

# SOBOCO journey

ANNE  
HEYDENREICH

WORKBOOK  
EINSTEIGER - WORKSHOP  
SOBOCO JOURNEY INTRO

# SOBOCO JOURNEY

Hallo!

Schön, dass du hier bist und dich traust, dich mal ganz kurz neben die ausgetretenen Pfade zu stellen!

Was könntest du sehen, fühlen und entdecken, wenn du einmal ganz bewusst eine Pause einlegst und deinen bekannten Pfad von außen betrachtest?  
Deinen ganz eigenen Weg?

Was auch immer dich hierher gebracht hat: Burnout, körperliche Symptome, eine Krise, schwierige Umstände, Selbstsabotage, Angst, Schlaflosigkeit, Unzufriedenheit, Streit, Trennung oder Verlust - oder einfach der Wunsch nach Veränderung - schön, dass du hier bist und danke für dein Vertrauen.

In diesem Einsteiger-Workshop gebe ich dir einige meiner kraftvollsten Werkzeuge meiner über 20-jährigen Coaching- Erfahrung in die Hände. Sie sind auf Herz und Nieren geprüft und mehrmals durch das Sieb gegossen worden - damit will ich sagen: es sind einige meiner kraftvollsten Methoden, mit denen ich schon Hunderten von Menschen dabei helfen konnte, ihren Weg zu finden - zusammengefasst in diesem Mini-Workshop.

Dein Körper folgt deinem Mind und dein Mind folgt deiner Seele. Damit die Seele sich frei entfalten kann, braucht sie einen Körper und einen Mind, die ihr wohlwollend zugewandt sind. Das ist das Ziel von SOBOCO - ein Mind, der einen gesunden Körper ermöglicht und ein Körper, der der Seele ein liebevolles Zuhause bietet.

Ich wünsche dir, dass du ganz viel für dich mitnehmen kannst und sich eine Tür für dich öffnet - die Türen zu deinem Herzen - zu deiner Seele.

