

*Folge Deinem Herzen
und erlebe Dich in Deiner
Ganzheit*

Dein Weg zu Dir

W O R K B O O K

Praxis Blickpunkt Mensch
Stefanie Milz

**stärke Deine
mentale Kraft**

HERZLICH *Willkommen*

Mein Name ist Stefanie Milz. Seit mehr als 15 Jahren begleite ich Menschen auf Ihrem Weg, ganz gleich, mit welchen Themen. Ob beruflich, privat oder auf dem Weg zur Selbstfürsorge. Die eigenen Anliegen der Menschen stehen immer im Vordergrund. Meine Überzeugung ist es, dass jede*r ganz genau weiß, was hilfreich für sie/ihn ist.

Deshalb bitte ich Dich, betrachte dieses Workbook als Impulsgeber und prüfe immer gut, ob es für Dich passt. Alles hat seine Zeit....

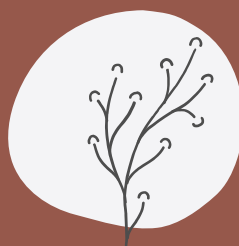
Falls Du Dich in ärztlicher Behandlung befindest, besprich doch einfach mit Deinem Arzt, ob er Dich dabei begleitet.

Viel Spaß

Deine Steffi

 [instagram](#)

 [facebook](#)



KURSÜBERSICHT

Dein Weg zu Dir

01

DEINE BEDÜRFNISSE

Bedürfnisse lenken und leiten uns.
Deshalb dürfen wir sie uns bewusst
machen.

02

DEINE FACETTE

Du hast viele Ressourcen
Charaktermerkmale. Und alle haben
Dich zu dem Menschen gemacht, der
Du bist.
Gehe also gut mit Dir um!

03

SEI DIR SELBST EIN GUTER FREUND

Ein JA zu Dir ist manchmal ein NEIN zu anderen.
Und das ist okay.

Modul 01

**BEDÜRFNISSE LEITEN
UNS**

Wir sehen die Welt so, wie wir sie fühlen. In der Regel leiten uns unsere Bedürfnisse, je nach dem ob sie erfüllt werden oder nicht. Und dadurch Handeln wir, wie wir handeln.

Werde dir Deiner Bedürfnisse bewusst!

Lies Dir die Liste der Bedürfnisse durch und unterstreiche die, die Dich ansprechen - Dir wichtig sind.

Achtung! Falls Du bei einem Bedürfnis ein unangenehmes Gefühl spürst, könnte es sein, dass es ein "verdrängtes" Bedürfnis ist.

Überlege dann im nächsten Schritt, wie Du Dich fühlst, wenn diese Bedürfnisse erfüllt werden und auch wie Du Dich fühlst, wenn sie nicht erfüllt werden.

Anschließend reflektiere, wie Du Dich verhältst. Bei erfüllten Bedürfnissen und auch bei nicht erfüllten Bedürfnissen.

Achtsamkeit	Freundschaft	Verantwortung
Ästhetik	Frieden	Verbindlichkeit
Alleinsein	Geborgenheit	Verbundenheit
Akzeptanz	Genauigkeit	Würde
Anerkennung	Gemeinsamkeit	Zugehörigkeit
Aufmerksamkeit	Gerechtigkeit	Mitgefühl
Aufrichtigkeit	Gesundheit	Offenheit
Ausgeglichenheit	Gewissen	Ordnung
Austausch	Gleichwertigkeit	Platz finden, eigenen
Authentizität	Harmonie	Präsenz
Autonomie	Herausforderung	Pflege
Berührung	Hilfe	Verstehen
Bestätigung	Hoffnung	Vertrauen
Beständigkeit	Intimität	Vertraulichkeit
Bewegung	Klarheit	Wachstum
Bewusstsein	Kontinuität	Wahrgenommen
Dankbarkeit	Lernen	
Ehrlichkeit	Liebe	
Empathie	Privatsphäre	
Entspannung	Respekt	
Entwicklung	Schutz	
Erreichen	Selbstbestimmung	
Freiheit	Spiritualität	
Freude	Stabilität	
Toleranz	Struktur(en)	
	Teilnahme	
	Tiefe	

Ich nehme mich wahr!

Jetzt kannst Du Dich mit Deinen
gefühlten Stresssituationen
auseinandersetzen.

Fülle hierfür die nachfolgende
Seite ganz für Dich aus.

Meine Stressauslöser (Situationen)

Ich gerade in Stress, wenn....

Persönliche Stressverstärker (Gedanken, Bedürfnisse,..)

z.B. Ungeduld, ich werte mich mit folgenden Gedanken ab, ich merke, dass ich einen Wunsch hätte,..

Meine Stressreaktionen

z.B. Migräne, Herzrasen, Erkältungen,..

