



Remember who  
you are

**WEIL MEHR IN DIR STECKT,  
ALS JEDE KRISE NEHMEN KANN.**

*Stell dir vor, du kannst nicht mehr*

Zerstörte Hoffnungen, verlorene Träume  
und ungehörte Hilferufe ziehen dich in eine Tiefe.

Du ertrinkst.

Aber du bist nicht tot.

Du bist noch da.

Am Leben.

Du lebst.

Warum?, fragst du dich.

Und auch wenn du die Antwort  
in diesem Moment nicht kennst,  
ist sie der Grund dafür,  
dass du noch hier bist.

Denn du bist nicht zufällig hier.

Jeder von uns hat eine Bestimmung.

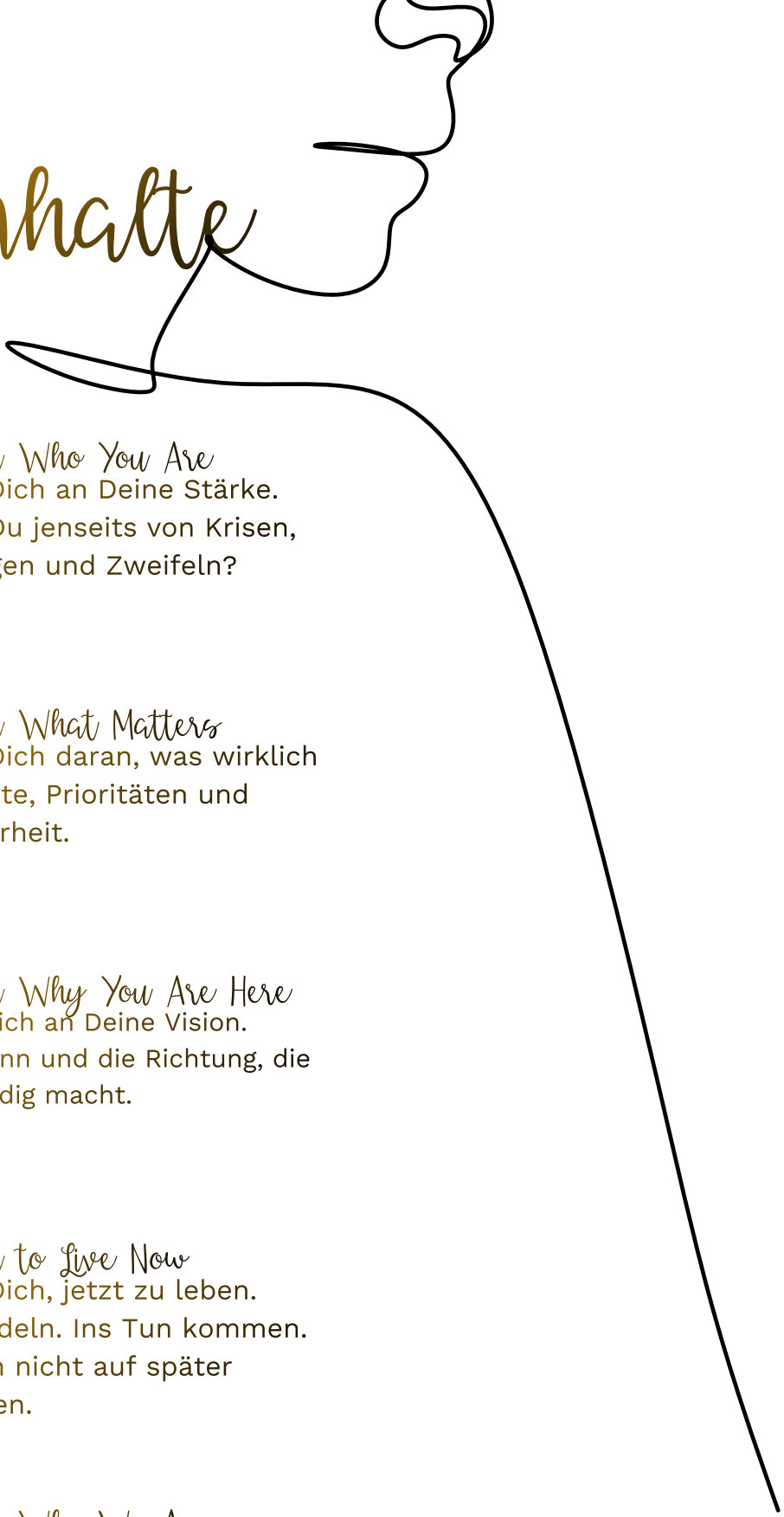
Auch wenn wir sie nicht immer erkennen.

