

# Rosa Faden

---

FÜR DEIN #HAPPYLIFE

# Hej, Life Designer!

---

Herzlich willkommen beim Rosa Faden für Dein  
#HappyLife!

Ich unterstütze Menschen, die ihr Leben auf das nächste Level heben wollen und alle Möglichkeiten ausschöpfen, um ihr persönliches #HappyLife zielgerichtet, nachhaltig und ohne Energieverlust zu erreichen.



Den Rosa Faden habe ich als einen Wegweiser für den Weg in's persönliche #HappyLife entwickelt. In 3 Bereichen zeige ich Dir 9 Themen, welche Dir auf Deinem Weg sicherlich unterkommen werden beziehungsweise mit denen Du Dich unbedingt beschäftigen solltest.



Ich freue mich sehr, dass ich Dich auf dem Weg in Dein persönliches #HappyLife unterstützen kann - ich wünsche Dir viel Erfolg, sodass auch Du bald sagen kannst:

"Ich l(i)ebe mich & mein Leben!"

Rosa

# Inhaltsverzeichnis

---

Überblick Rosa Faden .....	4
1te Säule Status Quo .....	5
Ist/Soll - Werte - Glaubenssätze .....	6
2te Säule Ressourcen .....	10
Loslassen - Potentiale - Tools .....	11
3te Säule Umsetzung .....	13
Ziele - Strategien - Go! .....	14
Checkliste Rosa Faden .....	16
Reflektionsfragen .....	17
Yes, geschafft! .....	19

Life Design  
Rosa Kainz

# Rosa Faden

für Dein #HappyLife



STATUS QUO

RESSOURCEN

UMSETZUNG

*Ist / Soll*

*Loslassen*

*Ziele*

*Werte*

*Potentiale*

*Strategien*

*Glaubenssätze*

*Tools*

*Go!*

*Life Design*



# 1te Säule Status Quo

---

Ist / Soll - Werte - Glaubenssätze



Beim Status Quo geht es schlicht & ergreifend um eine Standort-Analyse: Wo stehst Du, wo willst Du hin, was willst Du nicht mehr, wovon willst Du mehr, ...

Es geht vor allem auch darum zu verstehen, was Dir wichtig ist, wovon Du überzeugt bist und wie Deine Werte und Deine Glaubenssätze sich auf Dein Leben, Deinen Alltag auswirken.

Mache Dir also Gedanken darüber, in welchen Bereichen & Situationen Deines Lebens Du Dich wohlfühlst und wo nicht so sehr.

Hinterfrage, warum das jeweils so ist und erkenne auch Deine Gedanken, die Du zu jenen Situationen, Themen & "Warums" hast.











# 2te Säule Ressourcen

---

## Loslassen - Potentiale - Tools



Unter Ressourcen versteht man all das, was Dich auf Deinem Weg unterstützen kann - sowohl intern (also durch Dich selbst), als auch extern (Ressourcen aus dem Außen).

Das Loslassen von nicht mehr Dienlichem & auch von negativen Emotionen sehe ich persönlich auch als eine Ressource - denn wer loslässt, hat bekanntlich wieder Hände frei (und auch den Kopf).

Weitere Ressourcen sind: Energie, Zeit, Geld, Unterstützung und eigene Potentiale (Stärken, Strategien, förderliche Glaubenssätze).

Und Spaß zu haben ist übrigens immer & überall förderlich!

Tools gibt es hier für alle Unterthemen - ein Tool für's Energiemanagement möchte ich Dir gerne vorstellen:

# Loslassen - Potentiale - Tools

## Ressourcen-Übung Energiemanagement

Überlege Dir, welches Gefühl (zB. stark, selbstbewusst, glücklich, ...) Dir gute Energie gibt und nun stelle Dir eine Situation vor, in der Du Dich schon mal genau so gefühlt hast.

Visualisiere diese Situation mit allen Sinnen: Wie hast Du Dich gefühlt, was hast Du gesehen, wer war eventuell noch dabei, welche Geräusche gab es, welche Farben? Gab es vielleicht auch Gerüche oder einen Geschmack?

Lass Dich auf diese Situation voll und ganz ein und Du wirst erkennen, dass sich das positive Gefühl von damals in Dir erneut ausbreitet.

Wenn Du Dich so richtig energiegeladen fühlst, dann berühre Deine Nasenspitze (oder Dein rechtes Ohrläppchen oder finde einen anderen Punkt an Deinem Körper), übe kurz sanft Druck aus und lasse wieder los.

Du hast dadurch das Glücks-Gefühl mit der Nasenspitzen-Berührung verknüpft (in der Fachsprache nennt sich das übrigens "ankern").

Wenn Du zu einem späteren Zeitpunkt Deine Nasenspitze erneut berührst, kannst Du den energiegeladenen Zustand automatisch wieder abrufen (ggf. wiederhole die Übung einige Male und frische den "Anker" an der Nasenspitze immer wieder mal auf).

# Loslassen - Potentiale - Tools

Du kannst Dir für verschiedene Ressourcen-Zustände auch verschiedene Anker setzen!

Notizen zu: Welche Ressourcen könnte ich "auf Abruf" brauchen und in welchen Situationen finde ich diese (und wo habe ich diese geankert):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# 3te Säule Umsetzung

---

Ziele - Strategien - Go!



