



Der

KLARHEITS KOMPASS

Dein Workbook für den mentalen Neustart

Entdecke wissenschaftlich fundierte Methoden für
tiefgreifende, messbare Veränderung – jenseits
oberflächlicher Selbstreflexion



MENTAL RISING®

WILLKOMMEN

Wie schön, dass du dich für dieses Workbook entschieden hast!

Hier findest du einen Klarheitskompass, der dir hilft, neue Wege zu innerer Freiheit und Veränderung zu entdecken, jenseits oberflächlicher Selbstreflexion.

Ob du ganz am Anfang stehst oder schon Erfahrung mitbringst:

Am Anfang jeder echten Veränderung steht Klarheit. Wo stehst du? Was nimmst du wirklich wahr?



Genau dafür ist dieses Workbook gemacht. Du bekommst wissenschaftlich fundierte Übungen, die ich auf Basis meiner über 16-jährigen Erfahrung aus der Messtechnik, Hirnforschung und Biofeedback-Praxis entwickelt habe. Jede Methode ist in der Praxis erprobt und macht deine Veränderung nicht nur spürbar, sondern auch messbar.

Nimm dir 14 Tage Zeit, beobachte dich selbst und feiere jeden kleinen Schritt. Ich wünsche dir Mut, Freude und viele Aha-Momente auf deinem Weg!

Schön, dass du hier bist.

Elfi Achs

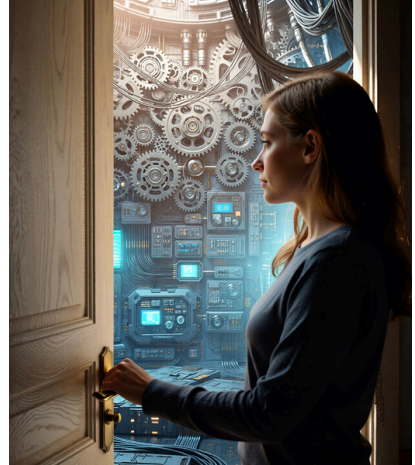


MENTALTRAINING MIT BIOFEEDBACK | HYPNOSE | COACHING

Die unsichtbare Bremse in deinem Leben

Kennst du das Gefühl? Du hast klare Ziele, weißt genau, was zu tun wäre – und trotzdem bleibst du in alten Mustern stecken. Vielleicht hast du schon verschiedene Coaching-Ansätze ausprobiert, Bücher gelesen, Seminare besucht. Und dennoch: Die wirklich tiefgreifende Veränderung bleibt aus.

Das Problem liegt nicht bei dir oder deinem Willen. Es liegt in der Art, wie unser Gehirn funktioniert – und in der Tatsache, dass die meisten Veränderungsansätze genau dort ansetzen, wo sie am wenigsten bewirken: an der Oberfläche.



Die geheime Regie im Hintergrund

"Wir können ein Problem nicht mit der gleichen Denkweise lösen, mit der es entstanden ist."

(Zitat wird Albert Einstein zugeschrieben)

Hast du dich schon einmal gefragt, warum du trotz bester Vorsätze und klarer Ziele immer wieder in die gleichen Muster zurückfällst? Die Antwort liegt oft nicht im bewussten Denken, sondern in einem Bereich, der viel mächtiger ist als wir vermuten: unserem Unterbewusstsein.

Es ist wie eine geheime Regie im Hintergrund, die unzählige Prozesse steuert – von unseren spontanen Gefühlen bis hin zu scheinbar automatischen Verhaltensweisen. Diese Regie arbeitet meist unsichtbar und leise, prägt aber unsere Entscheidungen und Reaktionen Tag für Tag. **Erst wenn wir beginnen, diese „Regie“ zu erkennen und mit ihr zu arbeiten, anstatt sie zu ignorieren, wird nachhaltige Veränderung möglich.**

Auf der nächsten Seite zeige ich dir, wie groß der Einfluss dieses unsichtbaren Teils wirklich ist – und warum herkömmliche Methoden oft an der Oberfläche verharren.