Auch wenn sie sich manchmal  
im Dunkeln versteckt.

Doch allein, dass du noch atmest, bedeutet:

*Deine Geschichte ist noch nicht zu Ende.*

# Inhalte



01

*Remember Who You Are*  
Erinnere Dich an Deine Stärke.  
Wer bist Du jenseits von Krisen,  
Erwartungen und Zweifeln?

02

*Remember What Matters*  
Erinnere Dich daran, was wirklich  
zählt. Werte, Prioritäten und  
innere Klarheit.

03

*Remember Why You Are Here*  
Erinnere Dich an Deine Vision.  
Träume, Sinn und die Richtung, die  
Dich lebendig macht.

04

*Remember to Live Now*  
Erinnere Dich, jetzt zu leben.  
Mutig handeln. Ins Tun kommen.  
Das Leben nicht auf später  
verschieben.

05

*Remember Who We Are*  
Weil mehr in uns steckt, als jede  
Krise nehmen kann. Wie  
Herausforderungen Vertrauen,  
Verbundenheit und gemeinsame  
Stärke wachsen lassen.

The image features a central vertical oval with a dark brown to gold gradient. Inside the oval, the text "Remember Who You Are" is written in a white, cursive script. Below the text is a white line drawing of a woman sitting and resting her chin on her hand in a contemplative pose. She is wearing a watch on her left wrist. Surrounding the oval are several stylized gold birds in flight, scattered across the white background.

Remember  
Who You  
Are

**ERINNERE DICH AN DEINE STÄRKE.**

# 01 Remember who you are

# INPUT



## **Manchmal verändert das Leben unsere Pläne.**

Manchmal verlieren wir unterwegs den Kontakt zu uns selbst – durch Krisen, Enttäuschungen, Stress oder einfach die Anforderungen des Alltags.

Doch unabhängig davon, was Du erlebt hast, gibt es **einen Teil in Dir, der unverändert geblieben ist.** Einen Teil, der bereits Herausforderungen gemeistert, Entscheidungen getroffen, Rückschläge überwunden und neue Wege gefunden hat.

In diesem Modul geht es nicht darum, jemand anderes zu werden.

**Es geht darum, Dich wieder daran zu erinnern, wer Du bereits bist.**

Welche Stärken haben Dich bis hierher getragen?

Welche Eigenschaften machen Dich aus?

Welche Herausforderungen hast Du bereits gemeistert, die Du heute vielleicht als selbstverständlich betrachtest?

Bevor wir nach vorne schauen, richten wir den Blick auf das, was schon da ist: **Deine innere Stärke.**



# Deine Stärken-Landkarte

# ÜBUNG

**Nimm Dir 10 Minuten Zeit und beantworte die folgenden Fragen:**

- Auf welche drei Momente in Deinem Leben bist Du besonders stolz?
- Welche Herausforderung hast Du gemeistert, die Dir damals unmöglich erschien?
- Welche Eigenschaften haben Dir dabei geholfen?
- Was würden Menschen, die Dich lieben, als Deine größte Stärke beschreiben?
- Welche Stärke möchtest Du in Zukunft bewusster leben?

**Schreibe Deine Antworten auf und fasse sie in einem Satz zusammen.**

*Ich bin ein Mensch, der:*



A collection of stylized, golden-brown bird silhouettes in various flight poses, scattered across the white background, primarily concentrated around the top and sides of the central oval.

Remember  
What  
Matters



**ERINNERE DICH DARAN, WAS WIRKLICH ZÄHLT.**

## 02 Remember what matters

# INPUT

Im Alltag verlieren wir oft den Blick für das, **was uns wirklich wichtig ist**. Termine, Verpflichtungen, Erwartungen und die täglichen Herausforderungen bestimmen unseren Fokus.

Und gerade dann, wenn Gesundheit plötzlich in den Mittelpunkt rückt, scheint oft nichts anderes mehr wichtig zu sein.

Doch zwischen all den Aufgaben, Sorgen und To-do-Listen geraten häufig genau die **Dinge in den Hintergrund, die unserem Leben Sinn und Tiefe geben: Freude, Liebe, Leichtigkeit, Verbundenheit und unsere Träume**.

Dieses Modul lädt Dich ein, einen Schritt zurückzutreten und Dich wieder mit dem zu verbinden, **was Dir wirklich wichtig ist**.

