

MINI-WORKBOOK

# Zeit für mich

DU  
KANNST  
DAS!





## Schön, dass du da bist!

Was für ver-rückte Zeiten, in denen wir leben! Manchmal wachen wir morgens auf und es braucht einen Moment, bis wir wieder verstanden haben, wie unsere gesellschaftliche Situation ist und wie sich unser aller Leben dadurch so massiv verändert hat. Dann atmen wir erst einmal tief durch und wappnen uns für den anstehenden Tag. Wir müssen uns nichts vormachen: Es ist eine sehr herausfordernde Zeit und das Allerwichtigste ist, in seinem Herzen zu bleiben, auch wenn es schwerfällt. Von Herz zu Herz können wir einander helfen und unterstützen und spüren gleichzeitig, was wir selber brauchen.

Mit diesem kleinen Mini-Workbook möchten wir dich ermutigen, weiterzugehen, weiterzumachen und dabei gut auf dich selber zu hören. Wir sind an deiner Seite!

*Tina Simon Gandra*

PS: Die nachfolgenden Blätter sind ein Auszug aus unserem fabelhaften Work Book "Lebe das Leben, das zu dir passt", das im Shop erhältlich ist.

# Grow where you're planted

**Da, wo du gerade stehst - egal, wie hell oder dunkel dieser Ort gerade ist: Er ist richtig so, wie er ist, und der Einzige, von dem du ausgehen kannst.**

Manchmal ist das Leben so aufregend, zauberschön und neu und man möchte die ganze Welt umarmen. Dann wieder hadert man, ist erfüllt von Schmerzen und grosse Ängste durchziehen die eigene Seele; man hat das Gefühl, das ganze Gewicht der Welt lastet auf einem. Wer kennt sie nicht, diese beiden Qualitäten, die doch zwei Seiten einer Medaille sind: Wie Licht und Finsternis, Wärme und Kälte, Ebbe und Flut, brauchen sie einander, um leben zu können. Nur im zarten Wechselspiel dieser beiden Pole kann Leben und Entwicklung gedeihen.

Wir kennen dich (wahrscheinlich) nicht persönlich und dennoch sind wir sicher, dass du diese Dinge genauso gut kennst wie wir – wir sind gemeinsam auf dieser Reise.

Je länger wir darüber nachdenken, desto klarer wird uns eine simple Sache: Es kommt weniger darauf an, wie unsere Situation (die doch nur vorübergehend ist) aussieht, was wir haben oder nicht haben, sondern vielmehr darauf, **dass wir es sind, die aktiv entscheiden** – kurz: Dass wir unsere eigenen Chef\*innen sind! Wo immer wir uns gerade befinden mögen, wie glücklich oder unglücklich wir uns fühlen: Es ist wichtig, dass wir in unserer Kraft bleiben und unser Leben selber in die Hand nehmen, beruflich wie privat.

Nicht nur dein Beruf findet in der Schule statt; das ganze Leben ist eine grosse Schule des Lernens und Wachsens! Als Lehrer\*in weißt du es besser als die meisten anderen Menschen: Dass Lernen nie aufhört und man selber sehr viel steuern kann im eigenen Lernprozess. Es ist gleichzeitig die gute, wie auch die „schlechte“ Nachricht: Es kommt auf **uns** an, in jeder Sekunde. **Wir** sind es, die Verantwortung für unser Leben tragen und **wir** sind es, die Dinge verändern können, wenn wir nicht zufrieden sind.



Das bedeutet auch, dass **wir** es sind, die darüber entscheiden, in einer Situation, einem Zustand, zu bleiben – oder nicht. Dieses Ebook richtet sich weder spezifisch an glückliche noch an unglückliche Menschen; es richtet sich an **dich** mit all deinen Erfahrungen, Ängsten, Freuden und Herausforderungen, die höchst individuell und immer beweglich sind. Immer! Die Module dieses Ebooks werden nicht von heute auf morgen alles auf den Kopf stellen – aber sie haben das Potenzial, dich zu ermutigen, Schritt für Schritt in ein selbstbestimmtes, atemberaubend-spannendes und frei(er)es Leben einzusteigen. Und vor allem kann es dich dabei unterstützen, das Leben zu leben, das zu dir – und nur zu dir – passt.

