

Diana *Dürer*
- Deine Mutmacherin -

"FREUDE, MUT UND
SELBSTSICHERHEIT
IM ALLTAG"
workbook

Hallo!

Schön, dass
Du da bist.



Mein Name ist Diana Dürr, ich bin Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach für Positive Psychologie und Selbstfürsorge und ich begleite Frauen wie Dich auf ihrem Weg zu mehr Mut und Selbstsicherheit und somit zu mehr Freude im Alltag.

Ich würde mich freuen, auch Dich ein Stück des Weges begleiten zu dürfen, damit auch Deine Tage (noch) mehr Leben bekommen

Diana M. Dürr

www.dianaduerr.de

Deine.Mutmacherin@dianaduerr.de

INHALT

Dieses Arbeitsbuch begleitet Dich in meinem Mini-Workshop und soll Dir ein paar Ideen an die Hand geben, wie Du positivere Gedanken, somit eine positivere Ausstrahlung und mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit und Mut im Alltag für Dich entwickelst.

Du wirst für Deine persönlichen Grenzen sensibilisiert, sodass Du es schaffst, diese zu verteidigen und für Dich einzustehen.

Ich habe Dir hier die wichtigsten Werkzeuge aus meinem 10-wöchigen Online-Coachingprogramm "Positive Psychologie für mich" zusammengestellt, sodass Du einen Eindruck erhältst, was Dich im Programm alles erwartet.

Lass Deine Reise in ein glückliches und erfülltes Leben beginnen

LOS GEHT'S

1. Meine Fähigkeiten und Stärken
2. Golden Moments und der 5-Uhr-Club
3. Das Dankbarkeitstagebuch
4. Meine Träume, Ziele und Wünsche
- 5....und wie geht`s jetzt weiter?

Kurz noch, bevor es wirklich losgeht:

Bitte gib dieses Workbook nicht weiter, auch nicht auszugsweise.
Empfehle mich stattdessen gerne weiter und ermögliche Deinen Bekannten und Freundinnen so auch ihr persönliches Wachstum.

Dankeschön für Deine Wertschätzung

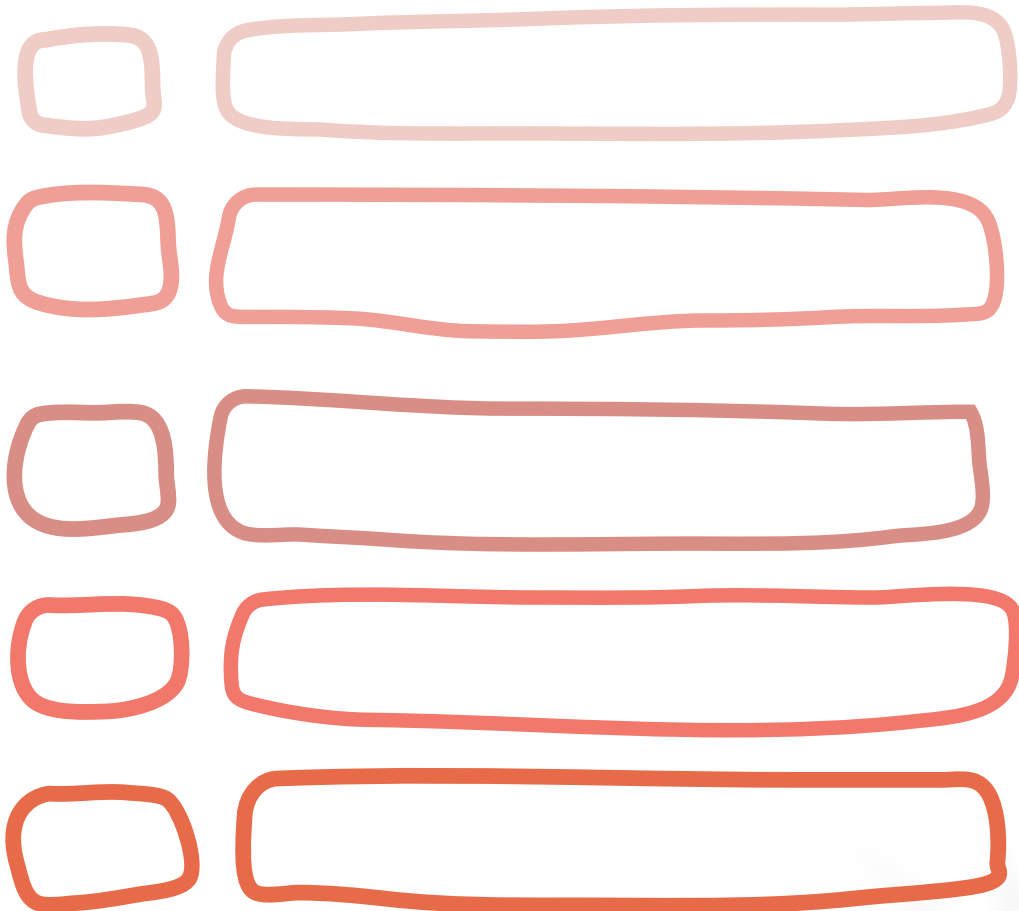
1.