Die unsichtbare Macht des Unterbewusstseins

Die unsichtbare Macht des Unterbewusstseins beeinflusst unser Leben weit mehr, als wir oft glauben. Was wir als Selbstsabotage erleben, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck tief verankerter Muster, die im Unterbewusstsein aktiv sind – lange bevor der bewusste Verstand eingreifen kann.

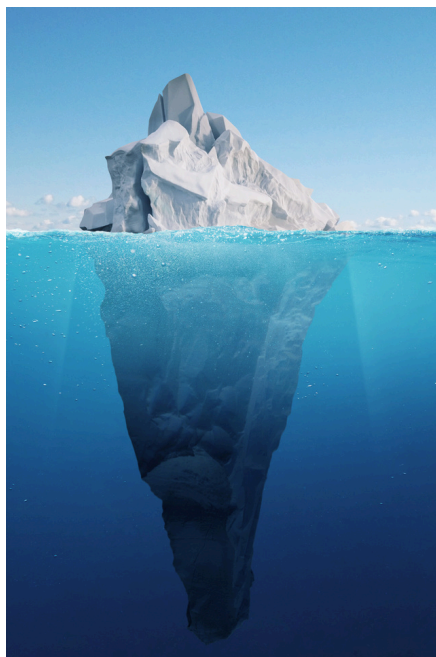
Solange du versuchst, solche Blockaden nur mit deinem bewussten Denken zu lösen, drehst du dich meist im Kreis. Veränderung gelingt erst, wenn du die Mechanismen deines Unterbewusstseins erkennst und einbezieht.

Die Spitze des Eisbergs

Stell dir dein Bewusstsein wie einen Eisberg vor: Nur ein kleiner Teil – oft wird von etwa **5%** gesprochen – ragt sichtbar über die Wasseroberfläche hinaus. **Das ist der Anteil, den du bewusst wahrnehmen und steuern kannst.**

Der weitaus größere Teil, manchmal mit **95%** beschrieben, bleibt unsichtbar unter der Oberfläche – **das ist dein Unterbewusstsein.**

Diese Zahlen sind natürlich eher als Bild zu verstehen und nicht exakt messbar. Sie machen aber deutlich, wie viel in uns unterhalb der Wahrnehmungsgrenze abläuft: Gewohnheiten, automatische Reaktionen, gespeicherte Erfahrungen und Gefühle steuern einen Großteil unseres Alltags – **ohne dass wir es merken.**



Die unsichtbare Macht des Unterbewusstseins

Genau hier liegt der entscheidende Punkt: Viele klassische Coaching-Methoden arbeiten nur mit dem sichtbaren Teil – deinem bewussten Denken. Doch **nachhaltige Veränderung gelingt erst, wenn wir auch die Kraft und Dynamik deines Unterbewusstseins gezielt einbeziehen**. Der Klarheitskompass setzt genau hier an und macht das Unsichtbare sichtbar – damit du wirklich neue Wege gehen kannst.

*„Was ich erkenne, kann ich auch ändern.“ –
Dieser Leitsatz ist für mich seit jeher die Basis für meine Arbeit und
bekommt eine völlig neue Dimension, wenn wir die
neurobiologischen Grundlagen verstehen.*

Warum klassische Methoden oft scheitern

*Und Willenskraft alleine nie
langfristig funktioniert*

DU WEISST ES – UND TUST ES TROTZDEM
NICHT

Du kennst die richtige Entscheidung und weißt genau, was dir guttun würde. Doch in entscheidenden Momenten greift der Autopilot: Alte Muster sind stärker als deine besten Vorsätze. Das Problem ist nicht das Wissen – sondern das unterbewusste Programm, das schneller ist als dein Wille.

MOTIVATION VERPUFFT

Anfangs bist du voller Begeisterung, setzt dir Ziele, bist entschlossen. Doch schon nach kurzer Zeit schleicht sich der Alltag wieder ein: Die Energie sinkt, die alten Gewohnheiten gewinnen Oberhand – und du fragst dich, warum die Motivation immer wieder verschwindet.