*We're cheering you on!*

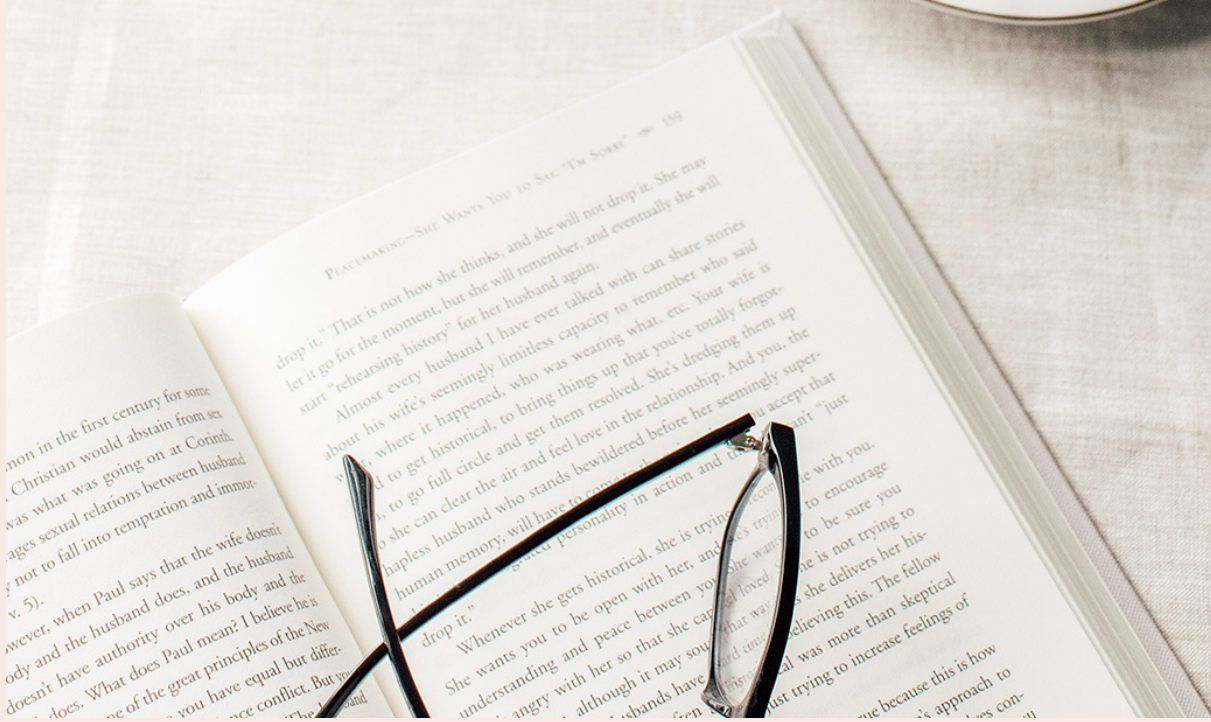




”

