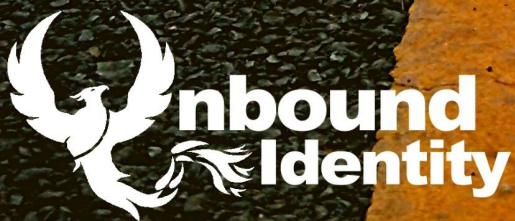


Workbook

Selbstentfaltung



Inhaltsverzeichnis

2. Fundament	
Selbstentfaltung.....	6
Wer bin ich?.....	8
Identität.....	31
Ereignisbaum.....	36
Lebensfinder.....	37

Impressum

1. Auflage 2021

Version 1.0

Copyright ©2021 Unbound Identity – Alle Rechte vorbehalten

Herausgegeben von www.unboundidentity.de

E-Mail: info@unboundidentity.de

Druck und Vervielfältigung in jeder Form, besonders alle digitalen und elektronischen Medien nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers.

Haftungsausschluss

Das vorliegende Werk ist in all seinen Teilen urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der Übersetzung, des Vortrags, der Reproduktion, der Vervielfältigung auf fotomechanischen oder anderen Wegen und der Speicherung in elektronischen Medien.

Ungeachtet der Sorgfalt, die auf die Erstellung von Text, Abbildungen und Programmen verwendet wurde, können weder Verlag, Autor oder Herausgeber für mögliche Fehler und deren Folgen juristische oder irgendeine Haftung übernehmen.

Die in diesem Werk wiedergegebenen Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. können auch ohne besondere Kennzeichnung Marken sein und als solche den gesetzlichen Bestimmungen unterliegen.

Hinweise

Links: Die in diesem Buch verwendeten Links entsprechen dem Stand Januar 2021. Wir werden diese regelmäßig überprüfen und gegebenenfalls aktualisieren. Wir bitten dich jedoch um Verständnis, sofern ein Link einmal nicht mehr funktionieren sollte. Für die Inhalte der verlinkten Webseiten sind die jeweiligen Webseitenbetreiber oder Webseitenanbieter verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Copyright: Sofern du Aspekte dieses Buches zitieren möchtest, kannst du dies gerne tun. Bitte gib hierzu als Quelle dieses Buch an.

Rechtschreib- und Grammatikfehler: Wir haben dieses Buch durch mehrere Personen sorgfältig lesen und korrigieren lassen. Dennoch kann es vorkommen, dass du einen Rechtschreib- oder Grammatikfehler in diesem Buch findest. Sollte dies der Fall sein, sind wir dir für einen kurzen Hinweis zur Optimierung dieses Buches sehr dankbar. Bitte sende deinen Hinweis an info@unboundidentity.de. Vielen Dank.

Disclaimer: Bitte beachte, dass wir keine ausgebildeten und verifizierten Steuer- oder Gründungsberater sind. Alle in diesem Buch enthaltenen Informationen basieren auf unseren eigenen Erfahrungen sowie auf ausführlichen und sorgfältigen Recherchen. Bitte betrachte daher alle Aspekte stets kritisch und hole dir im Zweifel zusätzliche Expertenmeinungen ein. Für eventuelle Folgen, die im Anschluss an dieses Buch durch dein eigenverantwortliches Handeln entstehen, können wir keine Haftung übernehmen.

2. Fundament

Selbstentfaltung

Egal was ein **Mensch** für die **Vervollkommnung seines Lebens** sucht, die Antwort steckt ganz allein in **ihm selbst**. Jeder einzelne von uns ist ein **Individuum mit individuellen Eigenschaften, Talenten und Begabungen**, dass zeichnet uns Menschen nun einmal aus und macht jeden von uns zu **etwas einzigartigem** auf dieser Welt. Solange wir allerdings unsere **Individualität nicht ausleben, bestimmen immer andere über unser Leben**. Wir leben das Leben, was uns z.B. unser Chef, Vorgesetzter, unsere Kinder, Ehefrau oder Freunde auferlegen. **Sie geben uns** damit zwar auch einen **Sinn**, **fühlt** sich aber **nicht so gut an**. Die **Aufgabe** die wir uns deshalb stellen sollten, ist das **Finden unserer Eigenschaften, Talente und Begabungen**.

