



DREAM
LIFE

workbook

INHALT

MODUL 1

1. Herzlich willkommen!
2. Über das Workbook
3. Mindset Quiz
4. Alte Wege vs Neue Wege

MODUL 2

1. Tägliche Checkliste
2. Action Steps
3. Potenzial entfalten

MODUL 3

1. Finde Deinen Sinn
2. Kunden Feedback
3. Dein Traumleben ruft
4. Monats-Wochenplaner
5. Thank you!

MODUL 1

Willkommen!



Hallo!

Hallo und herzlich willkommen! Mein Name ist Sylvia Hartig-Tomek, und ich freue mich sehr, dass Du Dich entschieden hast, mich auf dieser Reise zu begleiten. Dieses Workbook wurde als Werkzeug für Dich entworfen, um Dir dabei zu helfen, Dein volles Potenzial zu entdecken und zu entfalten. Jedes Modul hier ist sorgfältig darauf ausgerichtet, Dich durch verschiedene Aspekte Deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung zu führen.

Sylvia Hartig-Tomek

Über das Workbook

In diesem Workbook wirst Du verschiedene Übungen und Reflexionen finden, die darauf abzielen, Dein Verständnis über Dich selbst und Deine Umwelt zu vertiefen. Wir beginnen mit einer Einführung in die wichtigsten Konzepte und bieten Dir dann praktische Werkzeuge an.

Hier ist ein Raum für Deine Gedanken. Nutze diese Seiten, um alles festzuhalten, was Dir durch den Kopf geht, während Du Dich durch die Übungen arbeitest. Es gibt kein richtig oder falsch; es geht darum, ehrlich zu Dir selbst zu sein und Deinen Gedanken freien Lauf zu lassen.

DEINE GEDANKEN:

Mindset Quiz

Dein Umgang mit Herausforderungen:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> Begeistert | <input type="radio"/> Widerwillig |
| <input type="radio"/> Vorsichtig | <input type="radio"/> Vermeidend |
| <input type="radio"/> Zögerlich | <input type="radio"/> Proaktiv |

Deine Reaktion auf Kritik:

- | | |
|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="radio"/> Offen | <input type="radio"/> Ignorierend |
| <input type="radio"/> Verletzt | <input type="radio"/> Diskutierend |
| <input type="radio"/> Defensiv | <input type="radio"/> Motiviert |

Deine Einstellung zu Veränderungen:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Begeistert | <input type="radio"/> Bevorzuge Stabilität |
| <input type="radio"/> Aufgeschlossen | <input type="radio"/> Widerstrebend |
| <input type="radio"/> Anpassend | <input type="radio"/> Vermeidend |

Dein Ansatz zur Zielerreichung:

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> Diszipliniert | <input type="radio"/> Unbeständig |
| <input type="radio"/> Schwankend | <input type="radio"/> Ziellos |
| <input type="radio"/> Ungeplant | <input type="radio"/> Überfordert |

Alte Wege vs Neue Wege

In diesem Abschnitt untersuchen wir bisherigen Gewohnheiten und Denkmuster und setzen sie in Kontrast zu neuen, effektiveren Wegen, die Du einschlagen kannst. Dies wird Dir helfen, Veränderungen bewusster und gezielter anzugehen.

ALT

Probleme vermeiden oder verzögert reagieren

Unklare oder selten Zielen setzen

Selten Feedback oder Selbstreflexion

Traditionelle Lernmethoden

Reaktives Management, führt zu Überlastung

NEU

Proaktive und sofortige Problemlösung

Klare, messbare und regelmäßige Ziele

Aktive Selbstbewertung und Feedbacksuche

Agile Lernmethoden und Technologieeinsatz

Strategisches Management durch Priorisierung

VS

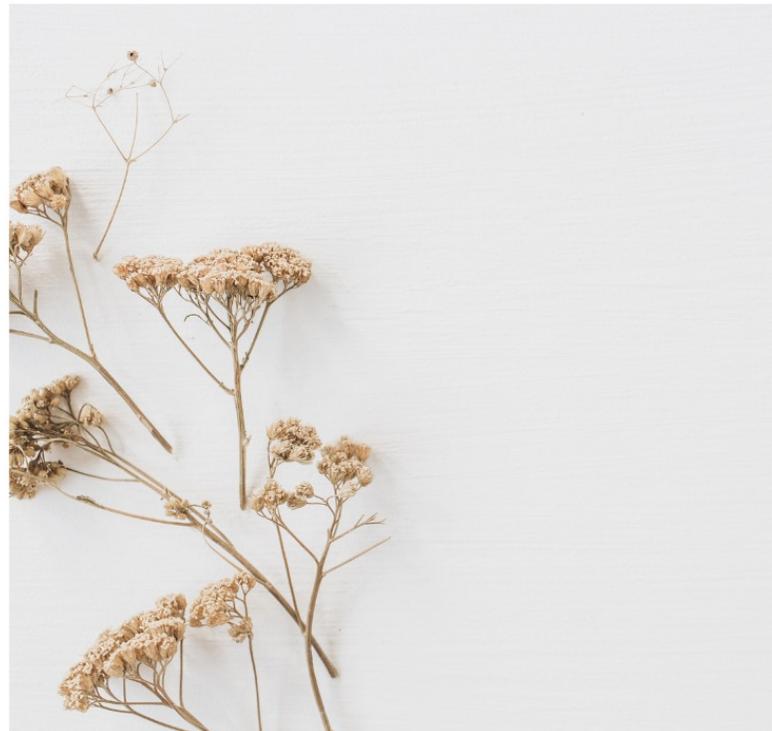
MODUL 2



Tägliche Checkliste

Nutze diese einfache Liste, um jeden Tag produktiv und fokussiert zu bleiben. Setze Dir klare Tagesziele und überprüfe sie regelmäßig, um Deinen Fortschritt zu sichern.

