

Wortbook



VOLKER EHMANN



ZURÜCK IN DEINE KRAFT –

**Das 30-Minuten Reset-Kit für
Menschen unter Druck**



Willkommen

Dieses Workbook ist der erste Schritt in deinen Reset.

In nur 30 Minuten erlebst du, wie du Druck loslassen und neue Energie finden kannst – selbst mitten im Alltag. Es ist für Menschen gedacht, die viel leisten und gleichzeitig spüren, dass etwas fehlt: Energie, Leichtigkeit, Klarheit. Es ist für Führungskräfte, Eltern und alle, die Verantwortung tragen – beruflich wie privat. Du hast dieses Workbook in der Hand, weil du bereit bist, nicht mehr nur zu funktionieren, sondern dich wieder mit deiner Kraft zu verbinden. Woche für Woche kommst du durch Bewegung, mentale Stärkung und bewusste Reflexion wieder zurück zu dir selbst.

Dieses Workbook ist der erste Schritt in deinen Reset.

In nur 30 Minuten erlebst du, wie du Druck loslassen und neue Energie finden kannst – selbst mitten im Alltag. Am Ende zeige ich dir, wie du mit mir weitergehen kannst, wenn du dranbleiben möchtest. Als Coach für nachhaltige Leistungsfähigkeit und Experte für mentale Stärke begleite ich Menschen dabei, Belastungen zu bewältigen und neue Perspektiven zu finden.

Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen – authentisch, wertschätzend und mit Blick auf dein persönliches Wachstum.

Volker Ehmann

A man with a beard and short hair, wearing a light blue blazer over a white button-down shirt and dark trousers, is walking towards the camera on a dirt path in a forest. He is smiling and looking directly at the viewer. The background is a soft-focus forest with tall trees and green foliage.

„Ich erinnere mich an einen Morgen,
an dem ich aufgewacht bin – leer,
erschöpft, fremd in meinem eigenen
Leben. Ich hatte alles im Griff. Und
doch war ich nicht mehr da. Dieses
Workbook ist aus genau diesem
Moment entstanden. Es ist meine
Einladung an dich, wieder bei dir
anzukommen.“

**Wenn du nur 30 Minuten Zeit hast, dann
fang genau hier an. Es geht nicht darum
alles bis aufs kleinste perfekt zu planen
sondern um ECHTHEIT!**

ICH BIN DEIN COACH



*Lebens- und Sozialberater,
Alphalauf und Meditationscoach
Vitalberater, Patchworkfamilie
Vater von 3 Kindern und einer
wunderbaren Frau in 2ter Ehe*

Volker Ehmann

Ich bin Volker Ehmann – Vitalberater, psychosozialer Coach und erfahrener Wegbegleiter für Menschen, die viel Verantwortung tragen und sich dabei selbst nicht verlieren wollen. Über viele Jahre habe ich selbst erlebt, was es heißt, unter permanentem Leistungsdruck zu stehen. Als Führungskraft, Vater und Unternehmer weiß ich, wie schnell man sich im Funktionsmodus verliert – und wie schwer es ist, wieder zurück in die eigene Mitte zu finden.

Deshalb begleite ich heute Menschen wie dich – mit Empathie, Klarheit und einem klaren Blick fürs Wesentliche. In meiner Arbeit verbinde ich körperliche Bewegung (z. B. Alphalauf), mentale Stärke und echte Selbstreflexion. Ich glaube nicht an Schablonen oder schnelle Lösungen – sondern an deinen individuellen Weg.

Dieses Workbook ist Ausdruck meiner Haltung: Du darfst dich wieder spüren. Du darfst Pausen machen, Kraft sammeln und deinen Weg neu ausrichten. Du musst nicht perfekt sein – aber du darfst bewusst entscheiden, wohin du möchtest.

Ich begleite dich auf diesem Weg mit all meiner Erfahrung, meinem Wissen – und dem festen Vertrauen in deine eigene Kraft.

Besuch mich auf Social Media!

MEIN VERSPRECHEN *an dich*

Ich verspreche dir, dass dieses Workbook mehr ist als nur eine Sammlung von Übungen. Es ist dein persönlicher Raum für Klarheit, Regeneration und bewusste Veränderung. Du bekommst hier keine Plattitüden oder Phrasen – sondern ehrliche Impulse, praktische Tools und tiefgehende Reflexionen, die dich zurück in deine Kraft führen können.

Ich werde dich fordern, aber nicht überfordern. Ich lade dich ein, Verantwortung zu übernehmen – aber auf deine Art. Schritt für Schritt. In deinem Tempo. Ich bin an deiner Seite – mit Respekt, mit Erfahrung und mit einem tiefen Verständnis für die Herausforderungen, die du vielleicht gerade meisterst. Was du brauchst, ist bereits in dir. Dieses Workbook hilft dir, es wiederzuentdecken.

Volker Ehmann

WAS DU VON MIR ERWARTEN KANNST

Ehrlichkeit & Tiefe

Ich gehe mit dir nicht den oberflächlichen Weg. Du bekommst ehrliche Fragen, klare Impulse und echte Reflexion – weil du es verdienst, wieder in Kontakt mit deinem Wesentlichen zu kommen.

Struktur & Klarheit

Du bekommst eine klare, gut durchdachte Struktur. Jede Woche baut auf der vorherigen auf. Das hilft dir, dran zu bleiben, Orientierung zu behalten – und spürbare Ergebnisse zu erleben.

Empathie & Erfahrung

Ich bin nicht nur Coach, sondern auch Mensch mit Geschichte. Ich verstehe, wie es ist, unter Druck zu stehen. Und ich weiß, wie kraftvoll es ist, sich selbst wieder ernst zu nehmen.

IN
diesem
Workbook
wirst
du ...



- ✓ deinen aktuellen Standort erkennen.
- ✓ alte Muster entlarven und neue Wege wählen.
- ✓ deine Kraftquellen aktivieren und dein Leben neu ausrichten.

01

Standortbestimmung mit
dem Balance-Radar
Wo stehst du gerade?