Warum klassische Methoden oft scheitern

Und Willenskraft alleine nie langfristig funktioniert

COACHING WIRKT NUR KURZ UND OBERFLÄCHLICH

Viele klassische Coaching-Ansätze liefern schnelle Aha-Momente und schöne Erkenntnisse. Aber sie gehen selten tief genug, um die eigentlichen Blockaden dauerhaft zu lösen. Du fühlst dich für einen Moment inspiriert – aber im Alltag verändert sich wenig.

DIE ALTEN MUSTER KEHREN ZURÜCK

Du setzt neue Strategien um, bist eine Zeit lang erfolgreich – und plötzlich merkst du: Die alten Verhaltensweisen schleichen sich wieder ein. Oft fühlst du dich dann noch frustrierter als vorher, weil du glaubst, „es liegt an dir“ oder du einfach nicht genug Willenskraft hast.



Fazit: Das erklärt, warum Willenskraft allein nie langfristig funktioniert: Du kämpfst nicht gegen dich, sondern gegen die starken, tief verwurzelten Strukturen deines eigenen Gehirns. Erst wenn du lernst, MIT deinem Unterbewusstsein zu arbeiten, wird echte, nachhaltige Veränderung möglich.



DIE 3 MYTHEN DER VERÄNDERUNG

Wenn du dich fragst, warum Veränderung bisher so schwer war, liegt es oft an diesen drei Denkfehlern, die wir gleich entlarven ...

WILLENSKRAFT-MYTHOS

Viele glauben, dass reine Willenskraft und Motivation reichen, um alte Muster zu durchbrechen. Die Wahrheit ist: Willenskraft ist begrenzt und kommt gegen tief verwurzelte, unbewusste Programme oft nicht an.



1

2

RATIONALISIERUNGS-MYTHOS

Du kannst deine Muster noch so gut verstehen und analysieren – solange du nur auf der rationalen Ebene bleibst, ändert sich wenig. Unser Verstand liefert uns elegante Erklärungen (Rationalisierungen), warum wir handeln, wie wir handeln. Echte Veränderung entsteht aber erst, wenn du diese Automatismen erkennst und gezielt unterbrichst.



3

ZEIT-MYTHOS

Viele denken, dass Veränderung einfach Zeit braucht – doch Zeit allein bringt keine neuen Verbindungen im Gehirn. Entscheidend ist gezielte, wiederholte Übung, die genau an deinen individuellen Mustern ansetzt. Im Klarheitskompass nutzen wir wissenschaftlich fundierte Methoden wie Biofeedback, Neurostimulation und gehirngerechtes Mentaltraining, um Veränderungen schneller, effektiver und messbar zu machen.



Um effektiv mit dem Klarheitskompass arbeiten zu können, ist es hilfreich, diese drei grundlegenden Mythen zu erkennen – und zu verstehen, auf welchen Prinzipien echte Veränderung tatsächlich basiert.

Die Neurowissenschaft der Veränderung

Messbare Transformation – dank moderner Hirnforschung und Biofeedback

Die moderne Hirnforschung zeigt: Echte Transformation ist messbar. Wer an Messung denkt, stellt sich oft große Geräte wie das MRT vor – doch viele der entscheidenden Veränderungen im Gehirn lassen sich heute auch live und alltagstauglich über Biofeedback erfassen.



Mit Biofeedback können wir nicht nur allgemeine Stressreaktionen oder oberflächliche Entspannung messen.

Viel spannender ist:

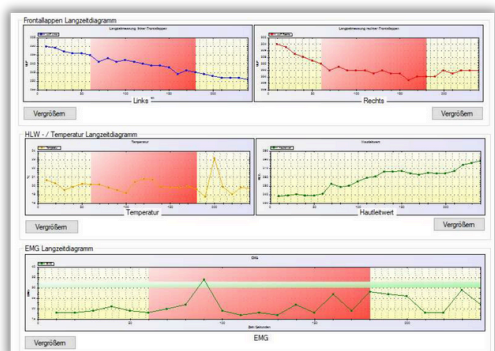
Wir sehen unmittelbar, wie sich Aktivitäten in zentralen Hirnregionen wie dem Frontalhirn (Verhaltenssteuerung, Wille) und der Amygdala (unserem Angstzentrum) verändern.