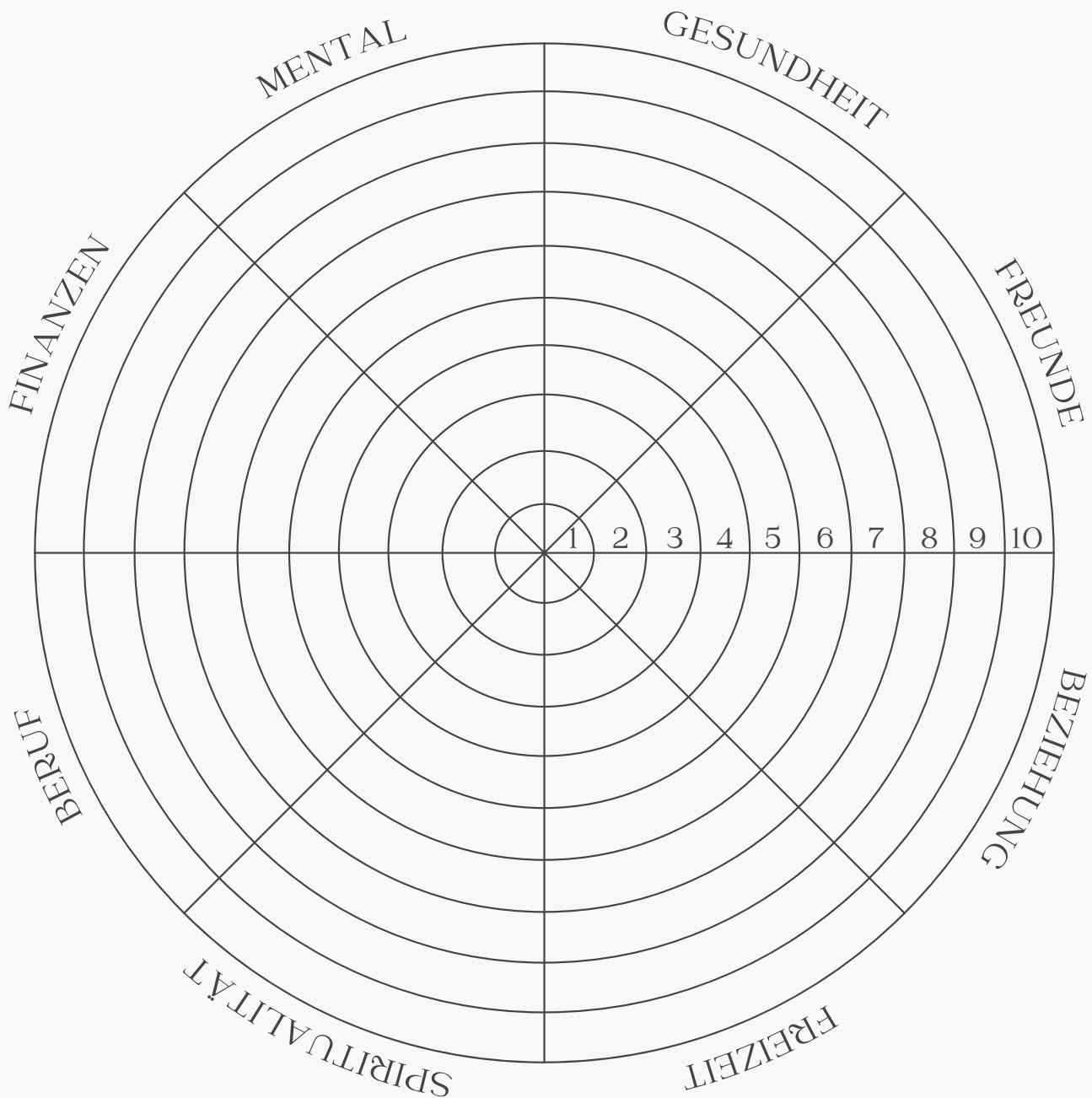
**Dieser Mini-Workshop ist die Einführung in die SOBOCO JOURNEY. Wenn du merkst, dass das hier genau dein Ding ist, dann melde dich zur SOBOCO JOURNEY mit mir an: auf die Reise zu dir selbst.**

## SCHRITT 1

# LEBENSRAD

DAS LEBENSRAD IST EIN WERKZEUG, DASS DIR DABEI HELFEN KANN, DIE BEREICHE DEINES LEBENS EINZELN ZU BETRACHTEN UND HERAUSZUFINDEN, WELCHER BEREICH DEIN LEBEN ERSCHWERT UND WO DU ANSETZEN KANNST, UM MEHR BALANCE UND KRAFT IN DEINEM LEBEN ZU ETABLIEREN.

FÜLLE IN DER SKALA VON 1-10 DIE BALKEN AUS: EINS BEDEUTET SCHWACH/MANGEL UND ZEHN BEDEUTET STARK/ERFÜLLT.