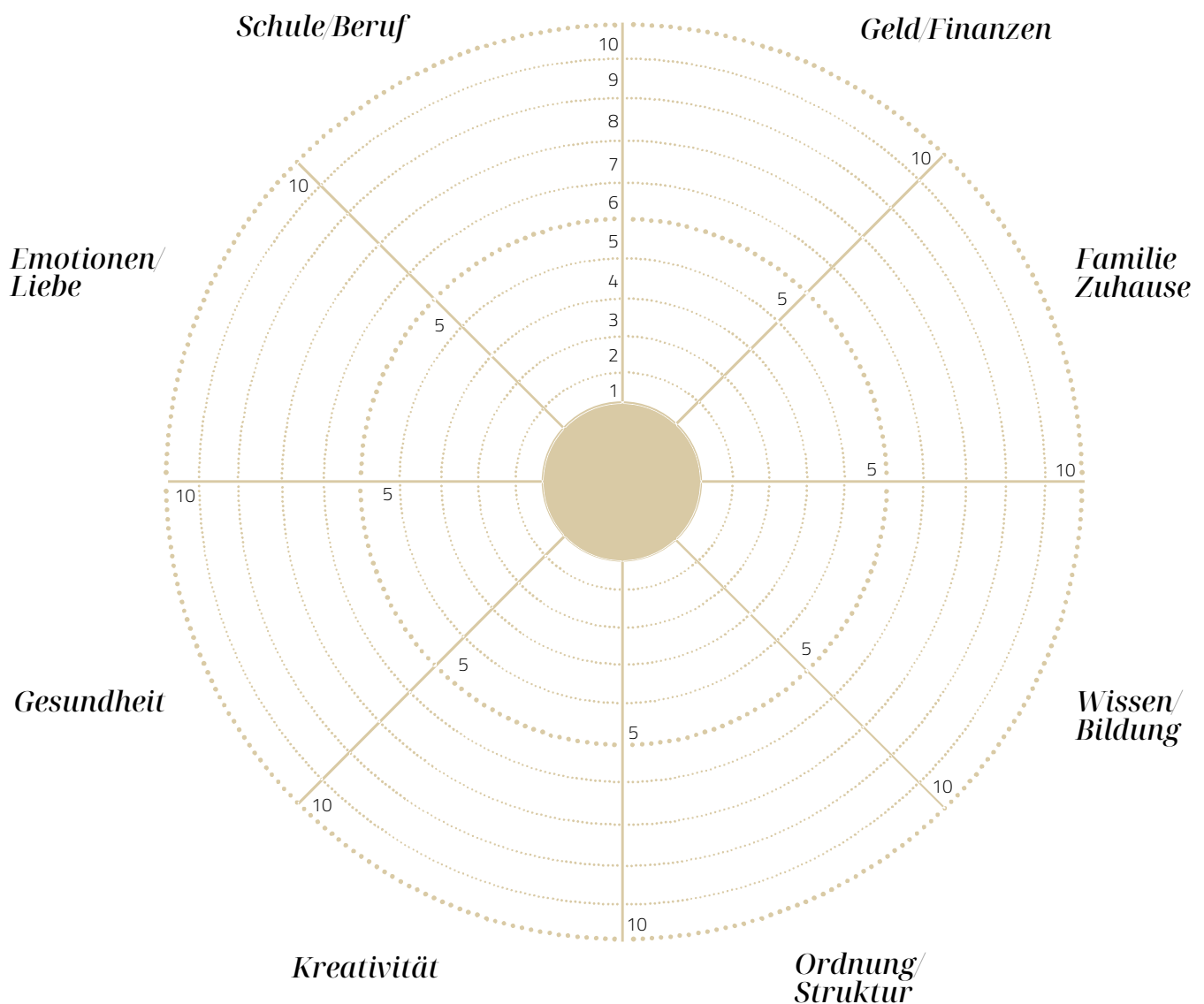
The sun will rise and we  
will try again.