Viele **Menschen verlassen** sich dabei immer noch auf das **veraltete Schulsystem** und wissen einfach nicht wie und womit sie anfangen sollen. **Ohne** bewusst zu **wissen** was die eigenen **Stärken und Schwächen** sind, insbesondere die unbewussten **Glaubenssätze**, wird es auch nicht möglich sein, seine **Persönlichkeit** effektiv zu **entfalten** und somit seine **Träume und Ziele** zu **verfolgen**. Alles das was wir benötigen, um der Tatsache auf den Grund zu gehen, ist die **Ehrlichkeit** zu **uns selbst** und sind die **richtigen Fragen**. Damit meinen wir

Wer bist du wenn keiner hinsieht? **Wer würdest du sein**, wenn du keinem Gesellschaftsbild entsprechen müsstest?

Es liegt also nur an dir, deinen **Geist des Lebens so zu formen**, um dadurch die **Person zu entfalten**, welche bereits seit dem Anblick deines Lebens in dir steckt. **Erschaffe** deine eigene **individuelle Identität** und sei lieber einer von wenigen, anstatt einer von vielen, **sei etwas Besonderes!** So unterschiedlich wie wir alle sind, so **besitzt** auch du eine **Fähigkeit**, welche unter gewissen Umständen einen ganz **besonderen nutzen** in sich trägt.

„Lebe jeden Tag als wäre es dein Letzter und werde dein eigener Vorgesetzter“ - Chris__Tman

Wir möchten dir mit den folgenden Beiträgen **einen Weg aufzeigen**, wie du deine **Identität finden** kannst.

Wer bin ich?

Alles was du wirklich brauchst, um dich etwas besser kennenzulernen, ist die Ehrlichkeit zu dir selbst und die richtigen Fragen. Eine ausführliche **Selbstanalyse** verrät uns meist mehr über die eigene Persönlichkeit. Sie ermöglicht uns bestimmte Anzeichen zu erkennen und zu bewerten. Mit den folgenden Fragen möchten wir dir die Möglichkeit geben, **dich** selbst besser **kennenzulernen** und dir zu verstehen geben, warum du so bist, wie du bist.

Schreibe deine Antworten auf ein Blatt Papier und beantworte die Fragen vollständig, wahrheitsgemäß und immer erst nach reichlicher Überlegung.

1. Habe ich oft ein **schlechtes Befinden**? Wenn ja, warum?

2. Nimmt mein **Selbstbewusstsein** im Alter zu oder ab?

3. Neige ich zum **Selbstmitleid**? Wenn ja, warum?

4. Habe ich vor etwas **Angst**?

5. Neige ich dazu, von einem Moment auf den anderen zu Tode **betrübt** zu sein?

6. Vernachlässige ich mein **Äußeres**? Wenn ja, warum?

7. Was sind meine drei größten **Schwächen** und was tue ich dagegen?

8. **Nerven** mich die kleinsten **Schwächen** anderer Menschen?

9. Welche **Angewohnheiten** von anderen Menschen stören mich am meisten?

10. Bin ich oft **spöttisch, verletzend oder aggressiv** zu anderen Menschen gegenüber?

11. Haben andere **Mitmenschen** an mir etwas **auszusetzen**?
Wenn ja, was?

12. Bilde ich mir meine eigene Meinung oder lasse ich mich leicht von anderen **beeinflussen**?

13. Nehme ich unerbetene **Ratschläge** unkritisch an oder versuche ich die eigentlichen Motive des Ratgebers zu ermitteln?

14. Teile ich ab und zu die **Meinungen** anderer Menschen, obwohl ich es besser weiß?

15. **Verändere** ich mein **Verhalten** nach der Meinung der Gesellschaft?

16. Bin ich jemand der seine **Meinung** oft **ändert**? Wenn ja, warum?

17. Würde ich mich als **Schwächling** ansehen, wenn andere Menschen für mich denken und entscheiden?

18. **Beeindruckt** mich der Erfolg, ein akademischer oder sonstiger Titel sowie Reichtum anderer Personen?

