



Mindset Reset – Dein Weg zu innerer Klarheit

Ein Workbook für deine
Transformation by Gedanken-
wirken  [www.energie-
gewinnt.team](http://www.energie-
gewinnt.team) 

info@gedanken-wirken.de



Kapitel 1 –

Einleitung: Warum Mindset-Arbeit so wichtig ist

Wir leben in einer Zeit, in der äußere Reize schneller denn je auf uns einwirken. Doch unser Wachstum beginnt im Inneren. Mindset-Arbeit ist kein Trend, sondern ein Schlüssel zur Selbstführung.

🌀 **„Was du denkst, wird dein Leben formen.“**

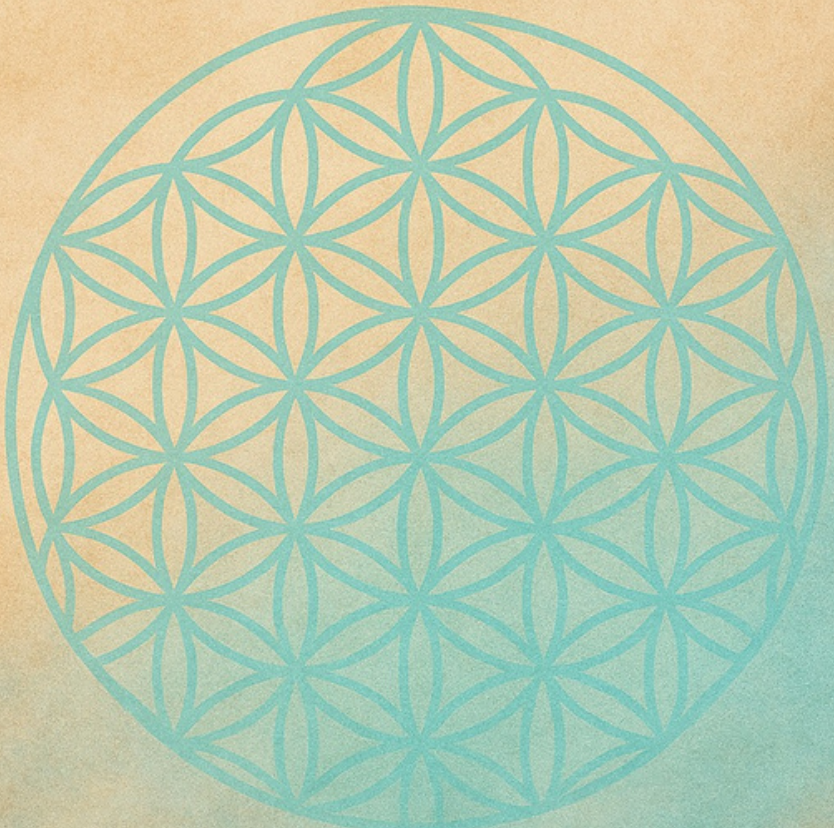
Reflexionsimpuls: Stell dir dein Leben in einem Jahr vor – wie sieht es aus, wenn du innerlich frei bist?



