

# GESTALTUNG LEBENS DREHBUCH

*Profitiplos*

Hilfestellung und Fragenkatalog





# Profitipps: Hilfestellung und Fragenkatalog zur Gestaltung deines Lebensdrehbuch

## **Lebensdrehbuch – Ein neues Modell, das wir leben wollen**

Hallo und herzlich willkommen zu diesem Video! Heute möchte ich euch mein Tool „Lebensdrehbuch“ vorstellen, ein innovatives Modell, das uns hilft, unser Leben aktiv zu gestalten und unsere Träume zu verwirklichen. Begleitet mich auf dieser Reise der Umprogrammierung und Selbsttransformation.

### **Einführung in das Lebensdrehbuch**

Das Lebensdrehbuch ist ein Prozess der Umprogrammierung. Wir manifestieren unsere Lebensziele, Träume und Transformationen, um zu unserer besten Version zu werden – einer gewachsenen und freien Version von uns selbst. Es geht darum, sich aufzumachen und den Transformationsprozess bewusst zu durchlaufen.

### **Emotionale Schwingung und Anziehung**

Um unsere Ziele zu erreichen, müssen wir emotional auf die Schwingung gehen, die das widerspiegelt, was wir erreichen wollen. Wir ziehen das an, womit wir uns beschäftigen. Das Lebensdrehbuch schafft die Verbindung zwischen dem Punkt, an dem wir uns gerade befinden, und dem, wo wir hinwollen. Es geht darum, sich selbst auf das Gleis zu setzen und bei schwierigen Situationen in das neue Bild zu beamen – immer wieder.

### **Veränderung der Energie und Frequenz**

Wir verändern unsere Energie und Frequenz und empfangen Ressourcen auf dieser neuen Frequenz. Unser Selbstbild spielt dabei eine entscheidende Rolle, denn wir können nur das erreichen, was wir für möglich halten und was wir uns selbst zugestehen. Unser Selbstbild ist eng verknüpft mit Selbstwert, Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz.

### **Visualisierung und Handlungen**

Was erlaube ich mir? Was denke ich, was ich verdiene? Welche Liebe und Partnerschaft wünsche ich mir? Jeder kann sein persönliches Bild erstellen und durch Vorstellungskraft und Handlungen umsetzen. Das Lebensdrehbuch hilft uns, den Fokus auf das zu lenken, was wir wirklich wollen, und unsere Energie bewusst zu formen.



## **Alltag und Ablenkungen**

Der Alltag ist voller Ablenkungen – Kinder, Partner, Anforderungen von außen. Mit dem Lebensdrehbuch richten wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf unsere Ziele und gestalten unsere Gedanken, die zu Materie werden und unser neues Modell formen. Tägliche Routinen wie die Morgenroutine, im Auto oder beim Spaziergehen helfen, diese neue Version zu verkörpern.

## **Bestellung ans Universum**

Durch das Lebensdrehbuch geben wir eine Bestellung ans Universum auf. Es unterstützt uns dabei, alte Muster zu erkennen und zu durchbrechen. Schreibt auf, wer ihr in eurer gewachsenen Version seid: Welche Gedanken tragt ihr, wie sieht euer Morgen aus, wie fühlt ihr euch in eurer Partnerschaft? Haltet eure neue Identität und Werte fest.

## **Selbstbild und Glaubenssätze**

Das Lebensdrehbuch ist ein Anker für die Version, die ihr werden möchtet. Es ist die Basis für eure Umprogrammierung. Euer derzeitiges Leben, eure Beziehungen und Situationen bestehen aufgrund eurer jetzigen Programmierung und Glaubenssätze. Tägliche Verbindung mit der neuen Version, emotionale Aufladung und ein fester Glaube daran, dass es möglich ist und ihr es verdient, sind entscheidend.

## **Wachstum und Anpassung**

Das Lebensdrehbuch verändert sich, wenn ihr euch verändert, weil euer Bewusstsein wächst. Ihr schaut nicht von außen darauf, sondern bewegt euch darin und entwickelt die Bilder weiter. Nutzt Musik, um euch in die neue Version zu versetzen. Beobachtet, was sich in eurer neuen Version verändert hat.