Meine
Fähigkeiten und
Stärken



Es gibt 5 große Charakterstärken in jeder von uns, die mit konkreten Maßnahmen bearbeitet und entwickelt werden können. Kennst Du Deine Stärken schon?

Liste sie hier auf:



The image shows five rows of hand-drawn boxes. Each row consists of a small square box on the left and a larger, rounded rectangular box on the right. The boxes are drawn with a thick, hand-drawn line that starts light pink and gradually becomes a darker orange-red from top to bottom. These boxes are intended for the user to list their five greatest character strengths.

Wenn Du Dich für mein Online-Coachingprogramm oder ein 1:1-Coaching mit mir entscheidest, werden wir gemeinsam an Deinen fünf größten Charakterstärken arbeiten. Du kannst sie vorab schon mit diesem kostenlosen Test ermitteln:

VIA Survey | VIA Institute
(www.viacharacter.org/survey/account/register)

Danach kannst Du Deine Stärken in Alltagssituationen einsetzen, um glücklicher und erfüllter zu sein.

2.

Golden Moments
und der
5-Uhr-Club



5-Uhr-Club?

WAS IST DAS DENN EIGENTLICH?

"Der 5-Uhr-Club ist eine Vereinigung von Menschen, die morgens früh um 5 Uhr aufstehen und ihre Prioritäten und ihr Leben auf die Reihe kriegen, noch bevor der Rest der Welt erwacht. Ungestört und in aller Ruhe kann man sich so dem Körper mittels Bewegung und Sport widmen, seinen Geist durch Dankbarkeits- und Erfolgstagebücher pflegen, jeden Morgen lesen und den Tag gezielt planen und effizient angehen."

(Kia Kahawa, Buchensemble 2020,
Das kann nicht dein Ernst sein - Der 5-Uhr-Club von Robin Sharma)

Wie sieht es bei Dir aus? Bist Du ein Frühaufsteher oder
-wie ich- eher ein Nachtmensch?

Bist Du bereit, Deine Komfortzone zu stretchen?
Stehe morgens einfach eine Stunde früher auf und nutze
sie intensiv für Dich. Zum Beispiel indem Du Deine
goldenen Momente des vorherigen Tages festhältst.
Am besten geht das, wenn man sich mit einem "Buddy" für
morgens verabredet.

WAS WÜRDEST DU
MORGENS FÜR
DICH ALS RITUAL
ENTWICKELN
WOLLEN?

UND WAS SIND NUN DIE GOLDENEN MOMENTE?

Das können ganz große, tolle Sachen sein, wie zum Beispiel die Hochzeit Deiner Tochter oder Dein eigener Hochschulabschluss.

Viel wichtiger aber sind die kleinen goldenen Momente im Alltag, die wir uns bewusst machen sollten. Zum Beispiel der Geruch von frisch gebrühtem Kaffee oder Tee am Morgen oder das erste Zwitschern der Vögel im Frühling oder die warmen Sonnenstrahlen auf Deinem Gesicht, fallende Blätter im Herbst oder der Geruch von frisch gefallenem Schnee,...

Schreibe hier Deine goldenen Momente von heute auf.

Dann besorge Dir ein hübsches Notizbuch und schreibe jeden Abend mindestens 3 schöne Momente des Tages hinein. Du wirst staunen, was diese einfache Übung mit Dir macht.

Schreibe mir gerne Deine Erfahrungen: Deine.Mutmacherin@dianaduerr.de

3.

Das
Dankbarkeits-
tagebuch



Das Dankbarkeitstagebuch ist ein hübsch gestaltetes kleines Notizbüchlein, in das Du jeden Morgen zum Beispiel im 5-Uhr-Club alles einträgst, wofür Du dankbar bist.

Beispiele:

"Ich bin dankbar, dass ich heute morgen gesund aufgewacht bin"

"Ich bin dankbar für meine Familie/Freunde/Arbeit"

"Ich bin dankbar in Frieden leben zu dürfen",...

Wofür bist DU heute dankbar?

Schreibe 3 Dinge oder Personen auf, wofür Du jetzt dankbar bist. Dann wiederhole das jeden Morgen in dieser und in den folgenden Wochen und beobachte, was passiert.

Gerne darfst Du mir auch diese Ergebnisse schreiben:

Deine.Mutmacherin@dianaduerr.de



4.

Meine
Träume, Ziele
und Wünsche



"Ziele auf den
Mond!"

Wenn Du nicht triffst, landest Du immernoch
zwischen den Sternen!"