Kapitel 2 – Die 7 Fragen im Detail

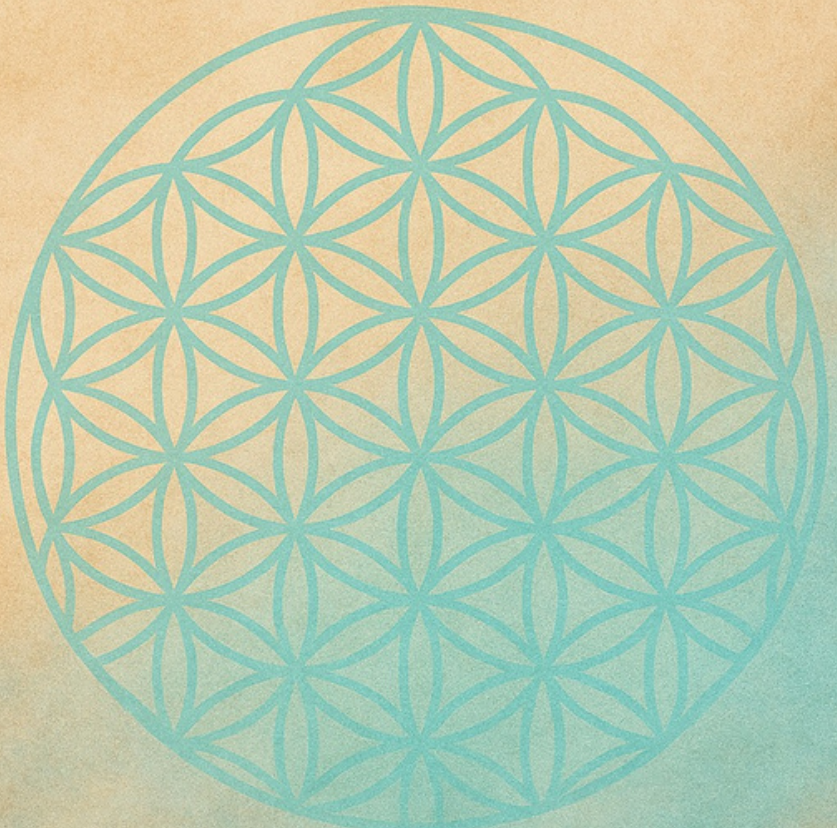
1. Was glaube ich aktuell über mich – und dient mir das wirklich?

→ Notiere 3 „Ich bin...“-Sätze und prüfe: Stärken
sie dich?



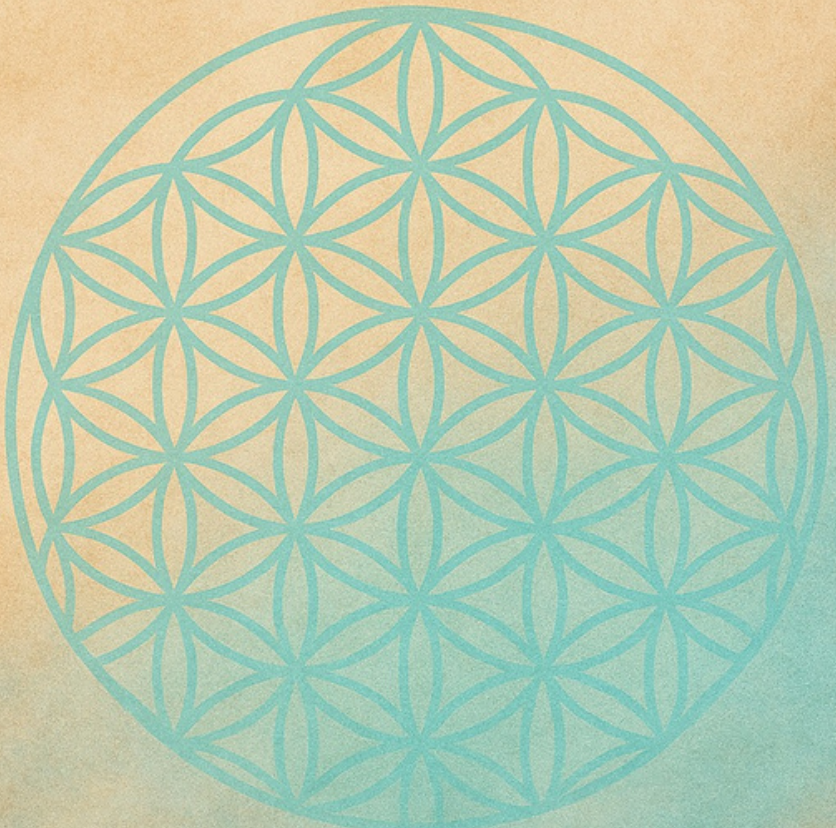
2. Was würde ich tun, wenn ich wüsste, dass ich nicht scheitern kann?

→ Entwirf deinen perfekten Tag.