---



# Mein Lebensrad

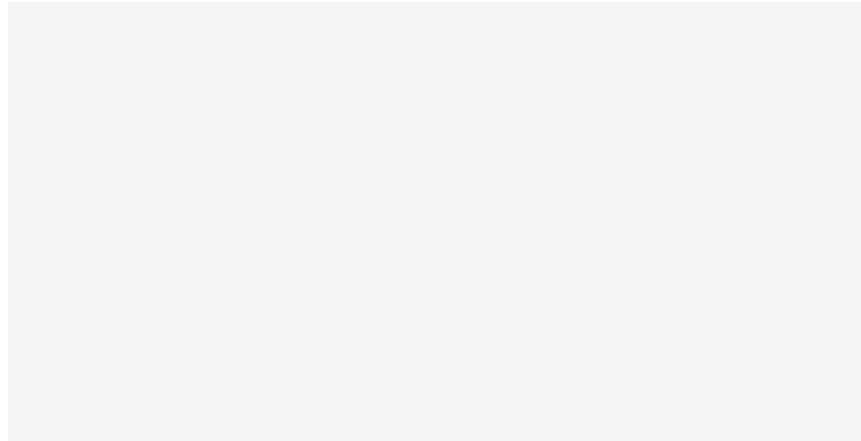
Wie oft antwortest du ehrlich auf die Frage "Wie geht es dir?" Im Alltag hat man oft nicht die Zeit oder die Lust, eine authentische Antwort zu geben. Lieber hält man sich zurück. Hier geht es darum, offen und ehrlich auf das zu schauen, was ist. Gib jedem Bereich ein Rating zwischen 1 und 10. – 1 heisst, du bist unzufrieden und 10 bedeutet, du bist 100% happy. Verbinde alle Punkte mit einer Linie, sodass es ein "Spinnennetz" ergibt und du eine klare Übersicht hast.



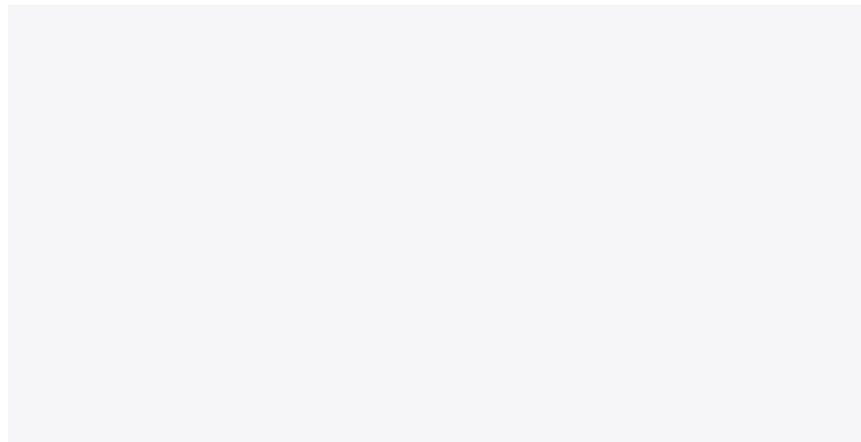
# Auswertung

**Nimm dir die 3 Bereiche heraus, die am schlechtesten abgeschnitten haben. Schreibe auf, was zu deiner tiefen Bewertung geführt hat.**