## **Vorbilder und Eigenschaften**

Gibt es Menschen, die ihr bewundert? Welche Eigenschaften und Verhaltensweisen haben sie? Was davon möchtet ihr mehr in eurem Leben integrieren? Seid nicht streng mit euch, wenn es nicht sofort funktioniert. Es ist ein Prozess. Spult Situationen zurück und führt Gespräche neu.

## **Tägliche Umsetzung und Geduld**

Das Bewusstsein wächst, und ihr verkörpert die neue Version jeden Tag ein Stück mehr. Es braucht Zeit und tägliche Schritte, um die neue Version zu leben. Denkt daran: „Es ist jetzt schon“, „Ich bin es schon“. Alles fließt hinein, und das Unterbewusstsein wird darauf eingestimmt.

## **Zielescript und Selbstbild**

Erstellt ein Zielescript und eine Shoppingliste eurer Wünsche. Entwickelt ein neues, gewachsenes Selbstbild. Wie seid ihr in der veränderten Version? Nutzt das Lebensdrehbuch als starkes Tool, das sich im Prozess weiterentwickelt. Es ist euer Anker für die Version, die ihr werden möchtet.



## Identitätskompass und Visionboard

Schreibt eure neue Identität und entdeckt sie durch den Identitätskompass. Handelt und denkt neu, entwickelt gute Denkweisen und tragt gute Gedanken. Erstellt ein Visionboard oder ein Video, um eure Visionen lebendig zu halten. Fragt euch immer, wie die neue Version handeln und denken würde.

## Verbindungen und Energie

Die tägliche Verbindung mit der neuen Version verändert euer Wahrnehmungssystem. Energie kommt zu euch und ihr gebt Energie ab – lernt, diese Frequenz zu steuern. Fangt mit dem Bereich an, wo ihr am ehesten Veränderung möchtet, und seid bereit, euch zu committen.

## Übung: "Ich bin"

- Ich bin überzeugt
- Ich bin lebendig
- Ich bin ruhig und gelassen
- Ich bin frei
- Ich bin das Licht
- Ich bin die Quelle der Liebe
- Ich bin göttlich und grenzenlos
- Ich bin in Entfaltung
- Ich bin sicher und heil
- Ich bin beschützt und verbunden
- Ich bin geführt und ausgerichtet
- Ich bin klar
- Ich bin genug, mehr als gut genug
- Ich bin alles und Liebe
- Ich bin geliebt und würdig
- Ich bin reich beschenkt
- Ich bin stark und machtvoll
- Ich bin mutig und prächtig
- Ich bin in meiner Kraft
- Ich bin energiegeladen und fokussiert
- Ich bin ausdrucksstark
- Ich bin die, die ich sein möchte
- Ich bin freudvoll und schön
- Ich bin ein Magnet der Fülle
- Ich bin ganz natürlich dankbar
- Ich bin hier, ich bin ich, und so ist es.



---

### **Abschluss:**

Das Lebensdrehbuch ist ein mächtiges Hilfsmittel, das euch dabei unterstützt, euer neues, gewachsenes Selbstbild zu entwickeln und zu leben. Nutzt es, um euer Leben in die Richtung zu lenken, die ihr euch wünscht. Denkt daran, dass es ein Prozess ist, der Zeit und Geduld erfordert. Jeden Tag werdet ihr einen Schritt näher an eure neue Version kommen.

Vielen Dank, dass ihr dabei wart! Ich freue mich darauf, eure Reise mit dem Lebensdrehbuch zu begleiten. Bis zum nächsten Mal!



## Schritt für Schritt zum Lebensdrehbuch: Ein Leitfaden mit Fragen

### Selbstbild

1. Wie sehe ich mich selbst in meiner idealen Version?
2. Welche positiven Eigenschaften möchte ich in meinem Selbstbild stärken?
3. Wie gehe ich mit meinen Schwächen und Fehlern um?
4. Welche Vorbilder inspirieren mich und warum?
5. Welche alten Glaubenssätze möchte ich loslassen?
6. Welche neuen Glaubenssätze möchte ich annehmen?
7. Wie verhalte ich mich in meiner gewachsenen Version in herausfordernden Situationen?
8. Welche Emotionen und Gefühle sind in meinem Selbstbild verankert?
9. Wie beeinflusst mein Selbstbild meine täglichen Entscheidungen?
10. Wie möchte ich von anderen gesehen und wahrgenommen werden?