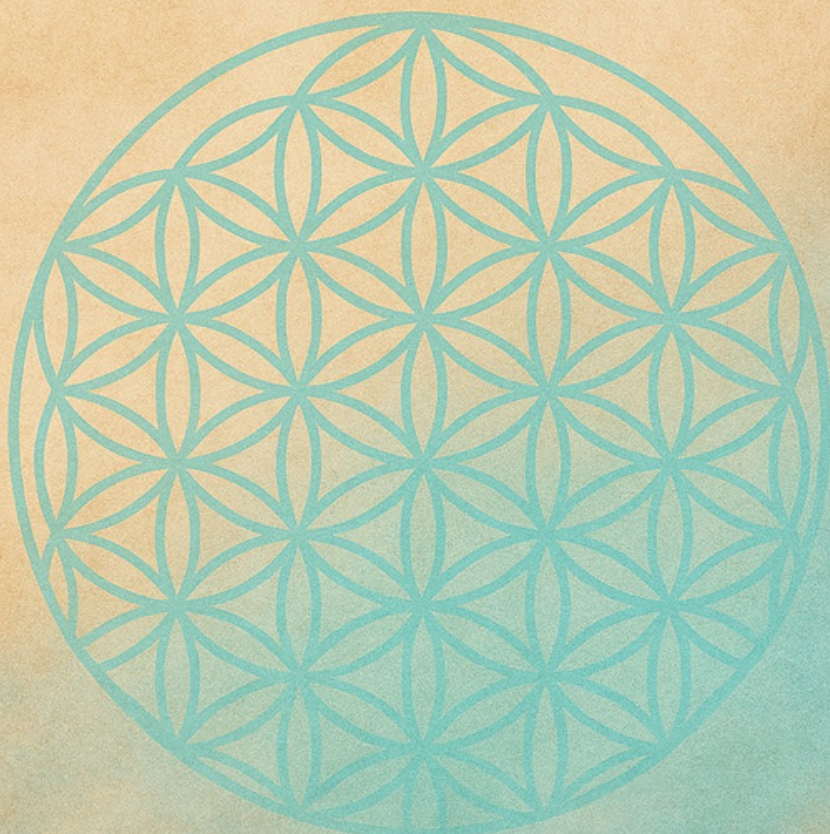
3. Welche Menschen nähren mich – und wer zieht Energie?

→ Liste Personen, Situationen & dein Bauchgefühl.



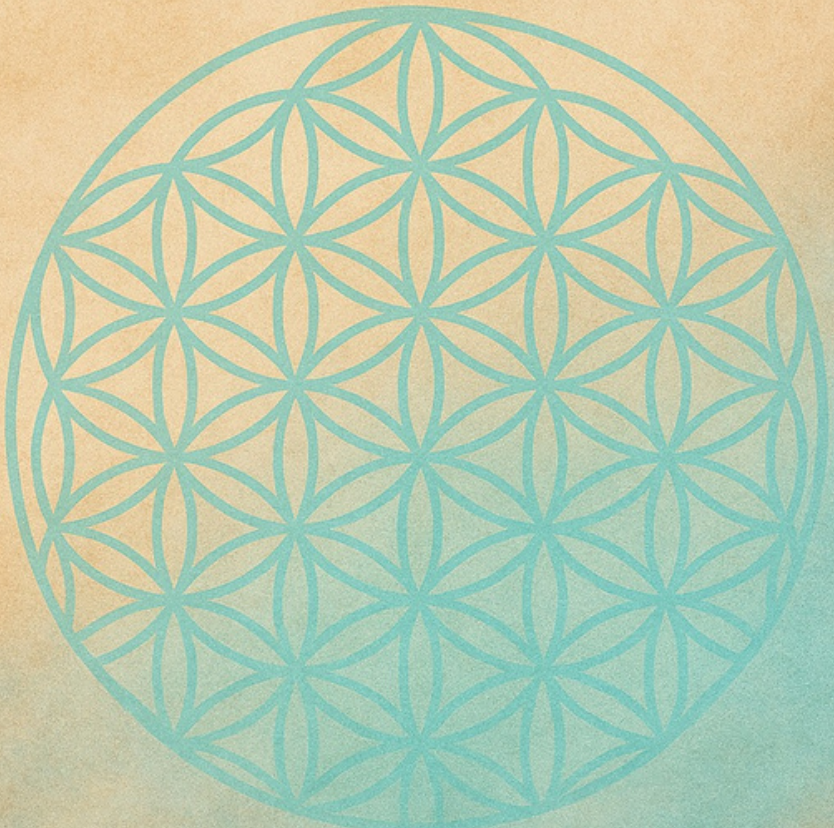
4. Welche Stimme in mir hält mich klein – und woher kommt sie?