Top Ziele - Prioritäten (!)



Überprüfe am Ende des Tages, welche Ziele Du erreicht hast und was verbessert werden könnte. Dies hilft Dir, Dich kontinuierlich weiterzuentwickeln und Deine Effizienz zu steigern.



Action Steps

1

Tagesplan erstellen:
Plane Deinen Tag mit
festen Zeiten für
Aufgaben und
Pausen.

2

Prioritäten
visualisieren: Nutze
Kanban-Boards oder
To-Do-Listen zur
Übersicht.

3

Fortschritt
reflektieren: Bewerte
täglich Deinen
Fortschritt und passe
Pläne an.

Diese Schritte optimieren die Tagesstruktur, fördern das
Prioritätenmanagement und unterstützen die kontinuierliche
Selbstverbesserung.

Potenzial entfalten

Entdecke Deine verborgenen Fähigkeiten und entfalte sie vollständig. Durch gezielte Übungen und Reflexionen erkundest Du Deine Stärken, Talente und Möglichkeiten für persönliches Wachstum.



SELBST- REFLEXION

Erkenne Deine Stärken und Talente. Reflektiere über vergangene Erfolge und Erfahrungen, die Deine Fähigkeiten zeigen.



ZIEL- SETZUNG

Setze klare Ziele basierend auf deinen Stärken und Potenzialen. Definiere konkrete Schritte, um diese Ziele zu erreichen, und arbeite aktiv daran, Dein volles Potenzial zu entfalten.



ENT- WICKLUNG

Nutze kontinuierliche Weiterentwicklung, um Dein Potenzial maximal auszuschöpfen. Sei offen für neue Lernmöglichkeiten und Herausforderungen, die Deine persönliche und berufliche Entwicklung fördern.

MODUL 3





Finde Deinen Sinn

TEIL EINS

Du erkundest Deine persönlichen Werte, Leidenschaften und Ziele durch Selbstreflexion. Du gewinnst Klarheit über Deine innersten Überzeugungen und das, was Dir wirklich wichtig ist.

TEIL ZWEI

Nachdem Du Dich selbst besser kennengelernt hast, geht es darum, konkrete Ziele zu setzen, die Deinem Sinn im Einklang stehen. Du entwickelst Strategien, um diese Ziele zu erreichen, und planst konkrete Schritte, um Deinem Lebenssinn näher zu kommen.



Vertraue Dir selbst!

The background features a light beige color with various brushstrokes in shades of beige and gold. A prominent red circle is located in the top right corner. A thin vertical black line runs down the center of the page.

Jeder Moment bietet die
Chance, Deine Perspektive
zu verändern.

Kunden Feedback



"Ich möchte meine aufrichtige Dankbarkeit für das Workbook und die persönliche Beratung mit Sylvia zum Ausdruck bringen. Das Workbook war ein hilfreicher Einstieg, um meine Reise zu beginnen und meine Potenziale zu erkunden. Durch die strukturierten Übungen konnte ich mich besser verstehen und klare Ziele für mein persönliches Wachstum setzen. Sylvias Beratung war dabei von unschätzbarem Wert.

Ihre einfühlsame und individuelle Unterstützung half mir, meine Gedanken zu ordnen und konkrete Schritte für mein Traumleben zu planen. Ich fühle mich jetzt selbstbewusster und fokussierter auf meinen Weg. Danke, Sylvia, für Deine wertvolle Begleitung auf dieser Reise."

Michaela S.

Dein Traumleben ruft



Hast Du Dich jemals gefragt, ob da draußen nicht mehr auf Dich wartet? Dein Traumleben ruft nach Dir – es ist an der Zeit, ihm zu antworten.

STARTE JETZT

Kontaktiere mich, um den ersten Schritt auf Deinem Weg zu machen. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, Deine Träume Wirklichkeit werden zu lassen. Bereit, den Ruf Deines Traumlebens zu beantworten?



Heute ist der Beginn vom Rest Deines Lebens.

Monatsplaner

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

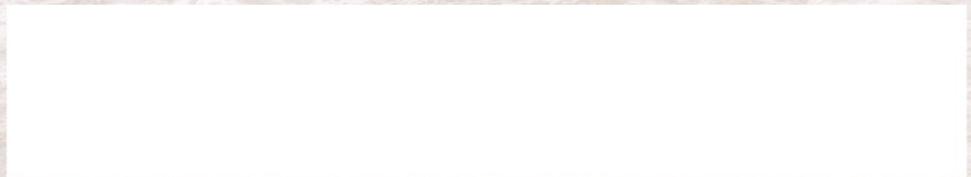
Notizen:

Wochenplaner

MONTAG



DIENSTAG



MITTWOCH



DONNERSTAG



FREITAG



SAMSTAG



SONNTAG



Thank-you!

Vielen Dank dass Du Dich entschieden hast, dieses Workbook zu nutzen, um an Deinem persönlichen Wachstum zu arbeiten. Dein Engagement ist der erste Schritt auf Deiner Reise zu einem erfüllten Leben.

Ich freue mich darauf, Dich auf diesem Weg zu begleiten und Dich bei Deinen Zielen zu unterstützen. Bitte kontaktiere mich um mehr zu erfahren.



Kontakt

www.sylviatomek.com

praxis@sylviatomek.com