Was gibt Dir Kraft?

Welche Menschen, Werte und Erfahrungen bereichern Dein Leben?

Welche Träume warten darauf, wieder gesehen zu werden?

Und wie möchtest Du Deine Zeit und Energie jetzt bewusster einsetzen?

Denn Klarheit entsteht nicht dadurch, dass wir mehr tun. **Klarheit entsteht dadurch, dass wir erkennen, was wirklich zählt**.

Wenn wir wissen, was uns wichtig ist, können wir Entscheidungen treffen, die uns näher an das Leben bringen, das wir wirklich leben möchten.



# Dein Wertekompass

# ÜBUNG

Ein Kompass hilft uns, den richtigen Weg zu finden – besonders dann, wenn wir uns unsicher fühlen oder vor wichtigen Entscheidungen stehen.

**Auch im Leben gibt es einen inneren Kompass: unsere Werte.**

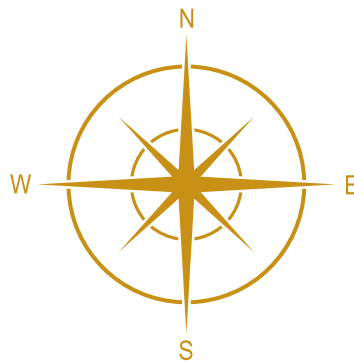
Nimm Dir einige Minuten Zeit und frage Dich:

Welche vier Werte sind mir im Leben am wichtigsten?

**Mögliche Beispiele:**

Liebe, Familie, Freiheit, Sicherheit, Disziplin, Leichtigkeit, Fairness,  
Abenteuer, Wachstum, Ehrlichkeit, Kreativität

Trage Deine vier wichtigsten Werte in die Himmelsrichtungen Deines persönlichen Kompasses ein:



**Frage Dich anschließend:**

- Lebe ich diese Werte aktuell in meinem Alltag?
- Was würde sich verändern, wenn ich mich bei Entscheidungen stärker an meinem Wertekompass orientiere?

**Dein Wertekompass darf Dich durch den gesamten Kurs begleiten.**

# Mehr davon – Weniger davon

# ÜBUNG

Wenn Du Deine wichtigsten Werte kennst, wird oft schnell sichtbar, was zu ihnen passt – und was nicht. Um das im Alltag sichtbar zu machen, **teile ein Blatt Papier in zwei Spalten.**

## **Spalte 1: Mehr davon**

Welche Menschen, Aktivitäten, Gedanken oder Gewohnheiten bringen Dich Deinen Werten näher?

Was schenkt Dir Energie, Freude, Leichtigkeit oder Verbundenheit?  
Schreibe alles auf, wovon Du mehr in Deinem Leben haben möchtest.

## **Spalte 2: Weniger davon**

Welche Menschen, Aktivitäten, Gedanken oder Gewohnheiten entfernen Dich von Deinen Werten?

Was kostet Dich unnötig Energie, Zeit oder Lebensfreude?  
Schreibe alles auf, wovon Du weniger in Deinem Leben haben möchtest.

## **Wähle zum Abschluss:**

- Eine Sache, von der Du in den nächsten 7 Tagen bewusst mehr tun möchtest.
- Eine Sache, die Du in den nächsten 7 Tagen bewusst reduzieren oder loslassen möchtest.
- 

**Kleine Veränderungen schaffen oft die größte Klarheit.**



A large, vertical, olive-green oval with a gradient from light to dark. It is surrounded by numerous small, stylized birds in flight, also in olive-green. The birds are scattered around the oval, some above, some below, and some to the sides.

Remember  
Why You  
Are Here



**ERINNERE DICH AN DEINE VISION.**

# 03 Remember Why You Are Here

## INPUT

**Es gibt Zeiten im Leben, in denen wir nicht wissen, wie es weitergeht.**

In solchen Momenten kann eine Vision zu einem Anker werden.  
Während der schwersten Zeit meines Lebens gab es viele Dinge, die ich nicht kontrollieren konnte. Es gab Angst, Unsicherheit und unzählige Fragen.

**Doch eines blieb: Die Vision, für die wir losgegangen waren.**

Sie erinnerte mich daran, dass ich hier bin, um etwas zu bewegen.

**Dass mein Leben einen Sinn hat, der größer ist als die Herausforderungen des Augenblicks.**

Eine Vision muss nicht die Welt verändern.

