, wie ich wirklich leben möchte.

Ein Winter, der etwas verändert hat.

Wir haben einen ganzen Winter in Andalusien verbracht. Nicht als Urlauber für zwei Wochen, sondern um zu erleben, wie sich ein Alltag unter der Sonne Südspaniens anfühlt.

Und ich habe dort etwas gefunden, das mir lange gefehlt hatte: ein Lebensgefühl, das zu mir passt. Mehr Leichtigkeit. Mehr Zeit. Mehr Raum für mich und meine eigenen Vorstellungen.

Ende 2027 möchten wir unseren Lebensmittelpunkt dauerhaft nach Andalusien verlegen. Bis dahin gibt es noch einiges zu organisieren und zu entscheiden.

Aber eines steht für mich fest: Ich warte nicht mehr darauf, dass irgendwann meine Zeit beginnt. Sie hat bereits begonnen.

Vielleicht stehst du gerade an einem ähnlichen Punkt. Vielleicht weißt du auch noch gar nicht genau, was du verändern möchtest. Das musst du jetzt nicht wissen.

Dieses Workbook lädt dich ein, deine Wünsche ernst zu nehmen und mit sieben Fragen deinen eigenen Vorstellungen vom Leben näherzukommen. Du musst heute nichts entscheiden. Aber du darfst anfangen, hinzusehen.

Denn es ist dein Leben. Und du darfst entscheiden, wie du es gestalten möchtest.

Petra Wolf

Wer bin ich jenseits meiner Rollen?

Wir stellen uns oft über unseren Beruf, unsere Familie oder unsere Aufgaben vor. All das ist ein Teil von uns – aber nicht alles.

Welche drei Eigenschaften beschreiben dich, ohne dass du eine Rolle oder einen Beruf nennst?

Wann fühlst du dich besonders lebendig und ganz bei dir?

Welche Seite von dir bekommt derzeit zu wenig Raum?

Du darfst in Stichworten schreiben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Was trage ich, weil ich es immer getan habe?

Verantwortung kann erfüllend sein. Sie kann aber auch zur Gewohnheit werden – selbst dann, wenn sie längst nicht mehr zu uns passt.

Bei welchen Aufgaben sagst du automatisch Ja, obwohl du Nein meinst?

Wessen Erwartungen beeinflussen deine Entscheidungen besonders stark?

Welche Erwartung möchtest du künftig neu verhandeln?

Du darfst in Stichworten schreiben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Was gibt mir Kraft – und was kostet sie?

Nicht alles, was wir gut können, tut uns auch gut. Manchmal sind wir gerade in den Dingen besonders geübt, die uns am meisten erschöpfen.

Welche Begegnungen oder Tätigkeiten geben dir spürbar Energie?

Was raubt dir Kraft, obwohl es nach außen erfolgreich aussieht?

Was möchtest du wieder häufiger in deinen Alltag holen?

Du darfst in Stichworten schreiben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Was würde ich wollen, wenn niemand urteilt?

Manche Wünsche bleiben leise, weil wir sie vorschnell für unrealistisch halten. Hier dürfen sie zunächst einfach da sein.

Welcher Wunsch begleitet dich schon lange?

Was würdest du ausprobieren, wenn du niemandem eine Erklärung schulden müsstest?

Was macht diesen Wunsch für dich persönlich bedeutsam?

Du darfst in Stichworten schreiben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Was bedeutet Erfolg für mich – heute?

Vielleicht war Erfolg früher ein Titel, ein Einkommen oder Anerkennung. Deine Vorstellung davon darf sich verändern.

Woran würdest du einen gelungenen gewöhnlichen Dienstag erkennen?

Welche Rolle spielen Zeit, Geld, Beziehungen und Selbstbestimmung dabei?

Wovon möchtest du weniger, wovon mehr?

Du darfst in Stichworten schreiben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Wer stärkt mich auf meinem Weg?

Menschen, die uns lieben, müssen nicht jede unserer Entscheidungen verstehen. Es kann guttun, zusätzlich mit Menschen verbunden zu sein, die ähnliche Fragen bewegen.

Mit wem kannst du offen über deine Wünsche sprechen?

Wer hört zu, ohne sofort zu bewerten oder Lösungen vorzugeben?

Welche Art von Gemeinschaft fehlt dir vielleicht noch?

Du darfst in Stichworten schreiben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Welchen ersten Schritt wähle ich?

Klarheit entsteht nicht immer auf einmal. Manchmal beginnt Veränderung mit einer kleinen, selbstbestimmten Entscheidung.

Welche Erkenntnis aus diesem Workbook überrascht dich?

Was möchtest du in den nächsten 14 Tagen konkret ausprobieren?

Woran wirst du merken, dass dieser Schritt dir guttut?

Du darfst in Stichworten schreiben. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Ein gewöhnlicher Tag in deinem Wunschleben

Stell dir einen ganz normalen Tag in zwei oder drei Jahren vor. Nicht den perfekten Urlaub und nicht den großen Erfolgsmoment. Sondern einen Dienstag, der sich wirklich nach deinem Leben anfühlt.

Wo wachst du auf? Wie beginnt dein Morgen?

Womit verbringst du deine Zeit – und mit welchen Menschen?

Wie möchtest du dich am Abend fühlen?

Du kannst deine Vision jederzeit verändern. Sie ist ein Kompass, kein Vertrag.

Was nehme ich mit?

Lies deine Antworten noch einmal. Welche Worte, Bedürfnisse oder Wünsche tauchen mehrfach auf?

Drei Dinge, die mir wirklich wichtig sind:

Etwas, das ich nicht länger nur aus Gewohnheit tun möchte:

Mein nächster kleiner Schritt – und wann ich ihn gehe:

Du musst nicht alles alleine herausfinden. Unterstützung anzunehmen ist ebenfalls Selbstführung.

Du musst deinen Weg nicht allein gehen.

Vielleicht hat dieses Workbook neue Fragen aufgeworfen. Vielleicht weißt du jetzt klarer, was du dir wünschst. Oder du merkst, dass du dich gern mit Frauen austauschen würdest, die ebenfalls neue Wege erkunden.

Genau dieser Gedanke ist einer der Gründe, warum ich Teil von FEMINITY bin: Gemeinschaft statt Konkurrenz, Austausch statt Alleingang und die Möglichkeit, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen.

FEMINITY verbindet eine Frauen-Community mit Angeboten der Women's Wisdom Academy. Dort geht es unter anderem um weibliche Lebenswelten, persönliche Entwicklung, Körperwissen, Rituale und Selbstführung im Business. Die Inhalte umfassen auch spirituelle Perspektiven; sie ersetzen keine medizinische oder therapeutische Beratung.

Women on a Mission.

Nicht, weil wir alle denselben Weg gehen. Sondern weil jede von uns ihren eigenen finden darf.

Wenn du FEMINITY kennenlernen möchtest, schreib mir persönlich. Ich erzähle dir gern, welche Angebote es gibt und wie eine Teilnahme funktioniert.

Petra Wolf