



Du hast das Gefühl, Dein Leben passt Dir nicht mehr?

Dann beweg Dich, Du bist kein Baum.

Dir reicht's? WUNDERBAR!

Das ist die ideale Voraussetzung,
um Dein Leben neu zu gestalten.

frei. selbstbestimmt. DEINS.

3 - 2 - 1 angekommen

Das Selbstermächtigungs⊕paket

3 Schritte | 3 Möglichkeiten

1

Ausleeren & sortieren | Bestandsaufnahme



2

(neu) zusammenbauen | Zielfindung & Planung



3

Spielen | Verwirklichung



1 BESTANDSAUFNAHME (RICHTUNGSWEISENDE STUNDE/SELBSTERMÄCHTIGUNGSTAG TEIL 1)

Als ersten Schritt schauen wir was alles so los ist bzw. war in Deinem Leben. *Wir leeren die Bausteine-Box gemeinsam aus* 😊

Veränderungen/Krisen/Herausforderungen im Leben (Kinder, Job, Partnerschaft etc.), was auch immer im Moment Deine Themen sind - Du bist in einer Richtungssuche mit vielen Fragen, hast jedoch keine Antworten, nur Verwirrung und Nebel.

Hier geht's um die Suche nach Antworten im Innen, Altes und Bewährtes dürfen in Frage gestellt werden, (Wieder)entdeckung von Werten und Talenten und es entsteht der Platz für die ersten, neuen Entwicklungsschritte....

FRAGEN! Was schwirrt so in Deinem Kopf herum?

Was ist mein Weg? War das wirklich schon alles? Was und wo ist der Sinn meines Lebens? Was geschieht in meinem Leben? Wo stehe ich und wo will ich hin? Wer bin ich? Was kann ich? Was will ich wirklich? Was macht mir Spaß/Freude? Was habe ich schon alles erreicht? Was bleibt, was kann weg?

TODO's! Was steht JETZT an?

Deine Situation und die Herausforderung(en) annehmen, Richtung suchen und finden, Dich mit Dir beschäftigen und Dich (neu) kennenlernen, Ausmisten, Loslassen und Abschied nehmen, In Bewegung kommen und Aufbrechen, Auszeiten nehmen, Deine Berufung suchen, den roten Faden Deines Lebens erkennen, Werte (wieder)finden, Glücksquellen entdecken und damit stärken, bisherige Erfolge erkennen und daraus lernen

STOLPERSTEINE! Was kann Dich blockieren, hindern oder zum Abbruch bringen?

Du kannst Deine Situation nicht akzeptieren, ignorierst die Schiefelage oder gehst in den Widerstand. Zu wenig/keine Zeit für diese wichtigen Themen führen dann leider unweigerlich zum vorzeitigen Abbruch der Möglichkeit zur Veränderung.

2 ZIELFINDUNG & PLANUNG (SELBSTERMÄCHTIGUNGSTAG TEIL 2)

Nun geht's ans Träumen, Entwickeln und Planen. *Wir nehmen die noch übriggebliebenen Bausteine, sortieren sie und fangen an zu bauen.*

Visionen, neue Ideen, Ziele nehmen Gestalt an. Du entwickelst ein gutes Gefühl von innerer Sicherheit und erkennst immer besser die Richtung, in die es gehen soll. Deine Werte & Wünsche werden immer klarer. Wir sammeln und schreiben Deine verschiedenen Umsetzungsideen nieder und dann geht's in die Konkretisierung, Entscheidung und Planung der Umsetzungsschritte (ja auch mit Deadlines!).

FRAGEN! Was schwirrt so in Deinem Kopf herum?

Wohin führt mein Weg und wie soll mein Leben in Zukunft aussehen? Was möchte ich noch unbedingt umsetzen? Wie soll ich meine Ziele verwirklichen? Was sind die nächsten Schritte? Wie gestalte ich mein Leben so um, dass es wirklich meinen Regeln entspricht?

TODO's! Was steht JETZT an?