02

Was treibt dich an? Deine
inneren Antreiber
erkennen

03

Was nährt dich?
Ressourcen &
Kraftquellen aktivieren

04

Dein neues Fundament

Agenda

Atem & Schritt – Dein Rhythmusgeber

Übung

 Dauer: 3–5 Minuten

 Ziel: Erdung & mentale Klarheit

So geht's:

Beginne mit einem langsamen, bewussten Gehen – drinnen oder draußen.

Atme ein und zähle dabei 4 Schritte, beim Ausatmen 4 Schritte.

Wiederhole diesen Rhythmus – Schritt für Schritt.

Wenn Gedanken abschweifen: Zurück zur Atmung.

Nach 5 Minuten: kurz innehalten, Augen schließen und nachspüren.

 Wirkung:

Stärkt die Verbindung zwischen Körper & Geist

Holt dich aus dem Kopf – rein ins Jetzt

Senkt Stresshormone spürbar

Standortbestimmung mit dem Balance-Radar

In diesem ersten Abschnitt geht es darum, bewusst wahrzunehmen, wie es dir wirklich geht. Du lernst das Tool "Balance-Radar" kennen, das dir hilft, deine aktuelle Lebenssituation in acht zentralen Bereichen zu erfassen. Oft sind wir im Alltag so getrieben, dass wir Warnsignale überhören. Diese Standortbestimmung ist der erste Schritt zur Veränderung.

Stell dir dein Leben wie eine Reise von A nach B vor. Wenn du in dein Navigationssystem ein Ziel eingibst, wirst du nur dann dorthin geführt, wenn dein aktueller Standort bekannt ist. Genauso ist es mit persönlicher Entwicklung: Du kannst nur dann sinnvolle und passende Schritte setzen, wenn du ehrlich hinschaust, wo du jetzt stehst – körperlich, mental und emotional.

Das Balance-Radar ist dein inneres Navi für diesen Prozess.

Diese Standortbestimmung ist kein Urteil – sie ist eine Einladung. Eine Einladung, innezuhalten und mit einem offenen Blick auf dein Leben zu schauen. Vielleicht erkennst du, dass manche Bereiche längst in Balance sind – und andere lange zu kurz gekommen sind. Diese Klarheit ist keine Schwäche, sondern der erste Schritt in deine Selbstverantwortung.

Du bekommst die Chance, deinem Leben bewusst eine neue Richtung zu geben – nicht aus Druck oder Mangel, sondern aus dem Wunsch, wieder mehr bei dir selbst anzukommen. Woche 1 ist dein Startpunkt. Hier beginnt der Weg zurück zu dir.

STANDORTBESTIMMUNG MIT DEM BALANCE-RADAR

Diese Übung hilft dir, deinen aktuellen Standort im Leben zu erkennen. Der Balance-Radar besteht aus acht Lebensbereichen, die du einzeln reflektierst und bewertest. So bekommst du ein klares Bild davon, wo du gerade stehst – und welche Bereiche gerade nach Aufmerksamkeit rufen.

Die 8 Lebensbereiche im Überblick

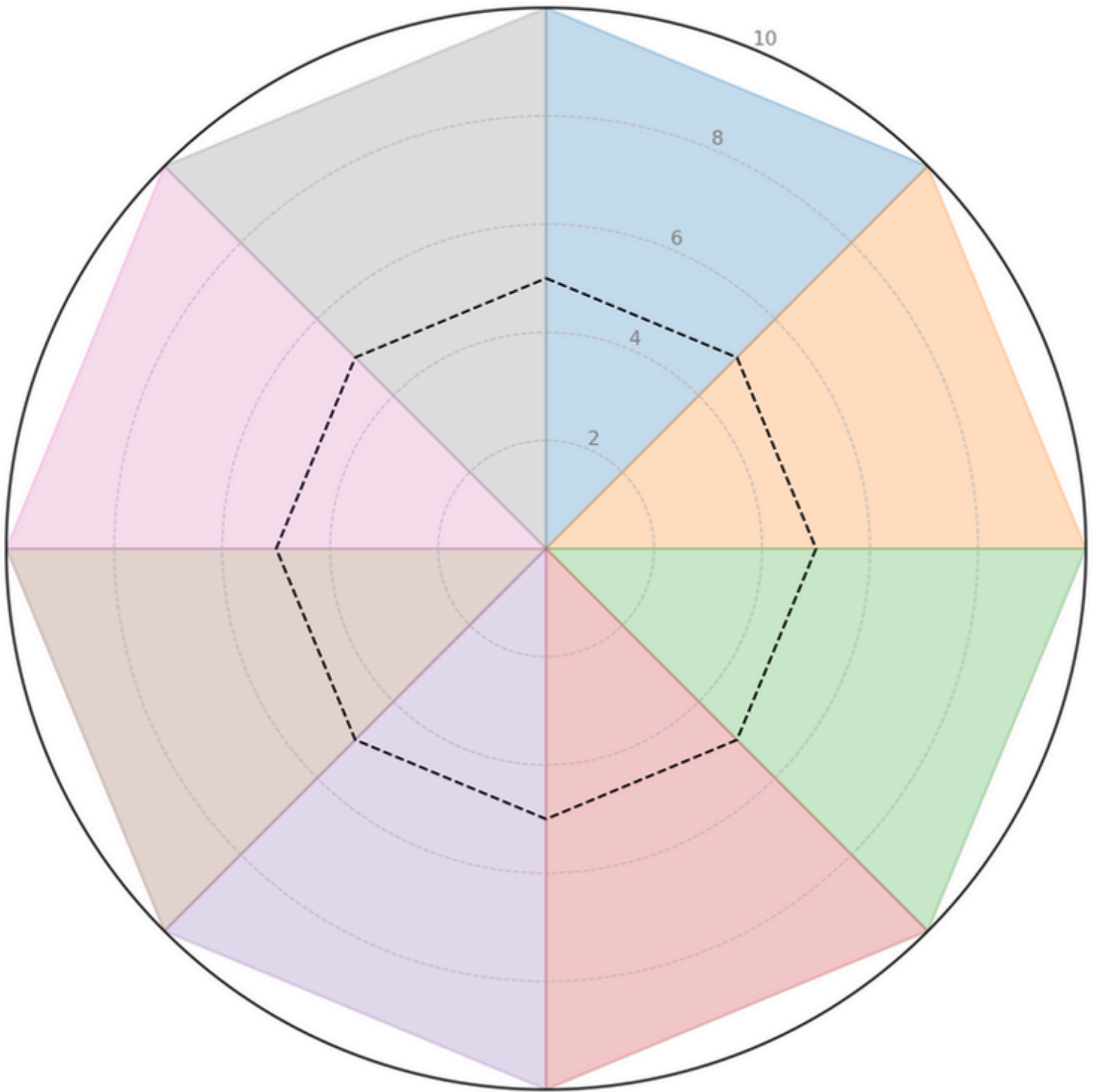


- Welche drei Bereiche fühlen sich für dich aktuell am stärksten an?
 - Wo hast du das Gefühl, deine Energie geht verloren?
- Welche zwei Bereiche möchtest du in den nächsten Wochen bewusst stärken?
 - Was wäre ein erster kleiner Schritt in einem dieser Bereiche?

