



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.

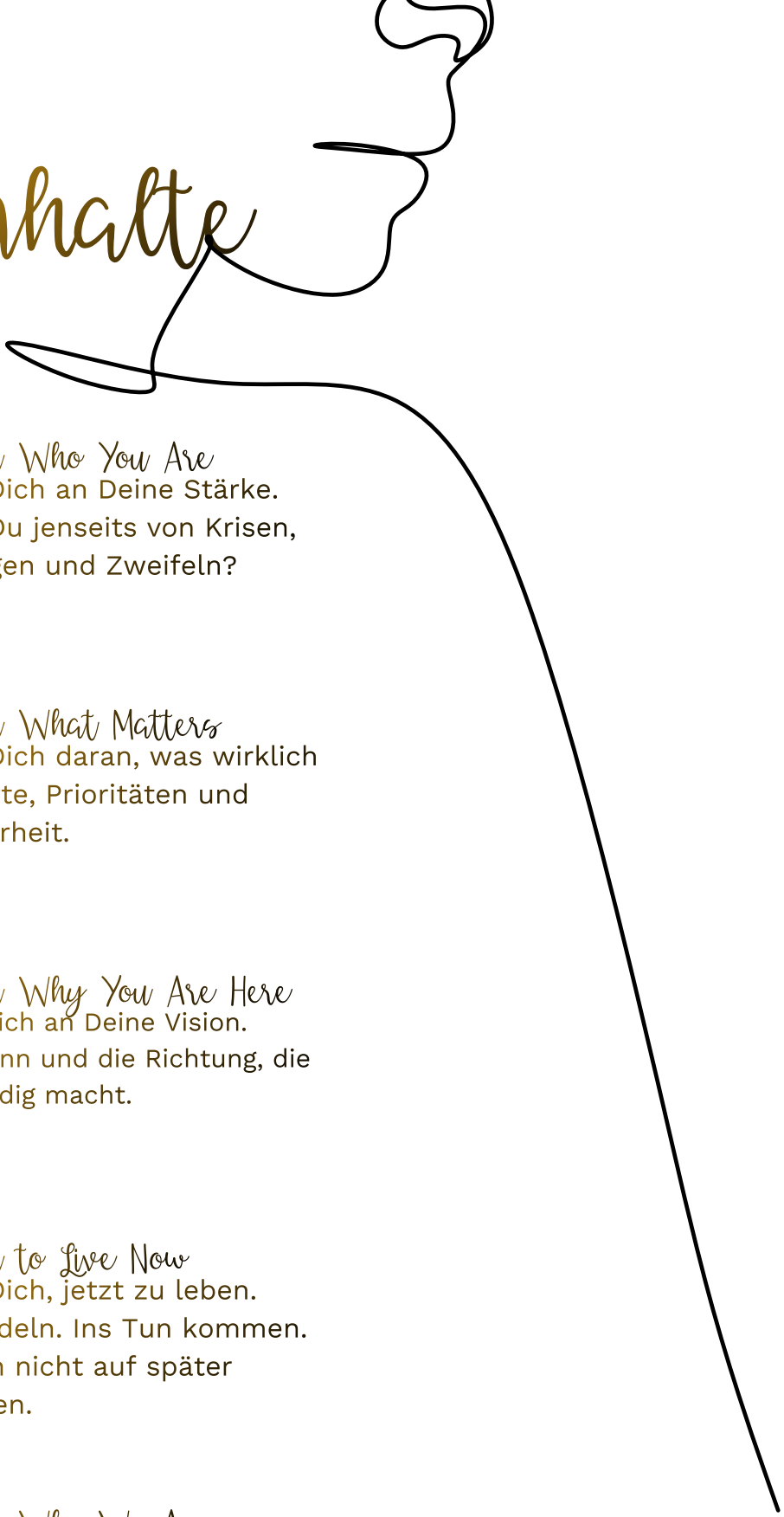
Auch wenn wir sie nicht immer erkennen.

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 this 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 on the ground, leaning her head on her hand in a contemplative pose. She is wearing a watch on her left wrist. Surrounding the oval are numerous small, 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 top half of the image against a light background.

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.

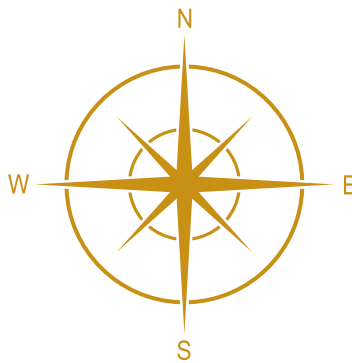
Nimm Dir einige Minuten Zeit und frage Dich:

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.