Du darfst/sollst überdimensional groß und frei denken, ohne Begrenzungen und einschränkender Glaubenssätze. Wir entwickeln gemeinsam Deine Ziele und Veränderungen, welche für alle Lebensrollen passend sind. Du planst Deine zukünftige Ausrichtung und konkretisiert dann Deine Ziele. Danach geht's schon in die Umsetzungsvorbereitung. Die Schritte sind klar und strukturiert:
Aufgaben -> Umsetzungsideen -> Konkretisierung -> Umsetzungsplanung

STOLPERSTEINE! Was kann Dich blockieren, hindern oder zum Abbruch bringen?

Zu eng und klein denken, Umsetzbarkeit in Frage stellen, unverbindlich bleiben, keine Entscheidung treffen

3 VERWIRKLICHUNG (UMSETZUNGSBEGLEITUNG)

Hier kannst Du das Erbaute aus den Bausteinen genießen und damit spielen 😊

Du bist bei Dir (neu) angekommen, weißt nun ganz genau, was Dir wichtig ist und wohin Dein Weg geht. Dein Selbstvertrauen ist gestärkt, Du bist voller Energie und Tatendrang. Mut, Zuversicht und Lebensfreude begleiten Dich Schritt für Schritt in Dein selbstbestimmtes Leben nach Deinen Regeln.

FRAGEN! Was schwirrt so in Deinem Kopf herum?

Wie kann ich meine Ziele in meinem Leben erfolgreich umsetzen, integrieren und dauerhaft halten?

TODO's! Was steht JETZT an?

Starte los mit Bedacht, Achtsamkeit und Zuversicht in die Veränderung und lass Dich nicht von Rückschlägen irritieren. Nimm immer mehr den Platz in Deinem selbstbestimmten Leben ein und genieße den neuen Weg. Feiere Deine Erfolge!

STOLPERSTEINE! Was kann Dich blockieren, hindern oder zum Abbruch bringen?

Der gewohnte Alltag wird übermächtig und die eingefahrenen Muster des alten Lebens gewinnen wieder die Oberhand. Zeit wird für andere unwichtige Themen verwendet und Energieräuber sind wieder verstärkt in Deinem Leben.

UND JETZT?

Überlegst Du, ob Du es anders schaffst oder hast Du Lust, diese Schritte nicht alleine zugehen? So kann ich Dir helfen:

Starte los mit dem SELBSTERMÄCHTIGUNGS⊕PAKET

Dein Plan für ein selbstbestimmtes Leben

⊕ Richtungsweisend | Von “mir reicht’s” zum nächsten Schritt – Eine Stunde für Deine klare Richtung

Wir sortieren, was ist da, was soll weg, was wünschst du dir. Du kannst Deine Möglichkeiten abwägen und ein Gefühl für Deine Ziele bekommen.

⊕ Exklusiv | Ein Tag für Deine Selbstbestimmung

Es entsteht ein klares Bild für Deine Richtung. Du bekommst kraftvolle Tools zum Dranbleiben und einen Plan mit klaren Umsetzungsschritten.

⊕ Nachhaltig | Umsetzungsbegleitung (5 oder 10 Stunden)

Ich unterstütze Dich beim Integrieren der erarbeiteten Themen im Alltag. Du bleibst an Deinen Zielen dran und ich bleib dran, dass Du dran bleibst.

STARTPAKET: Richtungsweisende Stunde, halber Selbstbestimmungstag

EXKLUSIVPAKET: Richtungsweisende Stunde, ganzer Selbstbestimmungstag

PREMIUMPAKET: Richtungsweisende Stunde, ganzer Selbstbestimmungstag,
Umsetzungsbetreuung (inkl. 5 oder 10 Stunden Umsetzungsbetreuung)

Ruf mich an oder schreib mir eine E-Mail, ich freu mich auf Dich!

Lass uns Komplizinnen werden und gönn Dir Deinen richtungsweisenden Schritt in ein Leben nach Deinen Regeln.

Sabine Buiten

DIE Selbstermächtigungs⊕komplizin

www.sabinebuiten.com | info@sabinebuiten.com | 0664 887 183 44