Genau diese Prozesse – etwa die Beruhigung der Amygdala bei Angst/Themen, die Aktivierung des Frontalhirns für mehr Klarheit oder die Flexibilität im limbischen System – lassen sich bei jeder Intervention sichtbar machen und gezielt trainieren.

Das Besondere am Klarheitskompass und der Mentalising® Methode:

Alle Übungen, Anleitungen und Empfehlungen basieren auf diesen live gemessenen, neurophysiologischen Veränderungen.

Jede Methode wurde in der Praxis mit Biofeedback überprüft – du bekommst also keine Theorie und keine „gefühlten Wahrheiten“, sondern Werkzeuge, die im Gehirn echt messbare Effekte erzeugen.



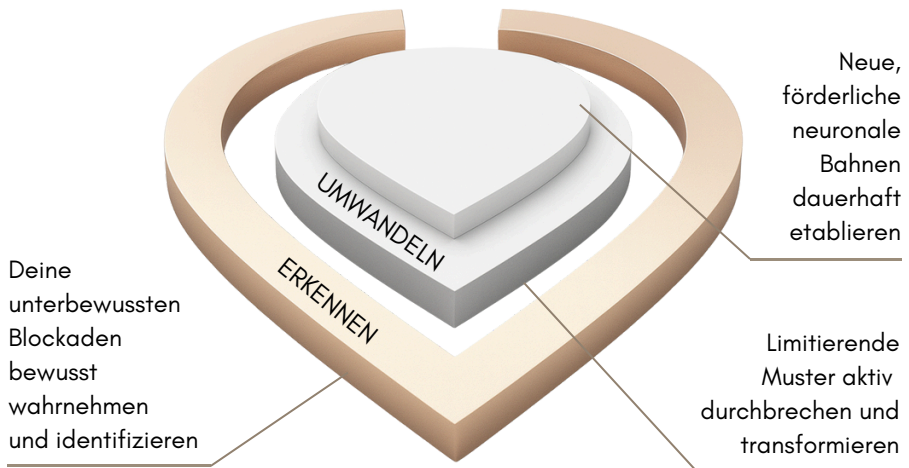
So sieht es aus, wenn Veränderung im Gehirn live sichtbar wird – Biofeedback-Messung während einer Session.

Gehirngerechte Transformation

STATT LEERER VERSPRECHUNGEN

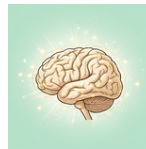
Im Klarheitskompass setzt du auf das Mentalrising®-Konzept: einen wissenschaftlich geprüften Drei-Stufen-Prozess, der moderne Hirnforschung, Biofeedback, körperzentriertes Mentaltraining, Hypnosetechniken und Innere-Kind-Arbeit verbindet. Damit machst du Veränderung nicht nur spürbar, sondern auch sichtbar und nachhaltig.

NEUORDNEN



Biofeedback

Objektive Messungen deiner körperlichen Reaktionen machen unterbewusste Prozesse sichtbar



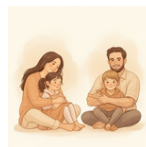
Mentaltraining

Direkte Arbeit mit deinem Körper-Geist-System für nachhaltige Veränderung



Hypnosetechniken

Zugang zu tiefen unterbewussten Programmierungen ohne bewussten Widerstand



Innere-Kind-Arbeit

Verbindung mit deiner Ursprungsfamilie und Heilung alter emotionaler Wunden

Jetzt bist du dran!