(unbekannt)

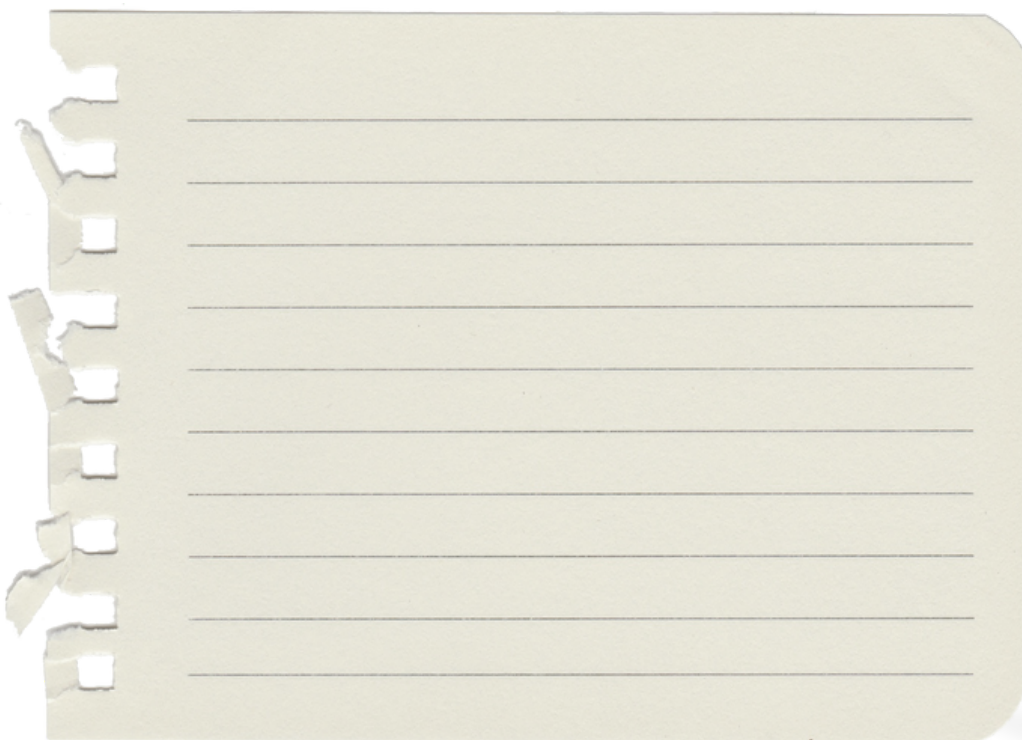
In der Positiven Psychologie ist es wichtig, in die Zukunft zu schauen. Aber was wäre diese ohne die Vorstellung, wie sie verlaufen soll? Eine bloße Aneinanderreihung von Tagen!

Daher ist es wichtig, sich genau zu überlegen, was man im Leben erreichen möchte.

Welche Ziele, Träume und Wünsche hat man? Wo siehst Du Dich in 5, 10 oder 20 Jahren?

Wichtig dabei: Was sind die größten Träume, die Du dir vorstellen kannst? Wo Du beim Gedanken daran sofort Gänsehaut vor lauter Vorfreude bekommst?

Die Erfüllung welchen Wunsches würde Dein Leben von jetzt auf gleich um 180° ins Positive verwandeln?
TRAU DICH, GROB ZU TRÄUMEN!



Schreibe hier Deine
größten Wünsche und
Träume auf,
die Du dir im Moment
vorstellen kannst.

Wie Du diese am besten
erreichen kannst,
besprechen wir intensiv in
meinem 10-wöchigen
Online-Coachingprogramm
oder den 1:1-Coachings

5.

...und wie geht's
jetzt weiter?



Wie geht's jetzt weiter?

Wenn Dir dieses Mini-Workbook Lust auf mehr Input und Begleitung durch mich gebracht hat, hast Du nun folgende 3 Möglichkeiten:

1

Du buchst Dir Dein exklusives und kostenloses Chancengespräch mit mir und wir schauen, welche individuelle Begleitung für Dich passt:
www.dianaduerr.de/termin-buchen

2

Du buchst Dir gleich Deinen Platz im Webinar Freude, Mut und Selbstsicherheit unter
[**www.dianaduerr.de/online-programm-positive-psychologie**](http://www.dianaduerr.de/online-programm-positive-psychologie)

3

Du machst weiter wie bisher.
Das kostet die wenigste Anstrengung und das wenigste Geld, es verändert sich aber auch nichts.

Ich danke Dir!

...für eine wundervolle, inspirierende Zeit.
Ich freue mich schon sehr auf unsere weitere Zusammenarbeit.



Kontakt:

www.dianaduerr.de

Deine.Mutmacherin@dianaduerr.com

Telefon und Whatsapp:

(+49) 0172-930 60 49

GUTSCHEIN

10% Rabatt auf Deine

nächste

Programm Buchung

Egal ob das nächste Online-Programm oder meine
Begleitung für ein halbes oder ganzes Jahr:

Ich schenke Dir 10% Rabatt auf Deine nächste
Buchung mit dem Code "Mini".

Dieser Gutschein ist nicht übertragbar und gilt nur
für Teilnehmerinnen des Mini-Workshops "Freude, Mut
und Selbstsicherheit im Alltag"

Deine Mutmacherin
Diana