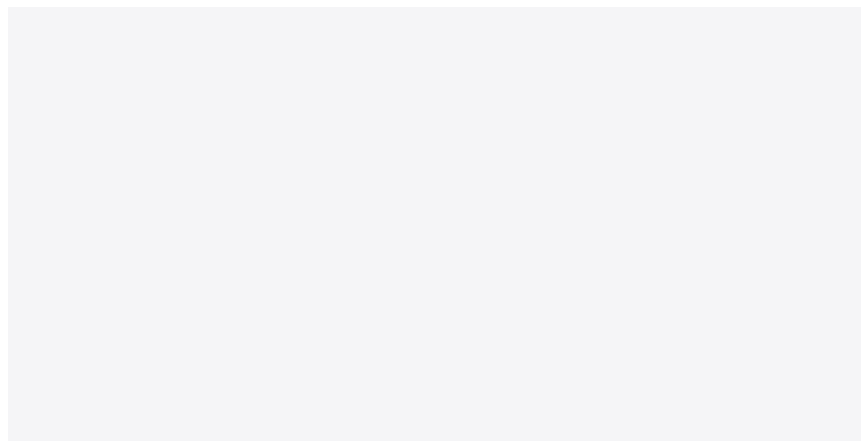
01



02



03



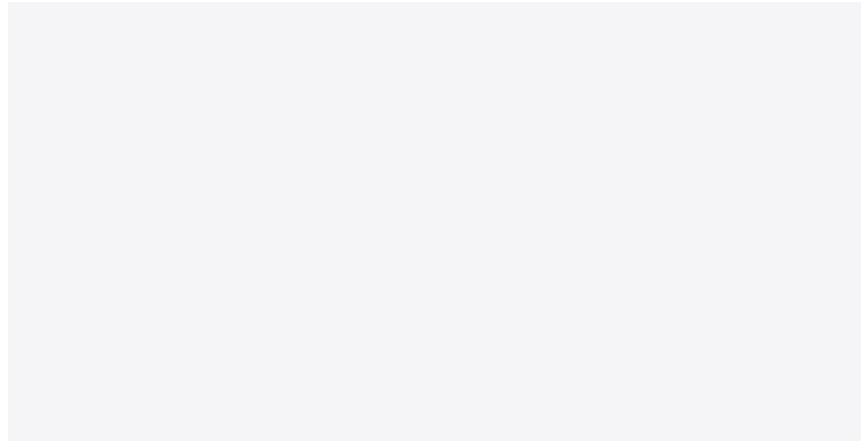


# Action Steps

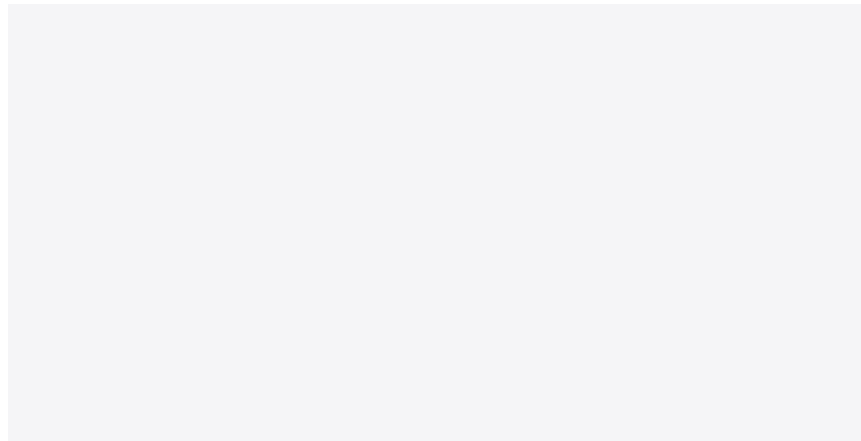
**Jede Bewertung hat seine Berechtigung und Richtigkeit für den jetzigen Moment. Für die Zukunft kannst du dir überlegen, was du verändern möchtest, um in diesen Bereichen zufriedener zu sein.**

**Wähle 3 konkrete Action Steps - einen für jeden Bereich.**

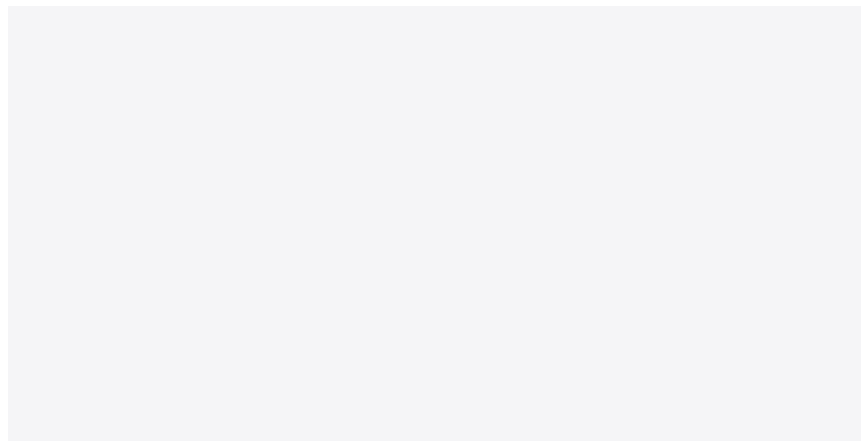
01



02



03





”

Our emotions need to be as  
educated as our intellect.  
It is important to know  
how to feel, how to respond,  
and how to let life in  
so that it can touch you.