# ERKLÄRUNG DER EINZELNEN BEREICHE

---

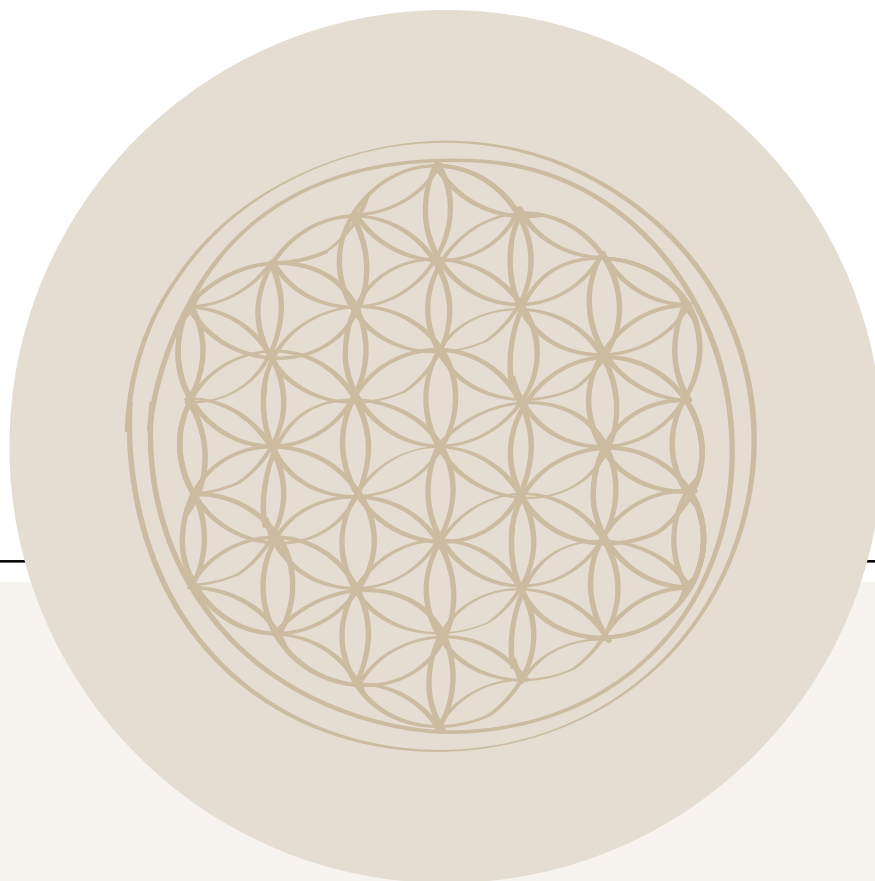
IN DIESER METHODE GEHT ES DARUM HERAUSZUFINDEN WAS DU AM MEISTEN VERMEIDEST. DU KANNST NUR VERÄNDERN WAS DIR BEWUSST IST.



## WIE DU MIT DEM RAD ARBEITEN KANNST

Verwende einen Stift, der die Fähigkeit besitzt, auszumalen. Kugelschreiber oder Textmarker, die kurz davor sind, leer zu werden, sind vollkommen ungeeignet. Verwende einen Stift, der mit hoher Deckkraft ausmalen kann, zum Beispiel ein schwarzer Farbstift. Das Feld, das ausgemalt wird, soll deutlich sichtbar sein und nicht diffus wirken.

Der visuelle Teil dieser Übung ist wichtig, weil durch das symbolhafte dein Unterbewusstsein angesprochen wird. (Das ausgemalte Lebensrad ist ein Symbol). Am kraftvollsten ist es, das Rad komplett selbst zu zeichnen. Du kannst es dir aber auch ausdrucken.



## ERKLÄRUNG DER BEREICHE

---

**GESUNDHEIT:** körperliche Fitness, dein Immunsystem, deine Verdauung, dein Schlaf, dein Zyklus - alles, was körperlich ist.

**FREUNDE:** hast du ein unterstützendes, wohlwollendes Umfeld? Pflegst du deine Freundschaften? Seid ihr füreinander da?

**BEZIEHUNG:** hier sind alle privaten Beziehungen gemeint: familiär, partnerschaftlich

**FREIZEIT:** nimmst du dir im Alltag genug Zeit, um dich zu regenerieren?

**SPIRITUALITÄT:** Wie geht es dir seelisch? Fühlst du dich angebunden und verbunden?

**BERUF:** Hast du Erfolg mit dem, was du tust? Entfaltest du deine Talente und bereicherst du die Gemeinschaft dadurch?

**FINANZEN:** Hast du das zur Verfügung, was du brauchst, um das Leben zu leben, das du dir wünschst? Finanzielle Sicherheit? Mangel? Fülle? Spenden?