Notizen

*Du möchtest eine Abkürzung
[Hier geht es zum Onlinefragebogen](#)*

Übertrage deine Ergebnisse ins Diagramm



*Diese Übung hilft dir, ...
deinen aktuellen Standort im
Leben sichtbar zu machen –
ohne viele Worte.*



Was treibt dich an? Deine inneren Antreiber erkennen

Viele von uns werden von inneren Antreibern gesteuert – unbewussten Mustern wie "Sei perfekt!" oder "Mach es allen recht!". In diesem Kapitel entlarvst du diese alten Programme und übersetzt sie in neue, gesunde Erlaubnisse. Das bringt Entlastung, Klarheit und Handlungsspielraum.

Stell dir deine Antreiber wie eine unsichtbare Fernbedienung vor: Sie bestimmen oft, wie du dich fühlst, entscheidest und handelst – ohne dass du sie überhaupt bewusst bedienst. Nun holst du diese Fernbedienung in deine Hand zurück. Du entscheidest, welche Programme du weiterlaufen lässt – und welche du neu programmieren willst.

Innere Antreiber entwickeln sich oft früh in unserem Leben. Sie waren einmal hilfreich – etwa um Anerkennung zu bekommen oder Erwartungen zu erfüllen.

Doch im Erwachsenenleben können sie uns blockieren, überfordern und ausbrennen. Sie führen dazu, dass wir zu viel Verantwortung übernehmen, uns selbst überfordern oder ständig unter Strom stehen.

Wenn du deine Antreiber erkennst, kannst du ihnen die Macht nehmen. Du kannst dich entscheiden, neue innere Leitsätze zu formulieren – sogenannte Erlaubersätze. Sie helfen dir, liebevoller mit dir selbst umzugehen und bewusster zu handeln. Du wirst feststellen: Die Welt geht nicht unter, wenn du nicht perfekt bist. Aber deine Lebensqualität steigt, wenn du dir erlaubst, auch Mensch zu sein.

Diese Abschnitt gibt dir die Möglichkeit, aus dem Autopilot auszusteigen – und dein inneres Betriebssystem neu zu schreiben.

02 WAS TREIBT DICH AN? DEINE INNEREN ANTREIBER ERKENNEN

Was treibt dich an? Deine inneren Antreiber erkennen

5 Antreiber die es uns angetan haben!

Sei perfekt

**Mach es allen
recht!**

Sei stark!

Beeil dich!

Streng dich an!

Selbsttest Antreiber

Frage	Aussage	0 (trifft gar nicht zu) bis 10 (trifft voll und ganz zu).
1	Ich habe Angst, nicht gut genug zu sein.	
2	Ich spreche oder denke sehr schnell.	
3	Ich bin erst zufrieden, wenn etwas bis ins Detail stimmt.	
4	Ich bin oft ungeduldig mit mir selbst und anderen.	
5	Ich finde es schwierig, etwas einfach zu genießen.	
6	Ich will anderen beweisen, dass ich alles alleine schaffe.	
7	Ich brauche viel Zeit, um etwas perfekt abzugeben.	
8	Ich versuche, immer die Kontrolle zu behalten.	
9	Ich spüre oft, dass ich mich mehr anstrengen muss als andere.	
10	Ich merke oft zu spät, dass ich meine eigenen Bedürfnisse vernachlässigt habe.	
11	Ich habe das Gefühl, ständig unter Zeitdruck zu stehen.	
12	Ich habe oft das Gefühl, dass ich Fehler nicht machen darf.	
13	Ich sage selten Nein – selbst wenn ich keine Zeit habe.	
14	Ich glaube, dass Erfolg nur durch harte Arbeit entsteht.	
15	Ich zeige ungern Schwäche – auch wenn es mir schlecht geht.	
16	Ich tue oft Dinge, nur um andere nicht zu enttäuschen.	
17	Ich komme selten auf die Idee, andere um Hilfe zu bitten.	
18	Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mich entspanne.	
19	Ich will vermeiden, dass jemand wegen mir verärgert ist.	
20	Ich empfinde Pausen oft als Zeitverschwendung.	

Auswertungsschlüssel

Ordne deine vergebenen Punktwerte den folgenden Kategorien zu

Sei perfekt! - Frage 1 , 3 , 7, 12			Mach es allen recht - Frage 10, 13, 16, 19
	Sei stark! - Frage 6, 8, 15, 17	Beeil dich! - Frage 2, 4, 11, 20	
		Streng dich an! - Frage 5, 9, 14, 18	
			Mein Hauptantreiber!

Zähle die Punktwerte jeder Kategorie zusammen und teile durch 4, um den Durchschnittswert je Antreiber zu ermitteln.

Interpretation:

- 0–3 Punkte: Kaum wirksam
- 4–6 Punkte: Situativ wirksam
- 7–10 Punkte: Stark ausgeprägt



*Diese Übung hilft dir, ...
deine unbewussten inneren
Antreiber zu erkennen – die
Programme, die dich oft
automatisch steuern.*

Notizen

Erlaubersätze – Deine innere Erlaubnis, anders zu leben

Wenn wir über Veränderung sprechen, reicht es nicht, nur alte Muster zu erkennen – wir müssen ihnen auch etwas entgegensetzen. Genau hier kommen die Erlaubersätze ins Spiel. Sie sind wie neue Wegweiser auf deiner inneren Landkarte. Statt dich von alten, belastenden Antreibern lenken zu lassen – wie „Du musst stark sein!“ oder „Mach es perfekt!“ – gibst du dir selbst eine bewusste Erlaubnis, neue Wege zu gehen. Und das ist mehr als nur ein mentaler Trick: Ein Erlaubersatz ist ein kraftvoller Akt der Selbstfürsorge. Er macht aus innerem Druck wieder Handlungsspielraum.