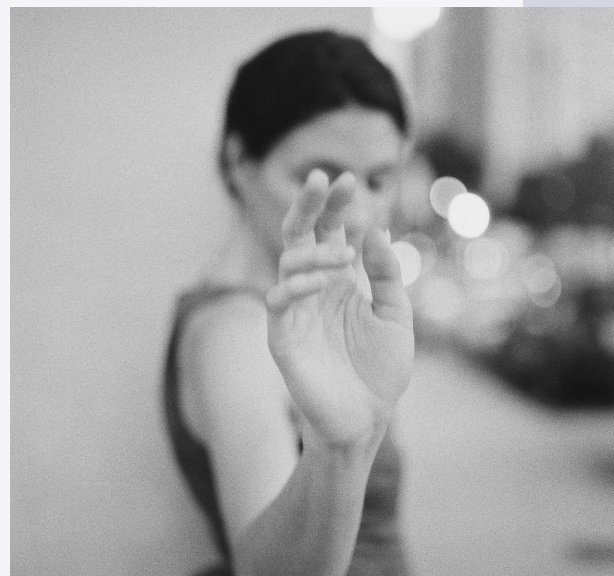






Emotionen sind ein wichtiger Teil unserer Existenz, sie sind uns angeboren und helfen uns, schnell der Situation entsprechend zu reagieren. Ausgedrückt über Mimik und Gestik gelten sie als Sprache, die universell verstanden wird. Sie sind sowohl mit mentalen, wie auch mit körperlichen Prozessen, gekoppelt und beeinflussen uns ganzheitlich. Obwohl Empfindungen von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich sind, können einige Emotionen als „Grundausstattung“ definiert werden: Freude, Angst, Trauer, Ärger, Ekel, Scham, Verachtung, Schuld, Überraschung, Scheu und Verlegenheit. In der Wissenschaft werden diese als primäre Emotionen bezeichnet.

Jede Erfahrung wird durch Emotionen bewertet und mit bestimmten Gefühlen assoziiert. Dieser Bewertung liegen zwei seelische Grundbedürfnisse zugrunde: Das Bedürfnis nach Nähe, Verbunden- & Geborgenheit und das Bedürfnis nach Wachstum, freier Entfaltung eigener Potenziale und Autonomie.

Je nachdem, wie gut wir es schaffen, diese Grundbedürfnisse zu stillen, entwickeln sich daraus unsere sekundären Emotionen und Haltungen, wie Dankbarkeit, Neid, Zuversicht, Trotz oder Mitgefühl.











Was den Menschen unter anderem von anderen Lebewesen unterscheidet ist die Fähigkeit zur Selbstreflexion. Wir können uns unserer Gefühle bewusst werden, verstehen emotionale Signale und können diese analysieren. Wir haben die Möglichkeit, unsere Emotionen zu beeinflussen und sie aktiv zu verändern.

Gewisse Emotionen sind in der Gesellschaft jedoch nach wie vor mit einem eher schlechten Ruf behaftet. Man würde durch sie Entscheidungen irrational treffen und Emotionen zu zeigen wird leider immer noch viel zu oft als Schwäche gesehen. Dabei bringen Emotionen Farbe in unser Leben, verleihen unseren Lebensgeschichten eine einzigartige Note, prägen Lebensabschnitte und machen unsere Persönlichkeit aus.

Der grösste Trugschluss beim Thema Emotionen und Gefühlen ist, dass man denkt, dass sie durch einen äusseren Einfluss ausgelöst werden. Du bist traurig, wenn du verlassen wirst und glücklich, wenn du im Spiel gewinnst; also äusserliche Dinge und Geschehnisse, die deine Gefühle verursachen. Die Wahrheit ist, dass deine Gefühle durch **deine** Gedanken entstehen. Deine Gefühle entstehen also **in dir** und **du allein** bist Herr/Frau über sie.