Das Thema Umsetzung ist - neben dem Thema Ist/Soll - Analyse - der Bereich, wo Veränderungen oft scheitern. Oft wird unterschätzt, wie zielführend (im wahrsten Sinne des Wortes) ein klares Ziel und ein Plan sind!

Neben einer s.m.a.r.t.en Zieldefinition ist es nämlich auch wichtig, sich Gedanken darüber zu machen, wie man am besten von A nach B kommt.

Ich vergleiche hier gerne mit einem Navi, das sich ja auch möglichst schnell mit Routen, Zwischenstopps und auch möglichen Hindernissen beschäftigt.

Essentiell bei der Erreichung von Zielen ist das Thema der Alltags-Integration. Denn nur dann, wenn ich meinem Ziel regelmäßig - am besten täglich - ausreichend Zeit widme, werde ich auch vorankommen.



# Ziele - Strategien - Go!

Was kann ich täglich (Heute!) für dieses Ziel tun und wann tue ich es?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# #Checkliste:

---

- Ich kenne meinen Ist-Zustand
- Ich weiß, was/wohin ich will
- Ich kenne meine Werte
- Ich erkenne hinderliche Überzeugungen
- Ich lasse los, was nicht mehr dient
- Ich kenne alle Ressourcen
- Ich definiere konkrete Ziele
- Ich kenne den Weg von A nach B
- Ich gehe jeden Tag einen Schritt!

- Ich halte meine Energie hoch und stehe
- voll & ganz hinter meiner Entscheidung für dieses Ziel.





# Reflektionsfragen

---

Vermutlich hast Du schon mal das Zitat von Claude Levi gehört: „Ein Weiser gibt nicht die richtigen Antworten, sondern er stellt die richtigen Fragen.“ oder Du kennst die Aussage: "Wer fragt, der führt."

Fragen sind eine tolle Sache - wenn es die richtigen Fragen sind. Nämlich solche, die in die Tiefe gehen, die einen anderen Blickwinkel fordern, die ermöglichen zu reflektieren.

Ein großer Teil meiner Arbeit besteht tatsächlich darin, Fragen zu stellen - nicht, weil ich neugierig bin, sondern um dem Kern der Sache auf diese Weise näher zu kommen.

Ich habe Dir hier daher auch einige solcher Reflektionsfragen zur Verfügung gestellt. Du kannst diese erst mal spontan beantworten, sie dann weiter wirken lassen, darüber nachdenken bzw. philosophieren ...  
Sieh die Fragen einfach als eine Möglichkeit, Dich bzw. Dein Leben auf andere Art & Weise kennenzulernen.

# Reflektionsfragen

---

- 01** - Was würde ich (anders) machen, wenn ich nochmals von ganz vorne anfangen könnte?
- 02** - Was/wer ist mir am Wichtigsten, was/wen würde ich ggf. vermissen? Warum?
- 03** - Warum gehe ich Dinge nicht an, obwohl ich weiß, dass es wichtig wäre?
- 04** - Ist die Vergangenheit es wert, mir immer noch meine Gegenwart zu versauen?
- 05** - Wofür werde ich immer wieder gelobt, wobei um Rat gefragt und worauf bin ich stolz?
- 06** - Ist das ganz sicher wahr, was ich gerade denke?
- 07** - Was will ich innerhalb der nächsten 6 Monate unbedingt erreicht haben? Wäre es anders, wenn ich nur noch 1 Jahr zu leben hätte?
- 08** - Worauf kann ich immer vertrauen, mich immer verlassen?
- 09** - Was mache ich heute für mein Leben/mein Ziel?

# Yes, geschafft!

Ich bin stolz auf Dich und ich hoffe, Du auch!

Du hast Dich nun auf verschiedenste Art & Weise mit Dir und Deinem Leben beschäftigt und hast so das Eine oder Andere neu erkannt oder auch Vergessenes wieder ent-deckt.

Je besser Du Dich bzw. Dein "Ticken" kennst - umso einfacher wird es Dir fallen, Dein Leben passend für Dich zu gestalten - passend zu Deinen Werten und Deinen Bedürfnissen.

Denn alle Antworten sind bereits da! Sie sind in Dir und Du brauchst sie "nur" dort abfragen.

Und ja, ich weiß, dass das nicht immer so einfach ist - manchmal ist etwas tief vergraben. Und trotzdem bzw. genau deswegen ist es wichtig, nicht aufzugeben - denn steter Tropfen höhlt den Stein ...

Akzeptiere, dass Veränderung Zeit braucht (nicht umsonst arbeite ich Wochen & Monate mit meinen Klient\*innen zusammen), gehe Schritt für Schritt voran und folge auf Deinem Weg der Freude (denn: "Der Weg ist das Ziel ...")!

Lerne, Dir & Deinen Impulsen zu vertrauen und Du wirst immer besser erkennen, wer Du bist und wie Du bei Dir & Deinen Zielen ankommst.

Ich wünsche Dir auf Deinem Weg ganz tolle Erkenntnisse, hab viel Spaß und bis bald!

*Rosa*

Wenn Du möchtest, dann begleite ich Dich in den nächsten Tagen via Mail kostenlos mit weiteren Inputs zum "Rosa Faden"!

[Hier](#) kannst Du Dich dafür (und optional auch für meine "#HappyLife - Vibes") anmelden.