Ein Erlaubersatz könnte zum Beispiel lauten:

- „Ich darf mir Pausen gönnen – ohne mich dafür rechtfertigen zu müssen.“
- „Ich muss nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.“

- „Ich darf Hilfe annehmen – und bin trotzdem kompetent.“
- „Ich darf langsam machen – und komme trotzdem ans Ziel.“

Solche Sätze sind wie kleine mentale Anker. Wenn du sie regelmäßig aussprichst, denkst, aufschreibst oder visualisierst, können sie nach und nach dein inneres Betriebssystem neu ausrichten. Wichtig ist: Deine Erlaubersätze sollen nicht wie Floskeln klingen. Sie sollen echt sein. Spür beim Formulieren, ob der Satz in dir etwas löst – ob ein kleines „Ja, genau das brauche ich“ auftaucht.

💬 Tipp: Wähle einen Erlaubersatz pro Woche und schreib ihn dir groß sichtbar auf – z. B. an den Badezimmerspiegel, ins Handy, auf deinen Schreibtisch. Wiederhole ihn morgens und abends bewusst. Du wirst merken: Mit der Zeit wird aus einem Satz ein Gefühl. Und aus dem Gefühl eine neue Haltung dir selbst gegenüber.

Was du dir selbst erlauben darfst

Unsere inneren Antreiber fordern uns ständig heraus – doch du darfst dich neu entscheiden. Dieses Blatt ist deine Einladung, dich selbst nicht länger unter Druck zu setzen, sondern liebevoll zu begleiten. Hier formulierst du bewusst neue Sätze, die dir Erlaubnis geben, anders mit dir umzugehen.

Deine alten Antreiber & neue Erlaubnisse

Antreiber Neuer Erlaubersatz

- Sei perfekt! Ich darf Fehler machen – und bin trotzdem genug.
- Streng dich an! Ich darf Pausen machen – ohne schlechtes Gewissen.
- Mach es allen recht! Ich darf zuerst auf mich hören – das ist nicht egoistisch.
- Sei stark! Ich darf Hilfe annehmen – das zeigt Stärke.
- Beeil dich! Ich darf mir Zeit lassen – mein Tempo ist richtig.

👉 Lies jeden Satz laut vor. Welcher löst in dir ein leises „Ja“ aus?

📌 Erinnere dich selbst – jeden Tag

- ? Wo schreibe ich mir diesen Satz hin?
- ☐ Badezimmerspiegel
- ☐ Handy-Hintergrund
- ☐ Notizbuch / Kalender
- ☐ Bildschirm / Laptop
- ☐ ...

Deine eigenen Erlaubersätze

1. Ich erlaube mir, ...

2. Ich darf ...

3. Ich muss nicht mehr ...

4. Es ist okay, wenn ich ...

Was nährt dich? Ressourcen & Kraftquellen aktivieren

Nach dem Entlarven der inneren Belastungen geht es nun um Stärkung: **Was gibt dir Kraft?** Wer oder was bringt dich in Balance? In diesem Abschnitt richtest du deinen Fokus auf Ressourcen – innen wie außen – und integrierst mindestens eine Kraftquelle bewusst in deinen Alltag.

Stell dir vor, dein Alltag ist wie ein Akku. Viele Routinen und Menschen ziehen an deiner Energie – oft ohne dass du es bemerkst. Doch du brauchst auch deine Ladegeräte: Momente, Begegnungen und Orte, die dich aufladen. In dieser Woche findest du heraus, wo deine inneren Kraftquellen liegen – und wie du sie regelmäßig aktivieren kannst.

Dabei geht es nicht nur um „**mehr tun**“, sondern um bewusstes Erleben. Vielleicht hast du längst alles, was du brauchst – aber du hast verlernt, es zu sehen. Ressourcen sind nicht nur große Dinge wie Urlaub oder Auszeiten. Es sind auch die kleinen Rituale, wie der Kaffee in der Morgensonne, das Lachen mit einem Freund, der Waldspaziergang oder ein Lied, das dich berührt. Es sind all die Dinge, die dich daran erinnern, dass du ein Mensch bist – nicht nur eine Funktion.

Nun schärfen wir deinen Blick für das, was dir wirklich gut tut. Du darfst herausfinden, was dich nährt – körperlich, mental, emotional und spirituell. Und du darfst erste Schritte setzen, um diese Quellen wieder regelmäßig in deinen Alltag einzuladen.

WAS NÄHRT DICH? RESSOURCEN & KRAFTQUELLEN AKTIVIEREN

Dieser Abschnitt schenkt dir den Blick auf das, was dich stärkt. Welche Kraftquellen hast du – in dir und um dich? Was gibt dir Auftrieb, Freude, Energie?

Inmitten von To-dos, Verantwortung und Alltag verlieren wir oft den Blick für das, was uns nährt. Diese Übung lädt dich ein, innezuhalten und neu zu entdecken, welche Menschen, Rituale, Gedanken und Erlebnisse dir Kraft schenken. Sie bringt dich in Kontakt mit dem, was dich lebendig macht – und zeigt dir, wie du diese Energiequellen gezielt in deinen Alltag holen kannst.

Nicht, um noch mehr zu leisten, sondern um dich wieder mehr zu spüren. Denn was dich nährt, trägt dich. Und was dich trägt, bringt dich zurück in deine Kraft.