### Selbstliebe

1. Welche täglichen Rituale pflege ich, um meine Selbstliebe zu stärken?
2. Wie gehe ich mit Selbstkritik und negativen Gedanken um?
3. Welche Aktivitäten geben mir das Gefühl, gut für mich selbst zu sorgen?
4. Wie setze ich gesunde Grenzen in meinem Leben?
5. Wie feiere ich meine Erfolge, egal wie klein sie sind?
6. Welche Worte oder Affirmationen nutze ich, um mich selbst zu ermutigen?
7. Wie Sorge ich für meine körperliche, emotionale und geistige Gesundheit?
8. Welche Personen oder Dinge in meinem Leben nähren meine Selbstliebe?
9. Wie verzeihe ich mir selbst vergangene Fehler und Schwächen?
10. Wie kann ich mich jeden Tag ein bisschen mehr lieben und akzeptieren?

### Reisen

1. Welche Orte auf der Welt möchte ich unbedingt besuchen und warum?
2. Welche Reiseziele habe ich für die nächsten fünf Jahre?
3. Mit wem reise ich am liebsten und warum?
4. Welche Art von Reisen bereitet mir die größte Freude (Abenteuer, Erholung, Kultur, etc.)?
5. Wie plane und organisiere ich meine Reisen, um das Beste daraus zu machen?
6. Welche Reiseerlebnisse haben mich bisher am meisten bereichert?
7. Wie kann ich meine Reisen nachhaltiger und umweltfreundlicher gestalten?
8. Welche kulturellen Erfahrungen und Begegnungen suche ich auf meinen Reisen?
9. Wie halte ich meine Reiseerlebnisse fest (Fotos, Tagebuch, Souvenirs)?
10. Wie integriere ich die Inspiration und Erkenntnisse aus meinen Reisen in meinen Alltag?



## **Wohnen**

1. Wie sieht mein ideales Zuhause aus (Lage, Größe, Einrichtung)?
2. Welche Atmosphäre und Energie wünsche ich mir in meinem Zuhause?
3. Welche Räume sind mir besonders wichtig und wie gestalte ich sie?
4. Wie kann ich mein Zuhause so gestalten, dass es meine persönliche Entfaltung unterstützt?
5. Welche Dekorationen und Farben spiegeln meine Persönlichkeit wider?
6. Wie schaffe ich in meinem Zuhause einen Raum der Ruhe und Erholung?
7. Welche Maßnahmen ergreife ich, um mein Zuhause nachhaltig und umweltfreundlich zu gestalten?
8. Wie organisiere und halte ich mein Zuhause ordentlich und funktional?
9. Wie nutze ich meinen Außenbereich (Garten, Balkon, Terrasse) optimal?
10. Wie kann ich mein Zuhause zu einem Ort machen, an dem ich mich wirklich wohl und sicher fühle?

## **Partnerschaft**

1. Welche Werte und Eigenschaften sind mir in einer Partnerschaft besonders wichtig?
2. Wie kommuniziere ich in meiner idealen Partnerschaft?
3. Welche gemeinsamen Ziele und Träume teile ich mit meinem Partner?
4. Wie unterstütze ich meinen Partner und wie unterstützt er mich?
5. Welche Rituale und Aktivitäten pflegen wir gemeinsam?
6. Wie gehen wir miteinander um in Zeiten von Konflikten und Herausforderungen?
7. Wie bewahren wir Romantik und Intimität in unserer Beziehung?
8. Welche Rolle spielen Vertrauen und Ehrlichkeit in unserer Partnerschaft?
9. Wie fördern wir gegenseitig unsere persönliche Entwicklung?
10. Wie gestalten wir unsere gemeinsame Zeit und Freiräume für uns selbst?