19. Bin ich **neidisch** auf andere Menschen, die in einer bestimmten weise besser sind als wie ich?

20. Tendiere ich zu **schmeicheln** vor sozial höhergestellten oder wohlhabenderen Menschen?

21. Wie zutreffend ist das Sprichwort: „**Gleich und Gleich gesellt sich gern**“ auf mein Leben? Welches Resultat kann ich von meinem Freundes- und Bekanntenkreis entnehmen?

22. Mit welchen **Kriterien** bewerte ich die Vor- und Nachteile einer **Bekanntschaft**?

23. Fühle ich mich meinen engsten Freunden und Verwandten **geistig überlegen**?

24. Empfinde ich es als meine Aufgabe, anderen **Mitmenschen** zu **helfen** und ihre Last zu tragen?

25. Werden andere Menschen durch mich gelegentlich **negativ beeinflusst**?

26. Bin ich oft **umgeben** von negativen und entmutigenden **Einflüssen**?

27. Wie sehr beeinflussen Freunde und Verwandte mein **seelisches Gleichgewicht**? Warum?

28. Sind meine Freunde oder Bekannten dafür verantwortlich, dass ich **unglücklich** bin?

29. Ist mir eine Verfahrensweise bekannt, wie ich mich vor negativen **Einflüssen schützen** kann?

30. Schätze ich meine **Willenskraft** groß genug ein, um jede Angst aus meinem Geiste zu verscheuchen?

31. Verwende ich eine Methode (Autosuggestion), um eine **positive Geisteshaltung** zu erreichen?

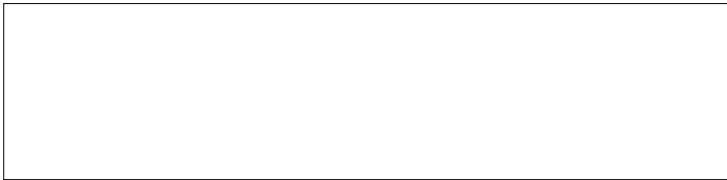
32. Was ist mir wichtiger, der **materielle Besitz** oder die **Macht** über meine **Gedanken**?

33. Verleiht mir mein Glaube eine **positive Lebenseinstellung**?

34. Finde ich mein **Leben** wertlos und die Zukunft **hoffnungslos**?



35. Über welche unnötigen **Sorgen** mache ich mir **Gedanken** und warum?



36. Was macht mir am meisten **Sorge**? Kann ich etwas dagegen tun?



37. Kann ich meine Sorgen und trübe **Gedanken** **verscheuchen**, indem ich mich in Arbeit stürze?

38. Konsumiere ich Alkohol, Zigaretten oder andere Drogen, um meine **Nerven** zu **beruhigen**?

39. Habe ich bestimmte **Ziele** im Leben, für die ich ein tiefes Verlangen verspüre? Wenn ja, habe ich schon einen festen **Plan** dafür erstellt?

40. Was steckt für eine **Intension** hinter meinen Zielen?
(Benutze emotionale Wörter)



41. Was ist mein sehnlichster **Traum**? Es geht im Leben nicht darum wie du deinen sehnlichsten Traum erreichen kannst, sondern darum zu wissen, **warum** du es möchte. Das **Unterbewusstsein** wird dir früher oder später einen **Weg aufzeigen**, um den Wunsch in Erfüllung gehen zu lassen. Um festzustellen, ob der gewählte Weg der Richtige ist oder ob sogar das anvisierte Ziel auch wirklich deinem tiefsten Verlangen entspricht, kannst du mit folgender Anwendung überprüfen. Stelle dir vor, dass du dein Ziel nicht erreichst, bringt dir dieser **Gedanke eine Träne** in die Augen, ist es die **richtige Entscheidung**.



42. Habe ich die **Absicht**, meinen Traum zu **verwirklichen**?

43. Bin ich bereit, für meinen Traum **alle anderen** Wünsche
zunächst **zurückzustellen**?

44. Wie viel **Zeit** widme ich **täglich** der Verwirklichung
dieses Traums?

45. Gibt es ein **Vorbild**, dem ich nacheifere? Wenn ja, was für Eigenschaften bewundere ich an ihm?



46. Wer ist für mich der **bedeutendste** lebende **Mensch**?



47. Was finde ich an ihm **besser als an mir**?



48. Habe ich **Ähnlichkeiten** in optischer sowie charakteristischerweise zu **meinen Eltern**. Wenn ja, welche sind es?

49. **Lerne** ich aus meinen **Fehlern und Misserfolgen**, oder schenke ich ihnen keine Beachtung?