**MENTAL:** Bist du produktiv? Inspiriert? Klar? Wach? Energetisch? Fokussiert? Entspannt & gleichzeitig vital?

## FÜR DEN NÄCHSTEN SCHRITT BENÖTIGST DU SCHREIBZEUG

Betrachte jetzt dein Lebensrad und lasse deine Augen auf dem Bereich ruhen, der den niedrigsten Bereich hat oder sich nach dem niedrigsten Bereich anfühlt und beantworte diese Fragen:

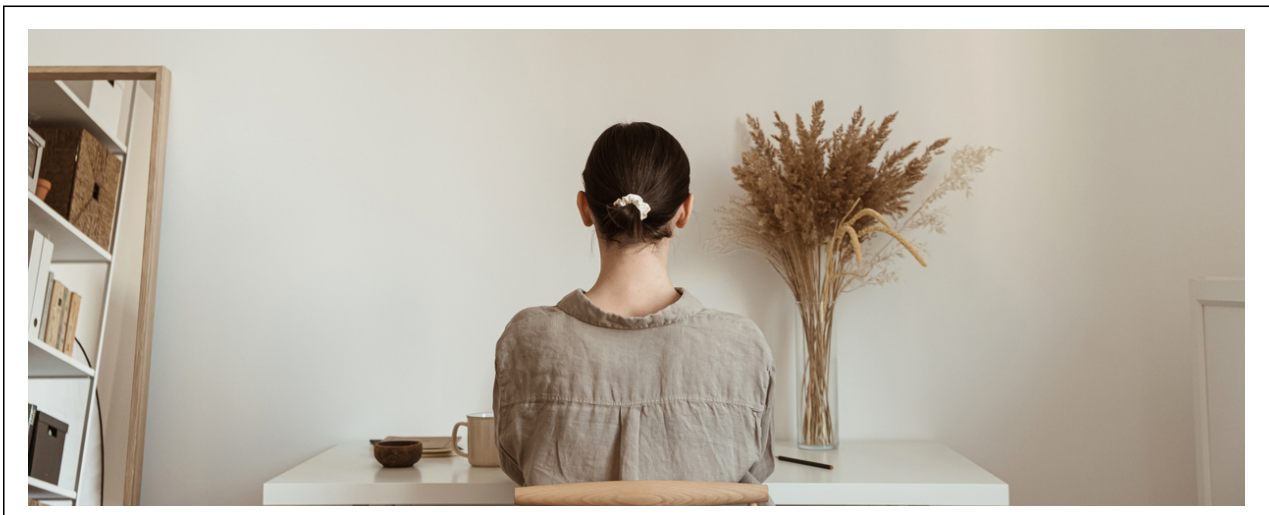
- Warum diese Zahl?
- Welche **Gefühle** hast du, wenn du diese Zahl/diesen Bereich siehst?
- Welche **Bilder** sind da, wenn du diesen Bereich anschaut (unbedingt aufschreiben superwertvolle Infos deines Unterbewusstseins!)
- Welche **Gedanken** bemerkst du, wenn du diesen Bereich

### GEFÜHLE

- **Wo** im Körper fühlst du das?
- **Welche Eigenschaften** hat dieses Gefühl? (warm, kalt, heiss, eisige, spitz, stumpf, taub, explodierend, schnell, langsame, klein, groß...etc)
- **Woher kennst du dieses Gefühl?**

### BILDER

- Sind das Bilder aus der **Vergangenheit**, die du kennst oder aus einer **Zukunft**, die du dir vorstellst?
- Sind die Bilder aus deinem eigenen Leben oder aus Filmen, Büchern, Geschichten etc.?



Gefühle und Bilder vermischen sich meistens mit **Gedankenmustern**. Auf der nächsten Seite kannst du deine Gedankenmuster aufschreiben. Du findest ein paar **Beispiele**, damit du weißt, um was es geht.

## *SCHRITT 2*

### GLAUBENSsätze



## ÜBER GLAUBENSsätze

Die Meinungen, die wir von den Dingen im Leben haben, sind Glaubenssätze.