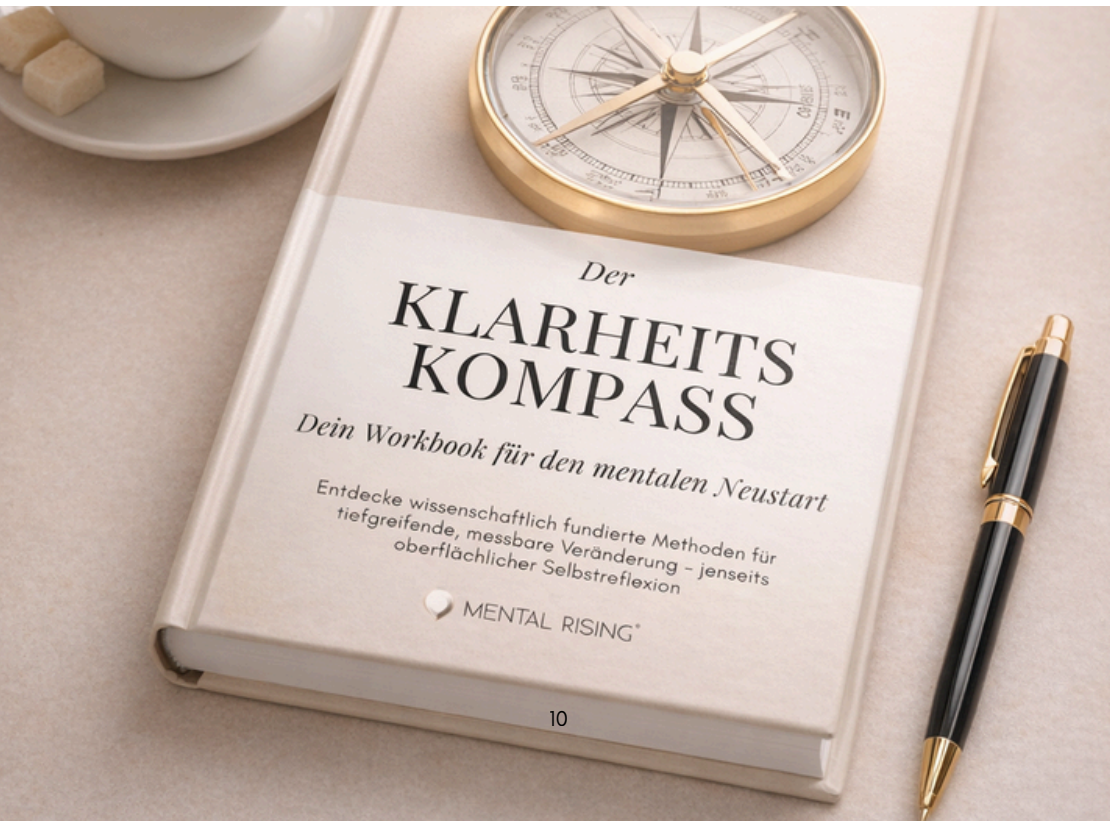
Dein Start in die praktische Veränderung

Die nächsten Seiten sind für dich und deine Entwicklung reserviert. Du hast jetzt die wichtigsten Hintergründe und Mythen kennengelernt – jetzt geht es darum, ins Tun zu kommen und echte Veränderungen zu erleben.

Mit deinen Übungen wirst du Muster erkennen, Blockaden lösen und neue, stärkende Routinen entwickeln.

Nimm dir Zeit für dich, sei neugierig und genieße den Prozess. Jeder kleine Schritt zählt!

Veränderung ist keine Theorie, sondern ein Weg, den du Schritt für Schritt gehst.





Nur was du
er kennst,
kannst du
auch ändern.

ELFI ACHS

Die Stopptaste für deinen Kopf

Gedankenstopp-Technik



Stell dir vor, du hättest im Alltag eine magische Stopp-Taste, die dir sofort eine Pause schenkt – noch bevor du in alte Muster oder Grübeleien abrutschst. Genau das trainierst du jetzt!

Stopp sagen ist die absolute Basis für jede Veränderung – nicht nur im Mentaltraining, sondern im ganzen Leben. Denn: Nur wer sich selbst stoppen kann, hat überhaupt die Chance, etwas bewusst wahrzunehmen. Und nur was du erkennst, kannst du auch verändern.