👉 Übung: Deine Kraftquellen-Landkarte

Male einen Kreis mit deinem Namen in die Mitte. Außen herum notiere alle Dinge, Menschen, Erlebnisse, Rituale oder Orte, die dir Kraft geben

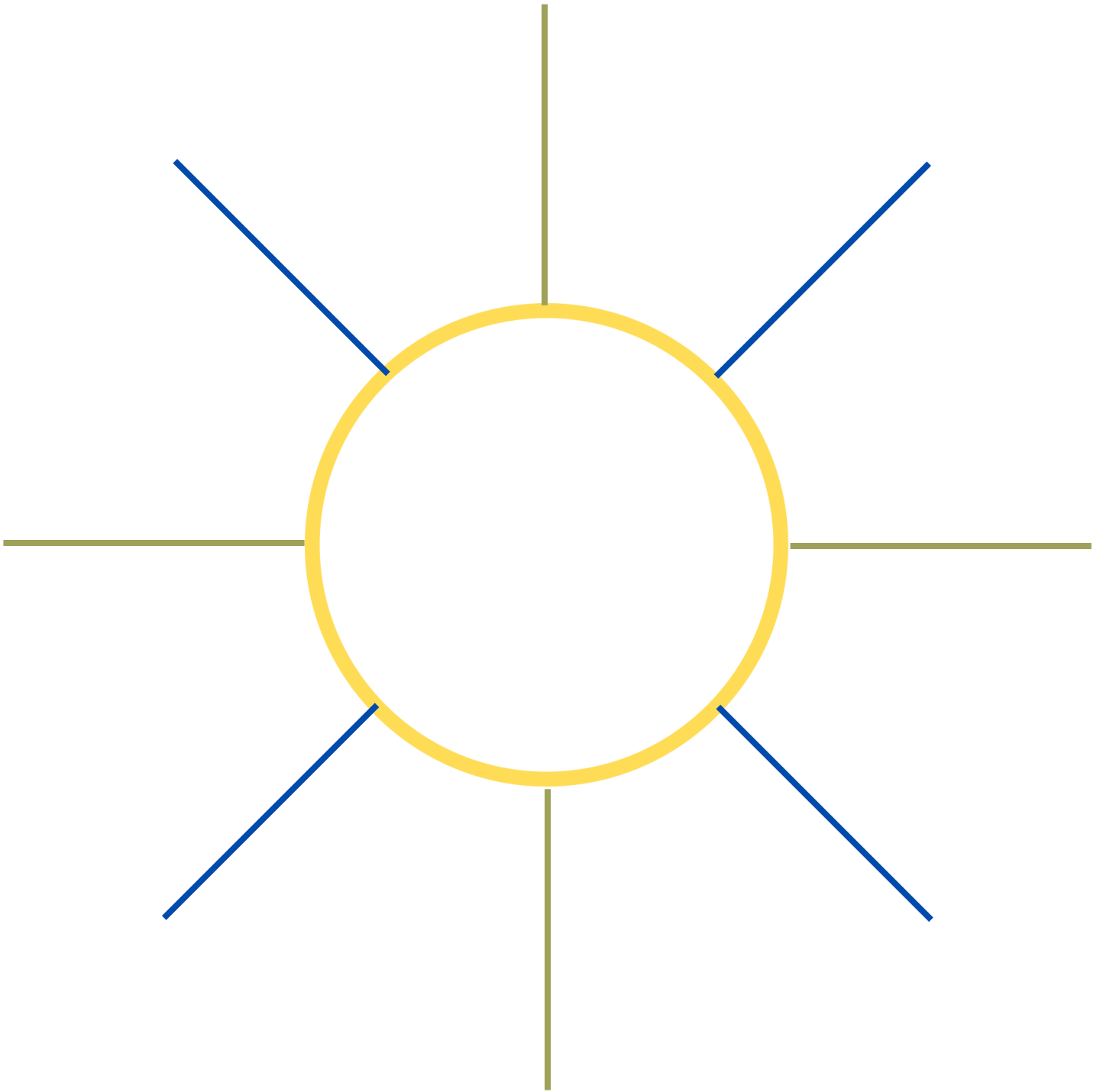
Notizen



Du willst mehr als nur diesen ersten Impuls?

Buche dir hier dein kostenloses Klarheitsgespräch für Führungskräfte unter Druck

- 30 Minuten nur für dich.



*Diese Übung hilft dir, ...
... dich wieder bewusst mit
dem zu verbinden, was dich
im Innersten stärkt.*

Dein neues Fundament

Das letzte Kapitel steht ganz im Zeichen der Integration. Du blickst auf deine wichtigsten Erkenntnisse zurück, formulierst deine neue Haltung und entwickelst einen realistischen, kraftvollen Wochenplan für deinen Alltag. Du gehst nicht zurück ins "Alte", sondern setzt bewusste Schritte nach vorne.

Stell dir dein inneres Haus vor. In den letzten Wochen hast du die Fundamente freigelegt, Risse entdeckt, Räume belüftet und neue Lichtquellen geschaffen. Jetzt geht es darum, diese Räume einzurichten. Mit Klarheit, mit Routinen, mit Vertrauen. Damit dein Alltag zu einem Ort wird, an dem du dich wieder zu Hause fühlst – in dir.

Veränderung ist kein einmaliger Akt, sondern ein Prozess. Diese Woche lädt dich ein, Rückblick zu halten und nach vorn zu denken. Was hat sich verändert? Was willst du mitnehmen? Was darf gehen? Du entwickelst deinen persönlichen Energie-Wochenplan – einen flexiblen Leitfaden für deinen Alltag, der dich daran erinnert, was dir wichtig ist. Nicht als weiteres To-do, sondern als Einladung,

Deinen Weg achtsam und bewusst zu gehen. Abschließend machst du einen bewussten Lauf oder Spaziergang. Nicht, um zu leisten – sondern um zu spüren. Wer bist du jetzt, nach diesen vier Kapiteln?

Was trägst du in dir, das du vielleicht vergessen hattest?

Und wie möchtest du weitergehen?

Dein neues Fundament

Das letzte Kapitel steht ganz im Zeichen der Integration. Du blickst auf deine wichtigsten Erkenntnisse zurück, formulierst deine neue Haltung und entwickelst einen realistischen, kraftvollen Wochenplan für deinen Alltag. Du gehst nicht zurück ins "Alte", sondern setzt bewusste Schritte nach vorne.

Stell dir dein inneres Haus vor. In den letzten Wochen hast du die Fundamente freigelegt, Risse entdeckt, Räume belüftet und neue Lichtquellen geschaffen. Jetzt geht es darum, diese Räume einzurichten. Mit Klarheit, mit Routinen, mit Vertrauen. Damit dein Alltag zu einem Ort wird, an dem du dich wieder zu Hause fühlst – in dir.