→ Höre bewusst hin: Ist es deine eigene Stimme?



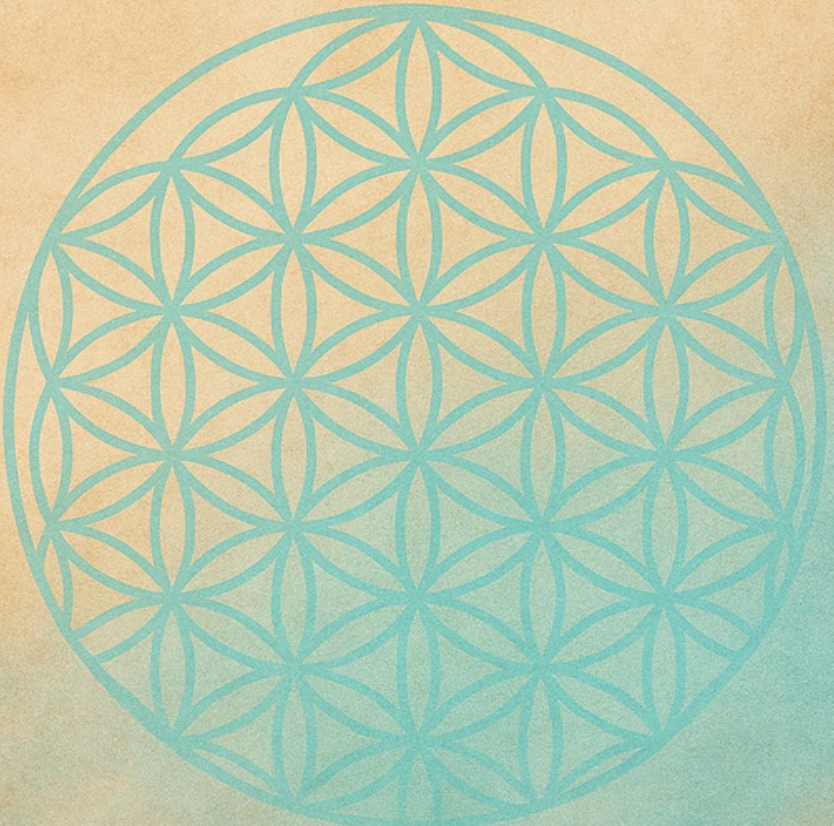
5. Wie fühlt sich mein Körper, wenn ich JA sage – und wenn ich NEIN meine?

→ Reflektiere körperliche Reaktionen in 3
Situationen.