DIE FREIHEITEN

von Virginia Satir

Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke -
und nicht das, was von mir erwartet wird

Alle meine Gefühle und Gedanken gehören zu mir. Ich bin einzigartig
wie ein roher Diamant. Ich muss nicht geschliffen werden.
Wer bin ich, wenn ich niemand sein muss – das ist eine der wichtigsten
Fragen!

Die Freiheit zu meinen Gefühlen zu stehen - und nicht etwas anderes
vorzutäuschen

Ich bin ich. Alles gehört zu mir. Ich darf mich verwirklichen. Ich habe es
verdient so geliebt zu werden, wie ich bin.

Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche - anstatt immer erst
auf Erlaubnis zu warten

Ich nehme mir das Recht, mich um mich zu kümmern.

Die Freiheit in eigener Verantwortung Risiken einzugehen - anstatt
immer nur auf "Nummer sicher zu gehen" und nichts Neues zu wagen

Nur ich allein bin verantwortlich dafür was ich denke, fühle und tu.
Auch wenn andere Menschen in mein Leben treten und Spuren
hinterlassen, liegt es an mir, wie wichtig ich es nehme und ob ich es als
Erkenntnis für mich nutze.

Ganz nach diesem Motto
hier das

2. Modul

Sei gut zu Dir selbst

Welche Sätze oder Worte richtest Du an gute Freunde, wenn diese etwas traurig macht; wenn diese Pech hatten oder sogar etwas falsch gemacht haben?

Schreibe bitte ganz genau auf, wie Deine Worte und Sätze sind und hänge diese Liste gut sichtbar auf.

Immer, wenn Du mit Dir selbst am Zweifeln bist, schaue dir die Liste an und sage Dir selbst diese Sätze und Wörter.

Nimm Dir einmal am Tag Zeit und gehe Deinen Tag durch. Welches Verhalten von Dir selbst bewertest Du eher kritisch? Nimm Dir dann Deine mitfühlenden Sätze und sprich sie zu Dir selbst.

Es muss sich dadurch erst einmal nichts verändern. Es darf sich auch am Anfang ungewohnt anfühlen. Es geht lediglich darum, mehr und mehr im guten Kontakt mit sich selbst zu sein.

Selbstmitgefühl ist ein mächtiges Tool

Bist Du Dir Deiner Stärken und Schwächen bewusst?

Aber vor allem, wie gehst Du mit Dir selbst um, wenn sie sich zeigen?

Mache Dir vor allem bewusst, dass Deine Schattenseiten einmal einen Nutzen hatten. Sie haben sich entwickelt, irgend wann einmal, um dich zu schützen.

Die einzige Frage ist, ob sie dafür noch hilfreich sind bzw. wozu sie nützlich sind.

Schreibe Dir 5 Eigenschaften von Dir auf, die Du "gut" an Dir findest. Notiere dazu, wann und wozu sie nützlich sind.

Überlege dann einfach einmal, ob sie in irgendeiner Situation vielleicht auch weniger hilfreich sind.

Und das gleiche machst Du dann mit Deinen Eigenschaften, die Du nicht so "gut" an Dir findest.

Du merkst vielleicht, dass du viele Facetten hast. Sehe Dich selbst als Chef dieser Facetten. Versuche weniger etwas von Dir los zu werden, sondern nutze alle Deine Facetten in passenden Situationen.

Du kannst jede Facette - jeden Anteil von Dir auch vorstellen.

Wie sehen Deine Anteile aus?

Was haben sie zu sagen?

Was brauchen sie?

usw.

Vergiss aber nicht!!!

Du bist Die Chefin deiner Facetten.

Modul 03

**SEI DIR SELBST EIN
GUTER FREUND**

Einfach auch mal NEIN sagen

Wenn du selbst bemerkst, dass du oft dazu neigst,

zu allem JA zu sagen, könnte es sein,

dass

hier deine Bedürfnisse sehr stark agieren.

Wie kannst du es schaffen, Stück für Stück, mehr JA
zu dir selbst zu sagen?

Finde heraus, welche Bedürfnisse „aufspringen“ und dich dazu bringen, deine Grenzen zu überschreiten.

Höre deinem Gegenüber zu und höre, was ihm wichtig ist.

Sprich das, was du gehört hast aus - wenn du dich sicher dabei fühlst

Benenne klar und sicher, was machbar ist und was nicht. Benenne vor allem auch, weshalb es dir nicht möglich ist, den „Wunsch“ des gegenüber zu erfüllen. Die möglichen „negativen“ Folgen, die dabei entstehen können.

Du kannst gerne einen Vorschlag machen - sofern du dir „treu“ bleibst.

Du kannst auch nachfragen, ob dein Gegenüber eine Idee hat.