50. **Entnehme** ich aus meinem täglichen Leben neue **Erfahrungen** und wende ich sie an?

51. Habe ich heute neue **Erfahrungen** sammeln können?

52. Bestimmt mein Denken, mehr meinen **Erfolg oder Misserfolg**?

53. **Erledige** ich eine angefangene **Aufgabe** stets zu Ende?

54. Wie viel Zeit nutze ich an einem Tag mit **24 Stunden** für

a) Beruf?

b) Schlafen?

c) Spiel, Sport, Entspannung?

d) Weiterbildung?

e) Nutzlose Beschäftigung?

55. Welcher meiner **Bekannten oder Freunde**

a) Flößt mir am meisten Mut ein?

b) Rät mir am meisten zur Vorsicht?

c) Entmutigt mich am meisten?

56. Mache ich bei der Arbeit häufig **Fehler**? Wenn ja, warum?

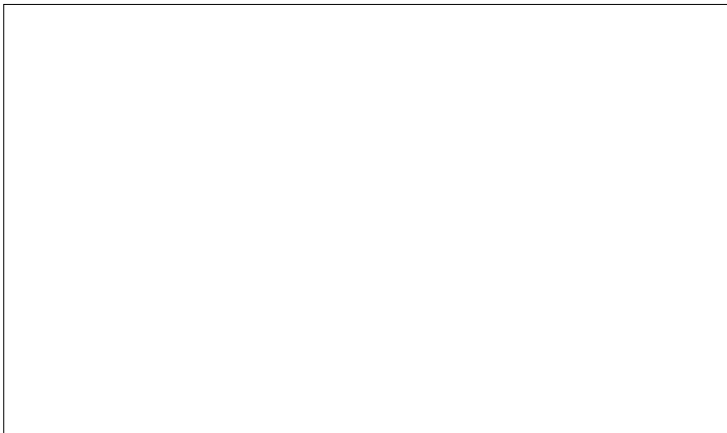
57. **Liebe** ich meinen aktuellen **Job**? Wenn nein, warum nicht?



58. Schenkt mir mein **Job ein Gefühl** von Zuversicht?



59. Was sind meine **Stützpfeiler** im Leben, welche mir Kraft und Halt schenken?



60. Welche Umstände, Tätigkeiten oder Gegenstände bereiten mir oder haben mir Spaß und Freude in der Vergangenheit bereitet? Evtl. kann dir Musik aus deiner Vergangenheit dabei helfen, deinen **Spaß bringendsten Moment** im Leben zu erkennen.

61. Was sind meine **größten Erfolge** im Leben, welche ich durch eigene Kraft erreicht habe? Evtl. kann dir Musik eine Hilfe dabei sein, deine Erfolge zu erkennen.

62. Wie viel Zeit hast du benötigt, um diese **Fragen** zu **beantworten**? Für eine ausführliche Selbstanalyse empfehlen wir dir mindestens **einen Tag** einzuplanen.

Nach jedem **Erfolgserlebnis** solltest du deine Fähigkeiten, Talente und Interessen **neu definieren**, um so deine Entwicklung festzuhalten. Widme dieser Selbstanalyse genügend Zeit und **wiederhole** sie mehrere Monate hindurch einmal **wöchentlich**. Du wirst staunen, wie viele wertvolle Einsichten du daraus gewinnst.

Identität

Befrage gute Freunde und Bekannte, von denen du weißt, dass sie ehrlich zu dir sind. Welche Eigenschaften schätzen sie an dir und welche schätzen sie nicht so. Anschließend solltest du nach reichlicher Überlegung abwägen, welche du von ihnen übernimmst und welche nicht. **Alternativ** kannst du dich auch **selbstreflektieren**, indem du gründlich über dich nachdenkst und deine Eigenschaften aus deinem tiefsten inneren ermittelst. Wahrscheinlich wirst du mehr **Positive** als **Negative Eigenschaften** über dich **finden**. Dies ist aber ganz normal und liegt in der Natur des Menschen und ist auch gut so. Das können z.B. folgende Eigenschaften sein:

- abhängig
- aggressiv
- aktiv
- arbeitsam
- arbeitssüchtig
- arrogant
- analytisch
- ängstlich
- anpassungsfähig
- aufbrausend
- aufdringlich
- aufrecht
- ausgeglichen
- attraktiv
- beharrlich
- belastbar
- bescheiden
- betrügerisch
- böseartig
- chaotisch
- demütig
- depressiv
- diszipliniert
- dominant
- durchsetzungsfähig
- egoistisch
- ehrgeizig
- ehrlich

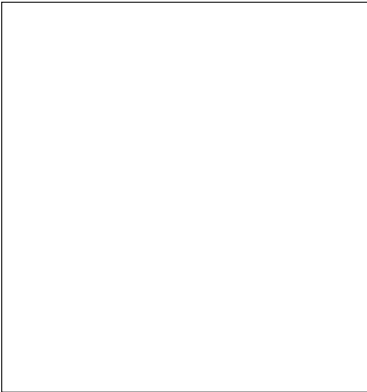
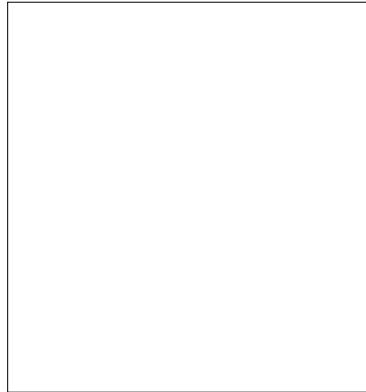
- eitel
- empathisch
- empfindlich
- eingebildet
- engagiert
- entscheidungs-
freudig
- erfolgsorientiert
- extrovertiert
- fair
- fanatisch
- fantasielos
- fantasievoll
- feindselig
- flexibel
- frech
- freimütig
- freundlich
- friedliebend
- geduldig
- gefühllos
- genau
- gerecht
- gesprächig
- gesellig
- gewissenhaft
- gierig
- grantig
- grausam
- großzügig
- gutmütig
- habsüchtig
- heimtückisch
- herzlich
- hilfsbereit
- hochnäsiger
- imperfektionist
- innovativ
- intelligent
- introvertiert
- intolerant
- kommunikativ
- konfliktfähig
- kontaktfreudig
- kooperativ
- kritikfähig
- kritisch
- kreativ
- kühl
- langweilig
- leichtsinnig
- leistungsbereit
- lernbereit
- liebevoll
- loyal
- manipulativ
- missgünstig
- misstrauisch

- mobil
- motiviert
- mutig
- nachlässig
- nervös
- nett
- neugierig
- offen
- offensiv
- optimistisch
- ordentlich
- organisiert
- passiv
- perfektionistisch
- positive Denkend
(Optimist)
- präzise
- proaktiv
- psychopathisch
- resilient /
widerstandsfähig
- respektvoll
- rücksichtslos
- sachlich
- schadenfreudig
- schizophren
- scheu
- schüchtern
- schweigsam
- selbstbewusst
- selbstkritisch
- selbstständig
- sensibel
- sorgfältig
- sozial
- spontan
- sportlich
- sprunghaft
- stabil
- starrköpfig
- störrisch
- streitsüchtig
- sympathisch
- teamfähig
- temperamentvoll
- tolerant
- unanpassungsfähig
- unaufmerksam
- unberechenbar
- unbeugsam
- undiszipliniert
- ungenau
- unordentlich
- unternehmerisch
- unzuverlässig
- verantwortungs-
bewusst
- verlässlich

- vernünftig
- verschlossen
- verträglich
- vertrauensvoll
- vielseitig
- voreilig
- warmherzig
- wehleidig
- wissensbestrebt
- witzig
- wohlwollend
- zielstrebig
- zurückgezogen
- zurückhaltend
- zuverlässig
- zuversichtlich
- zuvorkommend
- zynisch