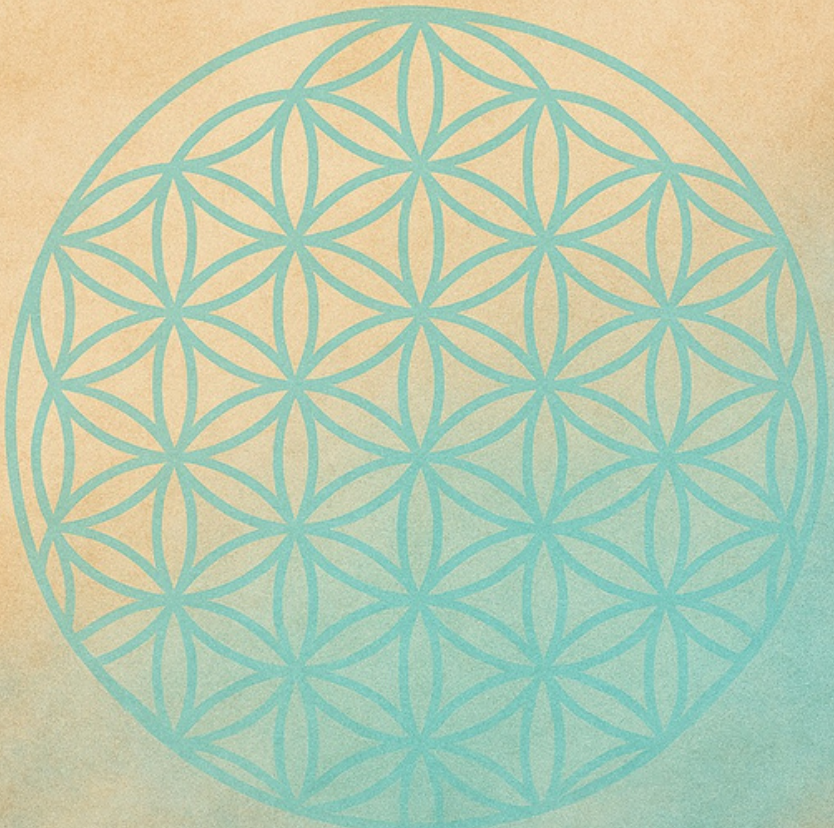
6. Was bedeutet Erfolg für MICH – nicht für andere?

→ Definiere Erfolg aus deiner Sicht.



7. Was will mein Leben mich gerade lehren?

→ Identifiziere aktuelle Herausforderungen & ihre Botschaft.

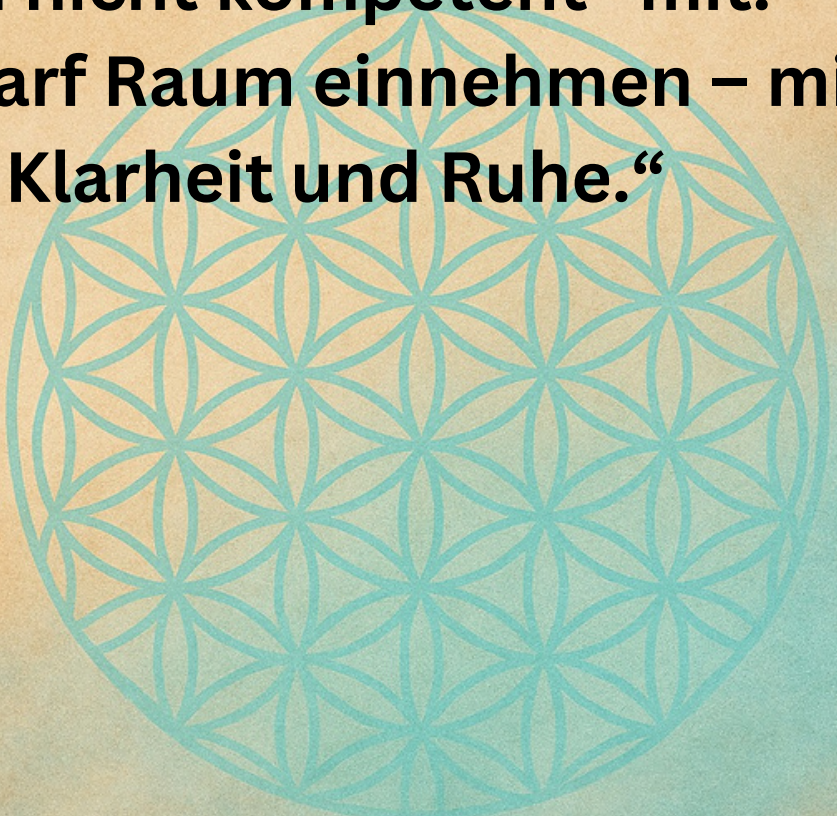




Kapitel 3 – Mini- Stories der Transformation

Story 1 – Lena (Selbstannahme)

**Ersetzte den Glaubenssatz „Ich
bin nicht kompetent“ mit:
„Ich darf Raum einnehmen – mit
Klarheit und Ruhe.“**



Story 2 – Sarah
(Herzensbusiness) Verließ ihren
sicheren Job und gründete ihre
Coachingpraxis.