Veränderung ist kein einmaliger Akt, sondern ein Prozess. Diese Woche lädt dich ein, Rückblick zu halten und nach vorn zu denken. Was hat sich verändert? Was willst du mitnehmen? Was darf gehen? Du entwickelst deinen persönlichen Energie-Wochenplan – einen flexiblen Leitfaden für deinen Alltag, der dich daran erinnert, was dir wichtig ist. Nicht als weiteres To-do, sondern als Einladung,

Deinen Weg achtsam und bewusst zu gehen. Abschließend machst du einen bewussten Lauf oder Spaziergang. Nicht, um zu leisten – sondern um zu spüren. Wer bist du jetzt, nach diesen vier Kapiteln?

Was trägst du in dir, das du vielleicht vergessen hattest?

Und wie möchtest du weitergehen?

04 DEIN NEUES FUNDAMENT

Jetzt wird alles, was du erfahren und gespürt hast, integriert. In dieser Woche baust du dir dein neues Fundament – mit Routinen, Fokus und Klarheit.

☞ Reflexion:

Was möchtest du loslassen? Was bewusst stärken?

Was hat dich berührt?

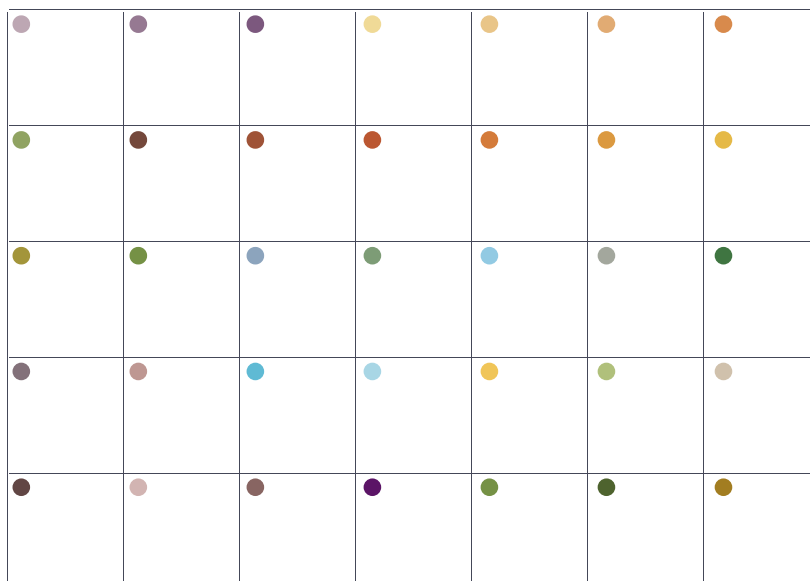
Wie möchtest du weitergehen?

☞ Energie-Wochenplan

Plane nicht nur deine Aufgaben – sondern vor allem deine Energiequellen. Trage kleine tägliche Einheiten ein: Bewegung, Atmung, Pause, Fokuszeit.

☞ Abschlussimpuls:

Du hast begonnen, dich zu erinnern: an deine Kraft, an deinen Körper, an dein inneres Gleichgewicht. Das Fundament ist gelegt. Alles Weitere entsteht im Gehen.



04 DEIN NEUES FUNDAMENT

Dein Energie-Wochenplan

STELL DIR DEINEN ALLTAG WIE EINEN AKKU VOR. MANCHE AKTIVITÄTEN ENTLADEN DICH, ANDERE LADEN DICH AUF. ZIEL IST ES NICHT, IMMER „VOLL“ ZU SEIN – SONDERN BEWUSST ZU STEUERN, WAS DIR ENERGIE GIBT UND WAS SIE NIMMT.

NUTZE DIESEN PLAN, UM KLEINE KRAFTQUELLEN IN DEINE WOCHE ZU INTEGRIEREN:

Tag	Bewegung	Fokuszeit	Pause / Regeneration	Impuls / Achtsamkeit
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Notizen



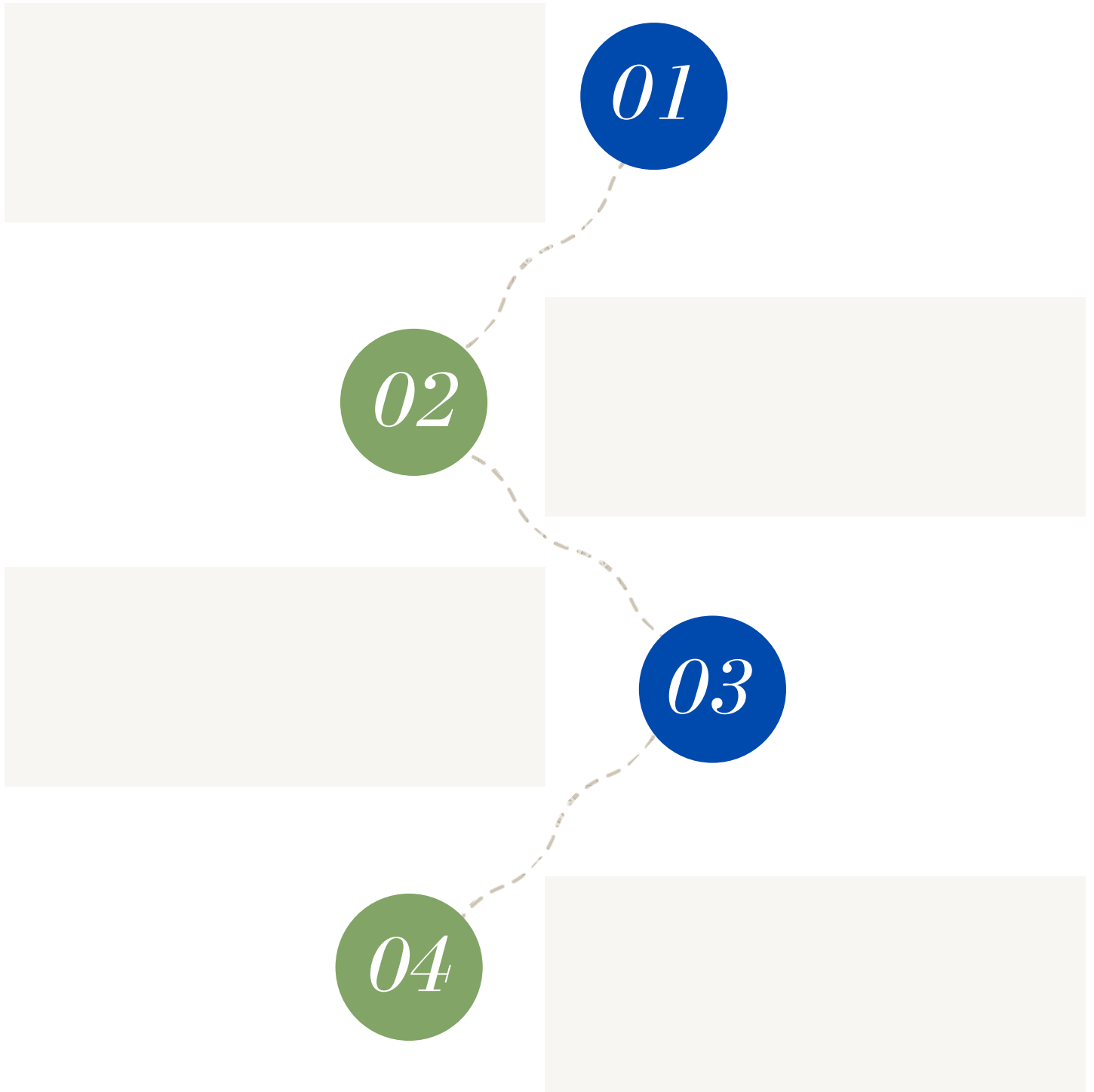
Du willst mehr als nur diesen ersten Impuls?