Aber sie sollte etwas in Dir bewegen.

Sie gibt Deinem Leben Richtung. Sie hilft Dir, Entscheidungen zu treffen. Sie erinnert Dich daran, warum Du morgens aufstehst und wofür Du bereit bist, **weiterzugehen – selbst dann, wenn der Weg schwierig wird.**

In diesem Modul geht es nicht darum, den perfekten Plan für Dein Leben zu entwickeln.

Es geht darum, Dich wieder mit dem zu verbinden, was Dich ruft.

Mit dem, was Dich begeistert.

Mit dem, was größer ist als Deine Ängste.

Mit dem Beitrag, den Du in Deinem Leben leisten möchtest.

Denn Menschen, die wissen, wofür sie losgehen, finden oft auch die Kraft, weiterzugehen.



Was soll durch mich entstehen?

# ÜBUNG



## **Was soll durch mich in dieser Welt mehr werden?**

Mehr ... Mitgefühl, Liebe, Raum für Kinder, Schutz für Tiere,  
Gesundheit, Abenteuer, Ehrlichkeit, Feminismus, Balance ...

Schreibe alles auf, was Dir in den Sinn kommt:

## **Anschließend beantworte:**

- Wofür möchte ich in meinem Leben stehen?
- Was möchte ich hinterlassen?
- Was soll durch mein Leben einen positiven Unterschied machen?

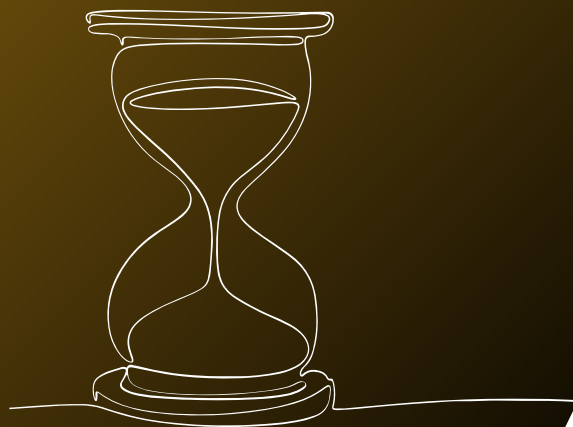
## **Fasse Deine Antworten zum Abschluss in einem Satz zusammen:**

*Ich bin hier, um*



A large, vertical oval with a dark brown to gold gradient. Inside the oval, the text "Remember To Live Now" is written in a white, cursive font. Below the text is a white line drawing of an hourglass. Outside the oval, numerous small, stylized birds are flying in various directions across the white background.

Remember  
To Live  
Now



**ERINNERE DICH, JETZT ZU LEBEN.**

## 04 Remember to Live Now

# INPUT

### **Viele Menschen verbringen ihr Leben mit Warten.**

Warten auf den richtigen Zeitpunkt. Auf mehr Geld. Mehr Sicherheit.

Mehr Zeit. Bessere Umstände.

Doch das Leben findet nicht irgendwann statt.

### **Es findet jetzt statt.**

Natürlich ist es wichtig, Träume zu haben und Ziele zu verfolgen. Aber manchmal vergessen wir auf dem Weg dorthin, das Leben zu genießen, das bereits da ist.

Wir verschieben Freude auf später.

Wir verschieben Abenteuer auf später.

Wir verschieben das Leben auf später.

### **Dabei ist keiner von uns sicher, wie viel Zeit ihm bleibt.**

Dieses Modul lädt Dich dazu ein, bewusster zu leben.

Den Moment wahrzunehmen.

Dankbarkeit zu spüren.

Schöne Augenblicke nicht nur zu durchlaufen,

### **sondern wirklich zu erleben.**

Und gleichzeitig den Mut zu finden,

### **die Dinge anzugehen, die Dir wirklich wichtig sind.**

Denn das Leben ist kein Probelauf.

Und irgendwann soll nicht die Frage sein, wie viel Zeit wir hatten, sondern wie bewusst wir sie gelebt haben.



# Wenn heute mein letzter Tag wäre

## ÜBUNG

Nimm Dir einen ruhigen Moment und beantworte auf ein separates Blatt geschrieben die folgenden Fragen ehrlich:

- Wenn heute mein letzter Tag wäre – hätte ich mein Leben nach meinen eigenen Werten gelebt?
- Habe ich den Menschen, die mir wichtig sind, gezeigt, dass ich sie liebe?
- Habe ich meine Träume verfolgt oder immer wieder auf später verschoben?
- Habe ich die schönen Momente wirklich wahrgenommen?
- Habe ich gelebt oder nur funktioniert?
- Was würde ich bereuen, nicht getan zu haben?
- Was würde ich sofort mehr in mein Leben holen wollen?