„Ich habe meine eigene Vision
umarmt.“

Story 3 – Jana (Grenzen setzen)
Erlaubte sich klare Nein-Sagen.

„Ich bin nicht für das Glück
anderer verantwortlich.“





Kapitel 4 – Workbook & Journaling-Pages



Journaling-Abschnitt (für jede Frage)



*Nimm dir einen stillen Moment – und schreib von Herzen.

****Journaling-Feld:****

Nutze diesen Raum, um deine Gedanken zur jeweiligen Frage frei auszudrücken. Ob als Stichworte, ganze Sätze oder Zeichnungen – du entscheidest.

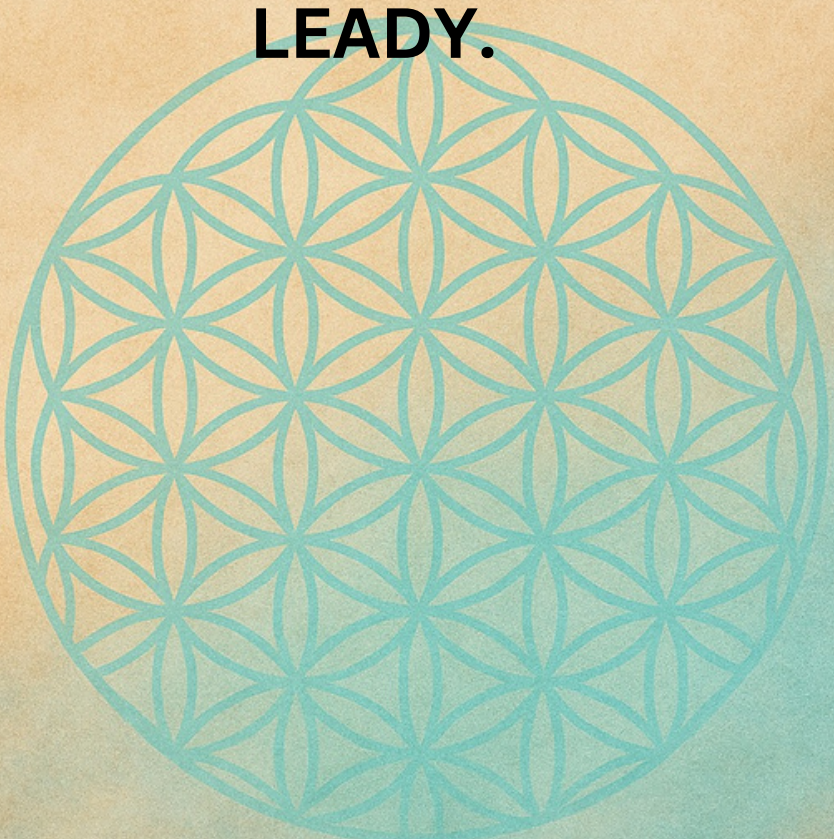
****Mood-Tracker:****



Wähle intuitiv aus, wie du dich während des Schreibens fühlst. Die Symbole helfen dir dabei, deine emotionale Verbindung zu erkennen.

Kapitel 5 – Abschluss & Transformation

**Du hast reflektiert, gefühlt
und erkannt. Jetzt beginnt
deine nächste Reise – mit
LEADY.**





Starte mit LEADY

LEADY begleitet dich mit:

-  **Audio-Impulsen & Workbooks**
-  **Community & Live-Coachings**
-  **Tools für echten Wandel**

✨ „Ich bin bereit – für mich,
für Wachstum, für echte
Klarheit.“



Jetzt starten



info@gedanken-wirken.de 

www.energie-gewinnt.team