Unterdrücke deine Gefühle nicht, sondern nimm sie an. Analysiere deine Reaktion auf eine Situation, denn du hast die Macht, deine Gedanken zu kontrollieren. Du hast es in der Hand, positive Gedanken zu formulieren und somit zuversichtlich auf eine Gegebenheit zu reagieren und angenehme Gefühle hervorzurufen.







Negative und positive Gefühle unterscheiden sich in Dauer und Intensität. Negative Gefühle werden von uns schneller wahrgenommen und haben eine längere und stärkere Wirkung. Sie waren evolutionär wichtig, um uns auf Probleme zu fokussieren, engen aber auch unser Denken ein. Positive Gefühle hingegen erweitern unser Denken, machen uns kreativ und fördern das Lösen von Problemen. Sie werden jedoch nicht so schnell von uns bemerkt und sind diffuser für unsere Wahrnehmung, da sie sich oft mit anderen Gefühlen überlappen. Durchschnittlich werden positive Gefühle häufiger erlebt und können trainiert werden.

Die Psychologin Barbara Fredrickson geht davon aus, dass Emotionen als Folge einer Bewertung beeinflusst werden können. Wenn man etwas Gutes erwartet, kann man nach dem Erleben der Situation eher die positiven Emotionen leben. Man sollte also im Vorhinein positive Projektionen aufbauen und nicht das Schlimmste erwarten, nur um später nicht enttäuscht zu sein.

Durch positive Gefühle werden neue Prozesse im Gehirn erschlossen, die sich zu neuen Netzwerken verbinden. Sie fördern die Gesundheit und prägen unseren Alltag. Laut Fredrickson zählen Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Inspiration, Interesse, Heiterkeit, Hoffnung, Erstaunen, Stolz und Liebe zu den prägendsten Gefühlen. Wer regelmässig positive Emotionen erlebt, trägt zum Aufbau persönlicher Ressourcen bei wie Sinnerleben, stabile Beziehungen, Kompetenz, Resilienz, Optimismus, Selbstakzeptanz und Gesundheit. Somit fällt es uns leichter, schwierige Lebenssituationen und Krisen zu meistern. Nicht zuletzt helfen sie uns dabei, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.





”

Gleich einem Muskel können positive Gefühle, wenn sie häufig bewusst erlebt werden, sich ausbilden und stärken. Hierbei ist die Intensität von positiven Emotionen nicht so wichtig wie die Häufigkeit und Regelmässigkeit.







Oft wird uns schon in Kindertagen gezeigt, welche Gefühle in der Gesellschaft erwünscht sind und welche nicht. Starke Gefühle werden ungern gesehen und so lernen wir, Emotionen zu unterdrücken, anstatt sie auszuleben. Dieses Verhalten ist auch noch als Erwachsene in uns verankert und wir haben Mühe im Umgang mit starken Emotionen. Gefühle wollen jedoch nur eines: GEFÜHLT WERDEN. Geht man diesem Bedürfnis nicht nach und frisst sie weiter in sich hinein, riskiert man negative psychische und körperliche Folgen, die sich in Form von Krankheiten äussern. Deshalb ist es wichtig, umzudenken, Emotionen als etwas wundervoll Komplexes, das unsere Existenz bereichert, anzusehen, und Gefühle frei auszuleben.

Lach mal wieder lautstark und aus vollem Herzen inmitten einer Menschenmenge, weine vor deinen Arbeitskolleg\*innen, wenn dich eine Situation überwältigt, tanze durch die Strassen, wenn dich das Glück überkommt, oder geh in den Wald und schreie all' deinen Ärger raus - und ganz wichtig dabei: Entschuldige dich niemals für Gefühlsausbrüche, egal, ob positive oder negative, denn sie sind Teil unserer Entwicklung, Teil unserer Persönlichkeit und Teil unserer Gesundheit.

Egal, ob nahe am Wasser gebaut, von früh bis spät strahlend, oder einfach mal fuchsteufelswild verärgert:  
- sei **du** in deiner ganzen einzigartigen Vielfältigkeit!