Buche dir hier dein kostenloses Klarheitsgespräch für Führungskräfte unter Druck

- 30 Minuten nur für dich.

IN 4 SCHRITTEN ZUM ZIEL

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, die wichtigsten Erkenntnisse zu reflektieren und konkrete Schritte in deinen Alltag zu integrieren. Es geht nicht darum, perfekt zu planen – sondern darum, ein Fundament zu schaffen, das dich stärkt und trägt. Schreibe dir nochmal die 4 wichtigsten Erkenntnisse je Kapitel zusammen.



RÜCKBLICK – WAS HAT SICH VERÄNDERT?

WELCHE DREI ERKENNTNISSE AUS DEM WORKBOOK WAREN FÜR DICH BESONDERS WICHTIG?

1. _____

2. _____

3. _____

WAS HAST DU BEREITS ANDERS GEMACHT ODER AUSPROBIERT?

WELCHE NEUEN SICHTWEISEN ODER GEFÜHLE SIND IN DIR ENTSTANDEN?

WAS DARF GEHEN – WAS DARF BLEIBEN?

WAS MÖCHTEST DU BEWUSST LOSLASSEN?

WELCHE HALTUNG ODER GEWOHNHEIT WILLST DU STÄRKEN?

MEIN ENERGIE-WOCHENPLAN

WELCHE TÄGLICHEN ROUTINEN ODER KRAFTQUELLEN MÖCHTEST DU EINBAUEN?

MO: _____ DI: _____

MI: _____ DO: _____

FR: _____ SA: _____

SO: _____

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

BEWEGE DICH – GEH SPAZIEREN ODER LAUFE BEWUSST EINE RUNDE.

ATME RUHIG. UND FRAGE DICH:

WER BIN ICH JETZT – NACH DIESEN WOCHEN?

WAS WILL ICH HEUTE FÜR MICH TUN?



Du willst mehr als nur diesen ersten Impuls?

Buche dir hier dein kostenloses Klarheitsgespräch für Führungskräfte unter Druck

– 30 Minuten nur für dich.

NÄCHSTE SCHRITTE

Wie geht's nun weiter?

Dieses Workbook endet nicht – es beginnt etwas Neues. Denn du hast dir für die letzten Aufgaben nicht nur Zeit genommen, um innezuhalten, sondern auch den Mut gehabt, ehrlich auf dein Leben zu schauen. Jetzt ist der Moment, in dem du das Steuer wieder in die Hand nehmen kannst.

Mit kleinen, aber bewussten Entscheidungen kannst du viel bewegen. Du musst nichts überstürzen – aber du darfst wählen, was jetzt für dich dran ist. Hier bekommst du Raum, drei konkrete Aufgaben oder Vorhaben zu formulieren, die dich auf deinem weiteren Weg begleiten.

01

*Was werde ich ab sofort
regelmäßig tun oder verändern?*

02

*Was passt nicht mehr zu mir
– und darf gehen?*

03

*Was will ich verfolgen,
aufbauen oder mir erfüllen?*

NÄCHSTE SCHRITTE

Wie geht's nun weiter?

„Ich lasse los, dass ich ...“

„Ich entscheide mich für ...“

„Ich erinnere mich täglich an ...“

Was tut mir wirklich gut – körperlich, geistig, seelisch?

Was brauche ich morgens, um klar zu starten?

Welche kleinen Rituale stärken meine Mitte?

BEWEGUNG ALS INTEGRATION

Gehe einen bewussten Spaziergang oder mach einen Alphalauf. Nicht als Pflicht, sondern als symbolischen Schritt in deine neue Energie. Wähle deine Route intuitiv. Spüre den Boden unter deinen Füßen. Atme tief. Lass alles wirken.

 Fragen für unterwegs:

Wer bin ich heute – nach diesem Prozess?

Was nehme ich mit?

Was darf wachsen?

COMMITMENT-SEITE

Wie geht's nun weiter?

◆ Was ich ab heute regelmäßig tun werde:

◆ Was ich loslasse, weil es mir nicht mehr dient:

◆ Was ich mir selbst verspreche:

✉ Wenn du dranbleiben möchtest, buche dir dein kostenloses Klarheitsgespräch:

www.volker-ehmann.at

Worträtsel

Zum Kopflüften...