## **Freunde**

1. Welche Eigenschaften schätze ich an meinen Freunden am meisten?
2. Wie verbringe ich meine Zeit am liebsten mit meinen Freunden?
3. Wie unterstütze ich meine Freunde und wie unterstützen sie mich?
4. Welche gemeinsamen Interessen und Hobbys verbinden uns?
5. Wie pflege und stärke ich meine Freundschaften?
6. Welche neuen Freundschaften möchte ich aufbauen und warum?
7. Wie gehe ich mit Konflikten und Missverständnissen unter Freunden um?
8. Welche Werte und Prinzipien sind mir in Freundschaften wichtig?
9. Wie kann ich meine Freunde ermutigen und inspirieren?
10. Wie erweitere ich meinen Freundeskreis um neue, inspirierende Menschen?



## Beziehungen

1. Welche Beziehungen sind mir in meinem Leben am wichtigsten?
2. Wie pflege und stärke ich diese wichtigen Beziehungen?
3. Wie kommuniziere ich offen und ehrlich mit den Menschen, die mir wichtig sind?
4. Wie gehe ich mit Konflikten und Missverständnissen in Beziehungen um?
5. Welche Rolle spielen Vertrauen und Respekt in meinen Beziehungen?
6. Wie kann ich meinen Beziehungen mehr Tiefe und Bedeutung verleihen?
7. Wie unterstütze ich die Menschen in meinem Leben und wie unterstützen sie mich?
8. Welche neuen Beziehungen möchte ich aufbauen und warum?
9. Wie schaffe ich in meinen Beziehungen eine Balance zwischen Geben und Nehmen?
10. Wie kann ich meine Beziehungen so gestalten, dass sie mein persönliches Wachstum fördern?

## Hobbys

1. Welche Hobbys und Freizeitaktivitäten bereiten mir die größte Freude?
2. Wie oft nehme ich mir Zeit für meine Hobbys und Interessen?
3. Mit wem teile ich meine Hobbys und warum?
4. Welche neuen Hobbys möchte ich ausprobieren und warum?
5. Wie fördern meine Hobbys mein persönliches Wachstum und Wohlbefinden?
6. Welche kreativen oder künstlerischen Aktivitäten machen mir Spaß?
7. Wie kann ich meine Hobbys in meinen Alltag integrieren?
8. Wie teile ich meine Hobbys und Interessen mit anderen (z.B. in Vereinen oder Gruppen)?
9. Welche Hobbys habe ich in der Vergangenheit vernachlässigt und möchte wieder aufgreifen?
10. Wie finde ich eine Balance zwischen meinen Hobbys und anderen Lebensbereichen?

## Beruf

1. Welche Ziele und Visionen habe ich für meine berufliche Laufbahn?
2. Welche Fähigkeiten und Talente möchte ich in meinem Beruf einsetzen?
3. Wie gestalte ich meinen Arbeitsalltag, um produktiv und zufrieden zu sein?
4. Welche Weiterbildungen und Schulungen interessieren mich und warum?
5. Wie verbinde ich meine beruflichen Ziele mit meinen persönlichen Werten?
6. Wie kann ich in meinem Beruf einen positiven Unterschied machen?
7. Welche Art von Arbeitsumgebung und -bedingungen bevorzuge ich?
8. Wie gehe ich mit Stress und Belastungen bei der Arbeit um?
9. Welche beruflichen Netzwerke und Kontakte möchte ich aufbauen und pflegen?
10. Wie möchte ich meine beruflichen Erfolge und Fortschritte feiern?





## Arbeit

1. Welche Art von Arbeit erfüllt mich und warum?
2. Wie trage ich durch meine Arbeit zum Wohl anderer bei?
3. Wie gestalte ich ein gesundes Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit?
4. Welche Aufgaben und Projekte motivieren mich am meisten?
5. Wie kann ich meine Arbeit so organisieren, dass ich effizient und zufrieden bin?
6. Welche beruflichen Herausforderungen möchte ich in Zukunft angehen?
7. Wie gehe ich mit schwierigen Kollegen oder Vorgesetzten um?
8. Welche beruflichen Erfolge und Meilensteine möchte ich erreichen?
9. Wie kann ich meine beruflichen Fähigkeiten und Kenntnisse kontinuierlich verbessern?
10. Wie möchte ich meine Karriere langfristig gestalten?