# Worksheet #2

*'Alle Gefühle sind gute Gefühle.'*

*- Anna Gold*

## 4. Zeig deine Gefühle und stehe dazu!

Ich lache lauthals, wenn .....  
..... - und stehe dazu!

Ich weine in aller Öffentlichkeit, wenn .....  
..... - und stehe dazu!

Ich bin frustriert, wenn .....  
..... - und stehe dazu!

Ich tanze vor Freude durch die Strasse, wenn .....  
..... - und stehe dazu!

Ich gebe meiner Wut in aller Öffentlichkeit Luft, wenn .....  
..... - und stehe dazu!

Ich platze vor Stolz, wenn .....  
..... - und stehe dazu!

Ich schreie meine Freude in die Welt hinaus, wenn .....  
..... - und stehe dazu!

# Zeit für Komplimente!

*Oh yeah!*

Diese Übung mag dir vielleicht etwas komisch erscheinen... Spring über deinen Schatten und pack sie dennoch an (du wirst sehen, wie heilsam und energiegebend sie wirkt).

Schreibe auf der nächsten Seite 10 Dinge auf, die du toll findest an dir, im Sinne von: „Das wollte ich mir schon lange mal sagen“ oder „Wenn ich ehrlich bin, bin ich doch echt gut in...“

Drei, zwei, eins ... Los!



# Ich find mich gut!

Und zwar so, wie ich bin, jawoll! Und das muss ja auch mal gesagt sein, vor allem mir selber gegenüber...







“

Bad news:  
a lot can change in a year.

Good news:  
a lot can change in a year.



# Final words



*Du schaffst das. Wir schaffen das.*

*Gemeinsam.*

LIVE LIFE IN FULL BLOOM

# Notizen & Gedanken

---

---

# Notizen & Gedanken

---

---



# E-books coming soon



## ***Happy Life Planner: Create the life you love***

Ein Tool, mit dem du step by step das kultivierst, was dir am wichtigsten ist.

- Mit dem Happy Life Planner lernst du konkrete Methoden und Techniken, um große und kleine Veränderungen umzusetzen
- Workbook mit Motivation, Texten zum Nachdenken, Nachspüren, Planen & Träumen
- Fragen, Checklisten & Power-Pläne geben deinem Alltag Struktur und verwandeln ihn nachhaltig

[Bitte mehr Infos](#)



## ***Reconnect with your true female identity!***

Weiblicher Zyklus: Ein Wunder, das bis heute viel zu wenig beachtet und geschätzt wird.

- Neues, altes Wissen: Ovarial- und uteriner Zyklus
- Pille & Co.: Auswirkungen und Bedenkenswertes
- Rituale für eine neue Weiblichkeit
- Wir schneiden alte Zöpfe ab, um unser volles weibl. Potenzial zu leben
- Female Power Food
- Frau-Sein heute und früher
- Weibliche Weisheiten für deinen (Lehrerinnen-)Alltag

[Bitte mehr Infos](#)



## ***Empower yourself, empower the future***

Vertraue in deine Stärke und deine Potenziale und lebe dein Leben selbstbestimmt.

- Selbstbefähigung: Du allein bestimmst dein Leben
- Bestärke dein Umfeld und deine Schüler\*innen und leite sie dazu an, ihr Potenzial voll auszuschöpfen
- Gemeinsam sind wir stark! Kooperation statt Konkurrenzdenken: Wie wir durch Zusammenarbeit mehr im Leben erreichen

[Bitte mehr Infos](#)

*Fair Play,  
please!*



Copyright: Happy Teaching GmbH

Erscheinungsdatum: 12.08.2020

Dieses E-Book darf nur zu privaten und nicht zu kommerziellen Zwecken genutzt werden.  
Das komplette oder teilweise Teilen, Kopieren und Weiterverwenden des E-Books ist untersagt.

Das Urheberrecht aller Inhalte liegt bei der Happy Teaching GmbH.