Schreibe anschließend einen einzigen Satz auf:

*Ab heute möchte ich nicht länger warten auf ...  
Stattdessen beginne ich heute mit ...*

**Denn manchmal verändert nicht eine große Entscheidung unser Leben.  
Sondern der Moment, in dem wir aufhören zu warten.**



A large, vertical oval frame with a dark brown gradient background. Inside the frame, the text "Remember Who We Are" is written in a white, cursive script. Below the text is a white line drawing of two people sitting back-to-back. The oval is surrounded by numerous small, stylized birds in flight, scattered across the white background.

Remember  
Who  
We Are

**WEIL MEHR IN UNS STECKT,  
ALS JEDE KRISE NEHMEN KANN.**

# 05 Remember who we are

# INPUT

**Jede Beziehung wird irgendwann geprüft.**

Nicht in den leichten Zeiten zeigt sich die Stärke einer Partnerschaft,  
sondern in den Momenten, in denen das Leben plötzlich  
andere Pläne hat.

**Krisen können Menschen voneinander entfernen.** Sie können  
Beziehungen belasten, Missverständnisse verstärken und Zweifel  
wachsen lassen.

**Sie können aber auch etwas anderes bewirken:**

Mehr Vertrauen.

Mehr Verbundenheit.

Mehr Verständnis füreinander.

**Und die Erkenntnis, dass man gemeinsam stärker ist als allein.**

Eine der wichtigsten Erfahrungen auf unserem Weg war, dass wir nicht  
alles kontrollieren konnten. Aber wir konnten entscheiden, wie wir  
diesen Weg gemeinsam gehen.

Dieses Modul lädt Euch dazu ein, Eure Beziehung bewusst zu stärken.

Nicht durch Perfektion.

Sondern durch Vertrauen, gegenseitigen Glauben aneinander und eine  
gemeinsame Richtung.

Denn starke Beziehungen entstehen nicht dadurch, dass zwei  
Menschen nie fallen.

Sondern dadurch, dass sie immer wieder gemeinsam aufstehen.

Und weil mehr in uns steckt, als jede Krise nehmen kann.



# Ich glaube an Dich – Liebesbrief

# ÜBUNG

Nehmt Euch jeweils ein Blatt Papier.

Jeder beantwortet für den anderen die folgenden Fragen:

- Was bewundere ich an Dir?
- Welche Stärke sehe ich in Dir, die Du selbst manchmal vergisst?
- Wann war ich besonders stolz auf Dich?
- Warum glaube ich an Dich?
- Was wünsche ich mir für Deine Zukunft?

**Lest Euch Eure Antworten anschließend gegenseitig vor.**

Oft sehen die Menschen, die uns lieben, Stärken in uns,  
die wir selbst längst vergessen haben.

*Liebe nimmt uns die Herausforderungen des Lebens nicht ab.  
Aber sie gibt uns die Kraft, ihnen gemeinsam zu begegnen.*



# Unsere gemeinsame Vision

# ÜBUNG

**Viele Paare sprechen über Termine, Aufgaben und Verpflichtungen.**

Doch wann habt Ihr zuletzt darüber gesprochen,  
**wo Ihr gemeinsam hinmöchtet?**

Nehmt Euch Zeit für folgende Fragen:

- Wie soll sich unser Leben in fünf Jahren anfühlen?
- Was möchten wir gemeinsam erleben?
- Welche Werte sollen unsere Beziehung prägen?
- Was möchten wir mehr in unser Leben einladen?
- Was möchten wir loslassen?
- Wofür möchten wir gemeinsam stehen?

Formuliert anschließend einen gemeinsamen Satz:

*Wir möchten ein Leben gestalten, das geprägt ist von ...*

Dieser Satz wird zu Eurem gemeinsamen Kompass.

Denn Beziehungen brauchen nicht nur Liebe.

**Sie brauchen auch eine gemeinsame Richtung.**



# Copyright

**© Michi Schreiber. Alle Rechte vorbehalten.**

Dieses Workbook wurde mit viel Herz erstellt und ist ausschließlich für Deine persönliche Nutzung bestimmt. Eine Weitergabe, Vervielfältigung oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung nicht erlaubt.