Die folgende Übung hilft dir, im Alltag innezuhalten, bevor du automatisch in alte Muster oder Bewertungen abrutschst. **Gerade zu Beginn: Übe das Stopp-Sagen ruhig ohne konkreten Anlass. Je spielerischer du an die Übung herangehst, desto leichter wird sie dir fallen – und desto schneller spürst du erste Veränderungen.**

Die folgende Übung ist deshalb der erste und wichtigste Schritt auf deinem Weg zu neuen Mustern. Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und frage dich:

- Was kann ich jetzt an meinem Körper wahrnehmen?
- Welche Gedanken sind gerade da?
- Welche Gefühle beobachtest du, ohne zu bewerten?

Anleitung:

- Übe mehrmals täglich, innerlich oder leise „Stopp!“ zu sagen – am besten ohne konkreten Anlass.
- Nutze einen visuellen Anker: Fotografiere ein Stoppschild oder lade dir ein Bild herunter und verwende es als Handy-Hintergrund. Jedes Mal, wenn du aufs Handy schaust: Stopp – und kurz innehalten.
- Nach dem Stopp kommt der nächste Schritt: **Werde zum Musterdetektiv!**
 - Richte dazu deine Aufmerksamkeit nach innen und frage dich:
 - Was kann ich jetzt an meinem Körper wahrnehmen?
 - Welche Gedanken sind gerade da?
 - Welche Gefühle beobachtest du, ohne zu bewerten?



TIPP

Diese Übung ist wie „Bremsen-Lernen“ beim Schifahren! Niemand fährt ohne Bremstraining die schwarze Piste hinunter – übe STOPP, bis es automatisch klappt.

Dann bist du bereit für alles, was danach kommt!

Wende die Gedankenstopptechnik in den nächsten 14 Tagen täglich an – am besten mehrmals am Tag, egal ob ein konkreter Anlass da ist oder nicht.

Jedes bewusste „Stopp!“ ist ein Mini-Erfolg für dein Gehirn.

Muster-Detektiv

Werde Beobachter deiner Muster



Stell dir vor, du bist ein echter Detektiv – aber nicht auf den Straßen, sondern in dir selbst. Mit jeder Beobachtung findest du ein neues Puzzleteil zu deinen Mustern und Lösungen.

Viele Menschen übergehen Körpersignale und landen direkt im Grübeln oder Bewerten. Als Musterdetektiv lernst du, wie im Biofeedback, Körpersignale und Gefühle erst einmal neutral wahrzunehmen, bevor der Kopf übernimmt.

Immer wenn du die Stopp-Übung gemacht hast, nutze diesen Moment als Startsignal für deine innere Detektivarbeit.

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und stelle dir folgende Fragen:

- Was nimmst du jetzt in deinem Körper wahr? (z.B. Enge, Druck, Wärme, Kälte, Anspannung, Leere)
- Welche Gedanken sind präsent?
- Welche Gefühle steigen auf?

Bleibe neutral in der Beobachtung, ohne gleich zu analysieren ("Warum ist das jetzt so?"): Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, du beobachtest einfach. Das "Warum" würde dich zu diesem Zeitpunkt nur wieder wegbringen von deiner Detektiv-Arbeit.

Überlege: Gab es einen Auslöser – einen äußeren (z.B. Geräusch, Nachricht, Person) oder einen inneren (Gedanke, Erinnerung)?



Anleitung:

Notiere dir täglich drei typische Körpersignale oder Gefühle, die du bemerkt hast und achte dabei auf die Auslöser.



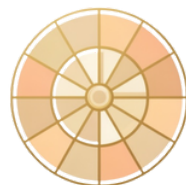
TIPP

**Mit jeder Beobachtung
wird dein innerer
Muster-Detektiv
schneller und
treffsicherer –**

am Anfang braucht's
noch Übung, aber mit
jedem Mal geht's leichter
und zackiger!