Es sind also nicht die äusseren Dinge im Leben, die uns stören oder beunruhigen, sondern die Meinung, die wir über die Dinge haben. Eine Meinung kannst du nur entwickeln, wenn du einer Sache einen Wert gibst: **bewertest**.

## EIN PAAR BEISPIELE: GLAUBENSMUSTER ÜBER DICH

# 01

### ICH BIN NICHT GUT GENUG.

Dieser Glaubenssatz ist global vertreten. Spür mal ganz ehrlich in dich rein. Skala von 0-10? (nö - ja, total)

# 02

### ICH BIN NICHT LIEBENSWERT.

Wenn du den nicht hast, brauchst du die Übungen nicht zu machen ;- ) Skala von 0-10? (nö - ja, total)

# 03

### ICH BIN UNWICHTIG.

Deine Talente machen dich aus. Du bist einzigartig, deine Talente sind einzigartig. Also bist du wichtig.

# 04

### ICH BIN NICHT KLUG GENUG.

Wann hast du diese Fremdbeurteilung unhinterfragt oder resignierend übernommen? Von wem? Warum?

# 05

### ICH SABOTIERE STÄNDIG.

Selbstsabotage ist ein Selbstschutz. Wovor möchtest du dich seelisch beschützen? Ist das noch aktuell??



Lasse jetzt weitere Glaubenssätze über dich selbst auftauchen und schreibe sie auf.

Sie müssen nicht perfekt formuliert sein. Erlaube deinem Unterbewusstsein, die limitierenden, bindenden Glaubenssätze, die dein Verstand als Überlebensstrategie gewählt hat, sichtbar werden zu lassen. Schreibe sie auf.

A large rectangular area with a light beige background and horizontal white lines, intended for writing. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the area.

## SCHRITT 3

# HINTERFRAGEN

GLAUBENSSÄTZE SIND NUR SO LANGE LIMITIEREND, BIS DU SIE AUF IHREN WAHRHEITSGEHALT HIN HINTERFRAGST.  
NEHME DIR NACH UND NACH **IMMER NUR EINEN** GLAUBENSSATZ VOR, BIS DU EINE DEUTLICHE VERÄNDERUNG IN DEINEM LEBEN BEMERKST.  
DANN ERST DER NÄCHSTE. VORHER NICHT.

GLAUBENSSATZ:

IST DAS  
WIRKLICH  
WAHR?

KANNST DU  
ABSOLUT  
SICHER SEIN,  
DASS WAHR  
IST?

WAS  
FÜHLST DU,  
WENN DU  
DIESEM  
GEDANKEN  
GLAUBST?

WIE  
WÜRDEST  
DU DICH  
OHNE  
DIESEN  
GEDANKEN  
FÜHLEN?

WER WÜRDE  
ALLES  
DAVON  
PROFITIEREN,  
WENN DU  
DAS NICHT  
DENKEN UND  
GLAUBEN  
WÜRDEST?

## SCHRITT 4

# TIMELINE

DIE TIMELINE IST EIN WERKZEUG, DAS DIR DABEI HILFT, DAS, WAS DU DIR AUS TIEFSTEM HERZEN WÜNSCHST, HERAUSZUFINDEN.

**DU BENÖTIGST 5 PLATZHALTER:** DA KÖNNEN KISSEN, DECKEN ODER GROSSE BLÄTTER SEIN, AUF DIE DU DICH STELLEN KANNST.

**DU BENÖTIGST EINEN SCHREIBBLOCK UND EINEN STIFT.**

DU: JETZT UND HIER –

GEGENWART

STELLE DICH ALS ERSTES  
HIER HIN UND SCHREIBE  
AUF, WAS AUFTAUCHT:  
WÖRTER, GEDANKEN,  
BILDER, GEFÜHLE.