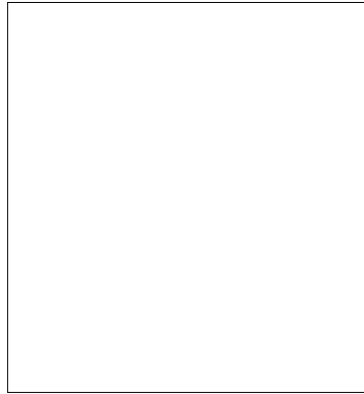
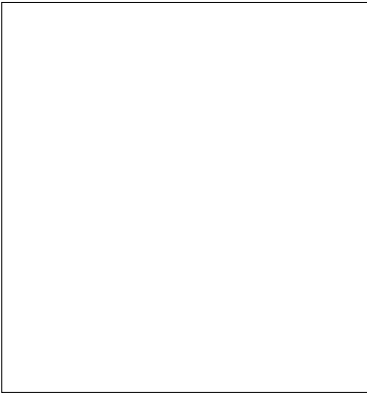
Notiere dir maximal **15 signifikante Eigenschaften**, die deine Persönlichkeit besonders ausmachen.

Selbstbild (ist)

Wie du im vorigen Beitrag **Wer bin ich?** unter Frage 46 schon aufgeschrieben hast, kannst du hier die **Eigenschaften** deiner **Vorbilder** vertiefen.

Vorbild (soll)



Beschaffe dir alle **Informationen**, welche du benötigst, um deine vorhandenen und angestrebten Eigenschaften deiner **Vorbilder** auszubauen. Kreiere dir ein starkes Selbstbild, welches dir Sicherheit vermittelt. Stelle dir die Frage: Was benötige ich dafür? **Konzentriere** dich zunächst darauf, deine **positiven Eigenschaften** zu verbessern, später kannst du immer noch deine negativen Eigenschaften beseitigen.

Ereignisbaum

Entnehme aus dem Beitrag **Wer bin ich?** Unter **Frage 46 & 61** deine Antworten und **schreibe** Sie dir erneut auf. **Notiere** dir diese Antworten zusammen mit all deine **Erfolgen** und **prägenden Ereignissen**, die dich zu dem gemacht haben, der du jetzt bist. Stelle dir die Frage:

Wodurch habe ich diesen Erfolg oder dieses prägende Ereignis erreicht?

Leite daraus Umstände und **Personen ab**, welche dir auf diesem Weg direkt oder indirekt geholfen haben. Anschließend kannst du aus deinem Erfolg oder prägenden Ereignis die **Quintessenz entnehmen** und solange den roten Faden verfolgen, bis du zu deinem **jetzigen Dasein angekommen** bist. Im Reiter **Über Chris**, kannst du sehen wie so etwas aussehen kann, hierbei ist es überhaupt nicht notwendig die dargestellte Struktur als Maßstab anzusehen, eine einfache **Mindmap** ist vollkommen **ausreichend**.

Wenn wir im Leben alle **gebotenen Chancen nutzen**, indem wir aus anderen Mitmenschen oder aus jeder Situation ein Resümee ziehen und darin das **positive entnehmen**, wird uns das **Leben** zwangsläufig mit einer **besseren Zukunft** beschenken. Das Leben steuert und lenkt uns durch kleine Impulse genau an die Stelle, an der wir im Leben stehen. Allerdings ist es oftmals so, dass wir erst **später die Auswirkungen** unseres Handelns **realisieren**. Die Frage ist immer nur, was wir aus der gebotenen Situation machen. Genau das liegt allein in **deiner Entscheidung!**