Das Lebensrad 2.0

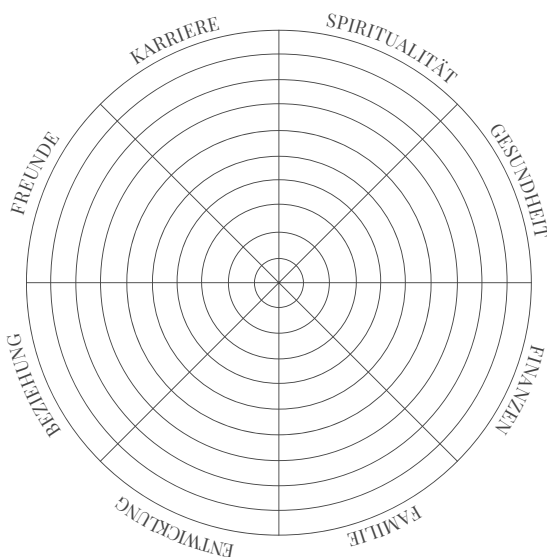
Dein Kompass für die innere Landkarte



Das Lebensrad ist deine Standortbestimmung und dient als Ausgangspunkt – egal, ob du schon viel Erfahrung hast oder ganz am Anfang stehst. Es hilft dir, Themen zu erkennen, die dir Energie geben oder rauben, und erste Ziele zu formulieren.

Nimm dir einen Moment Zeit für dich und schau dir das Lebensrad an:

Das Rad ist in zehn Bereiche unterteilt – jeder Sektor steht für einen wichtigen Lebensbereich.



Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 0 bis 10:

- Überlege:
 - Wie zufrieden bist du aktuell in diesem Bereich?
 - Wie viel Energie bekommst du daraus?



Nimm dir einen Buntstift oder Leuchttift zur Hand. Male jeden Sektor bis zu der Linie aus, die deiner eigenen Einschätzung entspricht. (0 = gar nicht zufrieden/kaum Energie, 10 = maximal zufrieden/viel Energie). **So entsteht auf einen Blick ein farbiges „Gewichtungsbild“ deines Lebens!**

Markiere und notiere:

- Welche Bereiche sind dir besonders wichtig?
- Wo spürst du Freude, wo Druck?
- Was fällt dir leicht, was belastet dich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIPP

Das Ausmalen macht nicht nur Spaß – du siehst sofort, wo deine „Energiequellen“ und „Baustellen“ liegen.

So wird deine innere Landkarte sichtbar und du erkennst, wo du ansetzen möchtest.



Schreib für dich auf:

Was sind aktuell deine wichtigsten Themen oder Wünsche?

Gibt es einen Bereich, in dem du dir besonders eine Veränderung wünschst?

Was wäre ein realistisches Ziel oder ein kleiner Wunsch für diesen Bereich?



Das Lebensrad ist wie ein Kompass für deine innere Landkarte. Je klarer du weißt, wo du stehst und was dir wichtig ist, desto leichter findest du deinen Weg.

Die Wunderfrage 2.0

Programm für Lösungen im Kopf



Stell dir vor, du wachst morgen auf – und über Nacht hat sich etwas Grundlegendes verändert: Das, was dich bisher blockiert hat, ist wie von Zauberhand gelöst. Kein schwerer Gedanke, kein Kreisen mehr im Kopf – sondern Leichtigkeit, Klarheit und neue Energie.

Du spürst: Jetzt ist Raum für Veränderung. Für echte Lösungen. Und du bist bereit, die ersten Schritte zu gehen.

Woran würdest du als erstes merken, dass das Wunder geschehen ist?

Welche Veränderungen nimmst du wahr – in deinen Gedanken, Gefühlen, deinem Körper, deinem Verhalten?

Wie sieht dein Alltag nach dem Wunder konkret aus?

Was tust du anders? Was lässt du weg? Welche neuen Möglichkeiten erkennst du?

Welche Gedanken, Überzeugungen oder Routinen sind jetzt da, die dich unterstützen?

Was denkst du über dich, über andere, über dein Leben?

Was würdest du als nächstes tun?