In diesem 9×9-Wortgitter haben sich Begriffe rund um das Thema Werte versteckt. Finde mindestens zehn davon – sie können waagrecht, senkrecht oder diagonal versteckt sein. Lass dich treiben, entdecke und genieße diesen kleinen Moment der Achtsamkeit

V	W	H	N	I	J	V	W	K
F	E	F	H	D	K	L	Z	L
E	R	R	Y	A	J	Q	B	A
H	T	E	T	A	D	C	L	R
R	V	M	I	R	W	S	I	H
L	O	U	O	H	A	J	E	E
I	L	T	G	E	E	U	B	I
C	L	A	M	I	Z	I	E	T
H	R	E	S	P	E	K	T	N

DER ALPHALAUF – DEIN WEG ZURÜCK IN DEN ENERGIEFLUSS



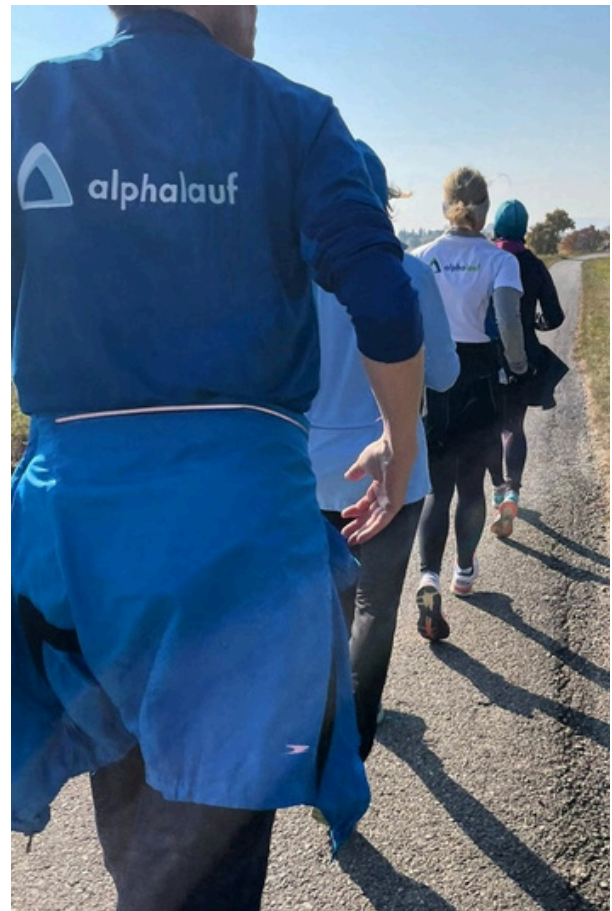
Der Alphalauf ist kein Wettkampf.

Er ist ein meditativer Walk/Lauf, bei dem du dich über deinen Körper wieder mit deinem Inneren verbindest.

Ich habe diese Methode nicht nur gelernt, sondern am eigenen Leib erfahren:

Wie es ist, aus dem Stress-Karussell auszusteigen, Schritt für Schritt.

Ohne Leistungsgedanken. Ohne Zielzeit. Nur du, dein Atem und die Bewegung.



Warum funktioniert der Alphalauf besonders gut bei High Performern?

- ✓ Er bringt dich in einen rhythmischen Flow-Zustand
- ✓ Du trainierst Achtsamkeit über den Körper – statt über den Kopf
- ✓ Du kommst in Kontakt mit dir, ohne stundenlang zu meditieren
- ✓ Du stärkst deine mentale Widerstandskraft – durch bewusste Erholung

**DER KÖRPER FÜHRT – DER KOPF DARF FOLGEN.
DU KANNST DICH DABEI NICHT „FALSCH“ BEWEGEN – SONDERN NUR
SPÜREN, WAS DIR GUTTUT.**



Ideenpool

WAS WÜRDEN MIR HEUTE WIRKLICH GUTTUN – KÖRPERLICH, GEISTIG, SEELISCH?

Ritual-Auswahlhilfe:

Atemübung (z. B. 3-6-9 Atmung)

Bewegung: Yoga / Tanzen / Gym / Spaziergang

Meditation (z. B. Body Scan / Visualisierung)

Journaling (siehe Modul 3)

Vision-Board/Affirmationen

Musik / Singen

Kaffee-/Tee-Zeit in Stille

"Einfach nur sein"

💡 BONUS-IMPULS

DU DARFST JEDEN TAG NEU ENTSCHIEDEN, WER DU HEUTE BIST – UND WAS DU
BRAUCHST.

ES IST OKAY, WENN NICHT JEDER MORGEN GLEICH AUSSIEHT. INTUITION BEDEUTET,
DICH SELBST ERNST ZU NEHMEN. UND GENAU DORT BEGINNT WAHRE BALANCE.



Hör dir die Meditation hier an:



www.volker-ehmann.at/audio-kraft



Oder scanne den QR-Code:



Du willst mehr als nur diesen ersten Impuls?

Buche dir hier dein kostenloses Klarheitsgespräch für Führungskräfte unter Druck

- 30 Minuten nur für dich.

Danke

Herzlicher Dank

Ich hoffe, dieses Workbook hat dir geholfen, dir selbst wieder näherzukommen – ehrlich, klar und mitfühlend. Vielleicht hast du Dinge erkannt, die lange unter der Oberfläche geschlummert haben. Vielleicht hast du Entscheidungen getroffen, die Mut erfordern. Vielleicht hast du einfach zum ersten Mal seit Langem wieder durchgeatmet.

Was auch immer du für dich mitgenommen hast: Du hast einen wichtigen Schritt gemacht. Du hast nicht nur gelesen oder ausgefüllt – du hast dir Zeit für dich genommen. Und das verdient Anerkennung.

Vergiss nicht: Veränderung ist kein Sprint. Sie ist ein Weg, der dich lehrt, in deinem eigenen Tempo zu gehen. Mit jedem Schritt wächst dein Fundament. Mit jeder bewussten Entscheidung kehrst du ein Stück mehr zu dir selbst zurück.

Wenn du das Gefühl hast, dass du weitergehen möchtest – aber nicht alleine – dann melde dich gerne bei mir. Ich begleite dich mit Klarheit, Erfahrung und echter Präsenz auf deinem Weg zurück in deine Kraft.

Danke, dass du dir selbst diese Zeit geschenkt hast. Und danke, dass ich dich dabei ein Stück begleiten durfte.

Mit Wertschätzung,

Volker Ehmann

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



INSTAGRAM ACCOUNT



FACEBOOK ACCOUNT



LINKEDIN ACCOUNT

0043 / 67761072091

www.volker-ehmann.at