Lebensfinder

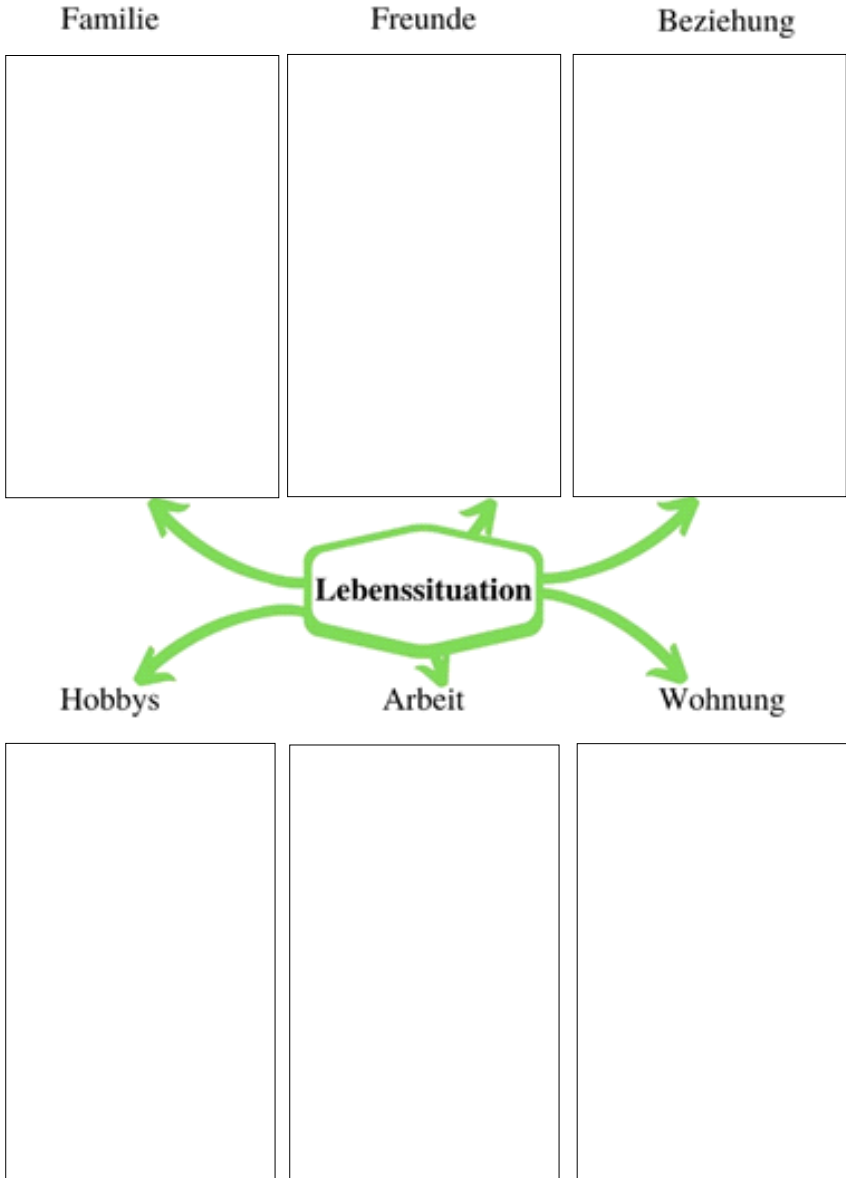
So wie sich das Leben ändert, so **ändern** sich auch unsere **Lebensumstände** mit der Zeit. Es ist daher sinnvoll, dass wir von Zeit zu Zeit unsere **Zufriedenheit** mit unserem aktuellen Leben **hinterfragen**. Bei dem Eintreten in einen **neuen Lebensabschnitt**, bringen wir meist auch eine **neue Vision** mit. Eine Vision ist die geistige Vorstellung, wie wir unser Leben in der Zukunft sehen und gestalten möchten.

Wie du vielleicht im Beitrag **Ereignisbaum** schon feststellen durftest, existieren auch in deinem Leben **unterschiedliche Lebensabschnitte**. **Hinterfrage** deine momentane Lebenssituation und stelle dir die Frage:

Wie sehr bin ich mit meinem aktuellen Leben zufrieden?

Dabei müssen wir unter allen Umständen **ehrlich zu uns selbst** sein. Wir müssen so ehrlich sein, dass es uns schon weh tut, wenn wir die **Wahrheit erkennen**. Wenn du es schaffst, das höchste Ziel deines inneren zu ergründen, wirst du feststellen, dass der Erfolg nicht in materiellen Gütern oder in Geld steckt, der **Erfolg steckt ganz allein in dir**.

Dafür würde es sich anbieten deine aktuelle Lebenssituation in die **sieben Bedürfnisse**, Familie, Freunde, Beziehung, Umfeld, Wohnung, Arbeit und Hobby zu **unterteilen**.



Wenn du diese Aufgabe erfolgreich gemeistert hast, würden wir dir empfehlen sie mit deiner Traum- und Wunschvorstellung aus dem Beitrag **Überlebenswichtig** zu vergleichen. Du kannst dir hierfür gerne eine **Mindmap erstellen**, sie bitten dir eine gut überschaubare Übersicht.

Solch eine Übersicht kann wie folgt aussehen.