Welche kleinen, realistischen Schritte möchtest du ausprobieren, um dich diesem Zustand anzunähern?

TIPP

Gehirngerecht heißt:

**Starte mit dem
allerkleinsten Schritt!**

Nicht der große Sprung zählt, sondern die neue Richtung. Dein Gehirn liebt wiederholbare Erfolge. Jeder Mini-Erfolg ist ein Programm für mehr Lösungen im Kopf.

Heute ist ein Tag für neue Klarheit

TAG 1 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser

Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Jeder Stopp öffnet dir die Tür zu einer neuen Möglichkeit

TAG 2 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung "Wunderfrage 2.0" an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser

Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Veränderung beginnt genau jetzt

TAG 3 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Deine Aufmerksamkeit ist der erste Schritt zur Freiheit

TAG 4 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder
Gefühl ist dir heute besonders
aufgefallen?

Auslöser

Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war
heute für dich besonders
präsent?
Was hat dir heute Energie
geschenkt oder geraubt?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute
ausprobiert, die dich deiner Vision
ein Stück näher bringt? Was fühlte
sich wie ein Schritt in Richtung
Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?

Mein größtes Learning heute

Kleine Schritte, große Wirkung: Heute ist ein Tag für Fortschritt

TAG 5 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser

Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?



Was du erkennst, kannst du verändern

TAG 6 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Heute ist dein Tag, um dich selbst neu zu entdecken

TAG 7 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Muster erkennen – Freiheit gewinnen

TAG 8 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung "Wunderfrage 2.0" an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser

Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Dein Gehirn liebt neue Wege

TAG 9 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Jeder bewusste Stopp ist ein Geschenk an dich selbst.

TAG 10 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser

Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Heute ist der beste Tag, um Altes loszulassen

TAG 11 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser

Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Du bist der Detektiv deiner eigenen Muster

TAG 12 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser

Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Klarheit entsteht, wenn du innehältst

TAG 13 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung "Wunderfrage 2.0" an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser

Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute

Heute setzt du einen neuen Anker für deine Veränderung

TAG 14 | DATUM:

M D M D F S S



STOPP-MOMENT

Wann hast du heute bewusst gestoppt?
Was hast du dabei wahrgenommen?



WUNDERFRAGE 2.0

Welche kleine Sache hast du heute ausprobiert, die dich deiner Vision ein Stück näher bringt? Was fühlte sich wie ein Schritt in Richtung Wunderfrage 2.0 an?

Was nehme ich mir für morgen vor?



MUSTERDETEKTIV

Welches Körpersignal oder Gefühl ist dir heute besonders aufgefallen?

Auslöser

Bewertung



LEBENSRAD-REFLEXION

Welcher Lebensbereich war heute für dich besonders präsent?
Was hat dir heute Energie geschenkt oder geraubt?

Mein größtes Learning heute



DANKE

DASS DU DIR ZEIT FÜR DICH GENOMMEN HAST!

Du hast die 14 Tage Klarheitskompass für deinen mentalen Neustart gemeistert – und damit den wichtigsten Schritt getan: Du bist dir selbst begegnet, hast Muster erkannt und neue Wege ausprobiert.

Jede Notiz, jeder Stopp-Moment und jedes Learning zählt. Veränderung entsteht immer dann, wenn wir uns trauen, ehrlich hinzuschauen und dranzubleiben. Darauf kannst du stolz sein!

Vielleicht hast du Lust bekommen, noch tiefer einzusteigen – zum Beispiel mit Biofeedback, Mentaltraining oder gezielter Begleitung für deine nächsten Entwicklungsschritte.

Wenn du dir wünschst, weiter an deinen Themen zu arbeiten oder mehr über meine Methoden erfahren möchtest, freue ich mich, von dir zu hören!

MENTALTRAINING MIT BIOFFEEBACK | HYPNOSE | COACHING

Elfi Achs - 7122 Gols, Neubaugasse 11
02173/22683 | info@elfi-achs.com | www.elfi-achs.at