DU: IN 10 TAGEN

DANN STELLE DICH AUF  
DIESEN PLATZ: ERLAUBE  
DEINEM HERZ, ZU SAGEN,  
WAS ES SICH HIER  
WÜNSCHT.

DU: IN 10 WOCHEN

DANN STELLE DICH AUF  
DIESEN PLATZ: ERLAUBE  
DEINEM HERZ, ZU SAGEN,  
WAS ES SICH HIER  
WÜNSCHT.

DU: IN 10 JAHREN

DANN LASSE DIR HIER ZEIT.  
WARTE AB. ES KOMMT  
GARANTIERT. ENTSPANN  
DICH UND VERTRAUE  
DEINEM HERZ.

DU: AUS DEINER ZUKUNFT

DREHE DICH SO, DASS DU  
AUF ALLE STATIONEN  
BLICKEN KANNST. SCHREIB  
AUF, WAS KOMMT.

# SCHRITT 5

# DANKBARKEITS TAGEBUCH

DATUM

MO DI MI DO FR SA SO

NEHME DIR EINEN MOMENT UM DARÜBER  
ZU REFLEKTIEREN WORÜBER DU  
DANKBAR BIST

HEUTE BIN ICH DANKBAR FÜR

1

---

---

---

2

---

---

---

3

---

---

---

WAS MICH HEUTE GEFREUT HAT IST



---



---



---

WAS MICH HEUTE INSPIRIERT HAT


MENSCHEN IN MEINEM LEBEN  
ÜBER DIE ICH DANKBAR BIN

*Kraftsatz*

---

---

NOTIZEN UND FREIE GEDANKEN



## 5 SCHRITTE

# PROZESS

## ZUSAMMENFASSUNG



01

### SCHRITT 1

DAS LEBENS RAD IST WIE EINE LUPE, DIE DIR ERMÖGLICHT, DEN BEREICH ZU ERKENNEN, DER DAS GANZE RAD (DEINEN FLOW) AUSBREMST



02

### SCHRITT 2

DIE ENT-DECKUNG DEINER GLAUBENS SÄTZE IST ZWAR ERST MAL UNANGENEHM ABER WIE EINE NOTWENDIGE KLEINE OPERATION VON EINEM SPLITTER ODER FREMDKÖRPER.



03

### SCHRITT 3

DAS HINTERFRAGEN IST WIE EIN PFLASTER, DAS DU ABZIEHST UND ENTDECKST, DASS DU ES SCHON GANZ LANGE NICHT MEHR BRAUCHST.



04

### SCHRITT 4

DIE TIMELINE ERMÖGLICHT DEINER SEELE - DEINEM HERZ, ZU WORT ZU KOMMEN UND ZU SAGEN, WAS SIE WIRKLICH WILL. NEHME DIR DAFÜR AUF JEDEN FALL GENUG ZEIT, AM BESTEN, WENN DU ALLEINE BIST.



05

### SCHRITT 5

MIT DEM DANKBARKEITS-TAGEBUCH TRAINIERST DU DEIN GEHIRN, MEHR DIE GEGENWART ALS DIE VERGANGENHEIT ZU BETONEN UND DEN FOKUS AUF DAS ZU LEGEN, WAS DU WILLST UND NICHT AUF DAS WAS DU NICHT WILLST.



*UND WIE GEHT'S WEITER?*

# SMART GOALS- VERTRAG

KONTINUITÄT IST DAS ZAUBERWORT.

S

SPEZIFISCH

WAS WILLST DU GANZ  
KONKRET ERREICHEN?

M

MESSBAR

WORAN WÜRDST DU  
MERKEN, DASS DU ES  
ERREICHT HAST

A

ACHIEVABLE

IST ES REALISTISCH UND  
ERREICHBAR?

R

RELEVANT

DIENT ES MIR UND MEINEM  
UMFELD?

T

TIME MANAGEMENT

GEMESSEN AN MEINEM  
ALLTAG, WELCHER  
ZEITRAHMEN IST  
ANGEMESSEN?

