



# Deine Anleitung

zur Erweiterung deiner  
Komfortzone

Auch perfekt kombinierbar mit  
unseren Angeboten



Inspirierende  
Kleidung



Pflanzenkraft



Intuitive  
Begleitung

# Schritt 1: Erkenne deine Zonen

## Komfortzone

Lebensbereiche/elemente, die du als sicher, freundlich, leicht, positiv, verständnisvoll, selbst veränderbar, spielerisch, liebevoll erfährst



*Wo fühlst du dich gerade wohl?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Aufblühzone

Lebensbereiche/elemente, die du gerade aktiv verbesserst bzw. die du aus deiner Begrenzungszone zum Aufblühen bringst.



*Wo blühst du gerade auf?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Begrenzungszone

Lebensbereiche/elemente, die du noch als unsicher, schwer, negativ, nicht selbst veränderbar, bedrohlich, feindlich, hasserfüllt erfährst



*Was begrenzt dich gerade?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Gesamt-Anleitung:**  
*Beantworte die Fragen in den Schritten 1. - 4.*

**Inspiration:** *Lebensbereiche/elemente sind z.B. Partner, Familie, Freunde, Beruf, Freizeit, Gesundheit, Gesellschaft*

# Schritt 2: Was fällt dir leicht?

## Komfortzone

1) Was steigert dein Wohlbefinden am meisten?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

## Aufblühzone

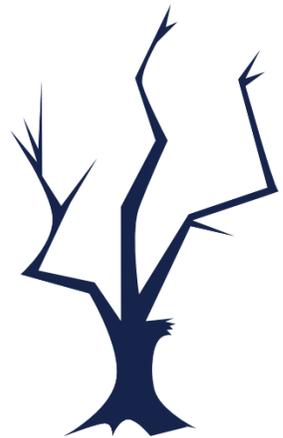
2) Was sind deine größten Anliegen?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

## Begrenzungszone

3) Welche Grenzen löst du gerne selbst auf?



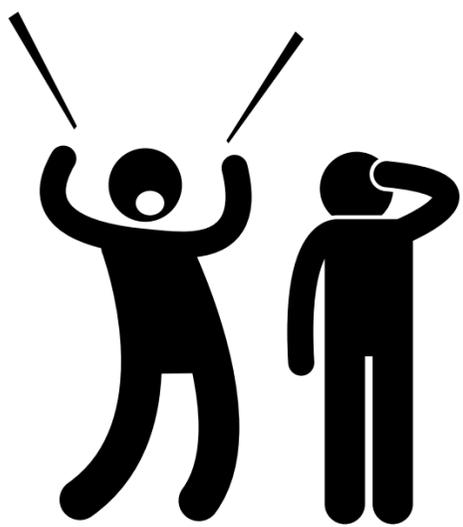
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

**Inspiration - für**  
1) Denke auch an kleine Dinge  
2) Sei hier achtsam. Es geht um deine Anliegen, nicht die von anderen  
3) Wo findest du Lösungen, wo andere scheitern?

# Schritt 3: Was fällt dir noch schwer?

## Komfortzone

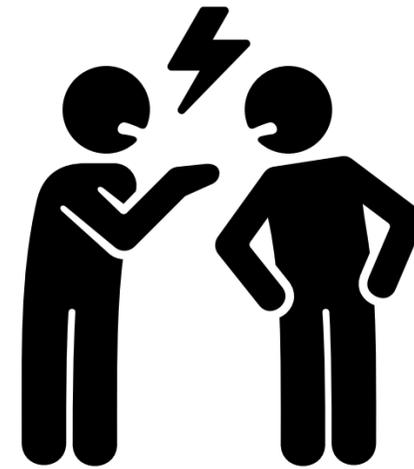
1) Was unter- oder übertreibst du?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

## Aufblühzone

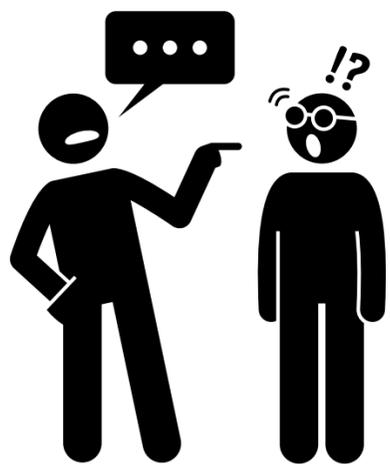
2) Welches Aufblühen blockierst du in dir / bei anderen?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

## Begrenzungszone

3) Wen oder Was wertest du ab / leugnest du / verurteilst du?



○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....  
○ .....

**Inspiration:**  
Unter/Übertreibungen können sich als  
Abhängigkeiten & Süchte zeigen.  
Abwertung, Leugnung und Verurteilung  
kann in Gedanken, Worten, Taten &  
Verhaltensweisen zum Ausdruck kommen.

# Schritt 4: Was sind deine Sinne & Fähigkeiten?

## Komfortzone

1) Welche Sinne & Fähigkeiten hast du?



- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Aufblühzone

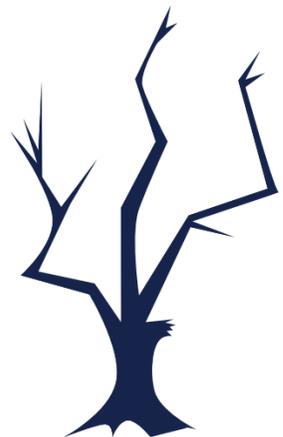
2) Welche Sinne & Fähigkeiten lassen dich aufblühen?



- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Begrenzungszone

3) Welche fehlenden Sinne & Fähigkeiten begrenzen dich?



- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

**Inspiration:**  
Frag deine lieben Mitmenschen, ob sie dir ein ehrliches Feedback geben können, was deine Sinne und Fähigkeiten sind und welche du noch nicht entwickelt hast. Es fällt ihnen oft leichter, das zu wahrzunehmen.

# Schritt 5: Wie wirst du besser und blühst auf?

## Komfortzone



- 1) *Liebe & schätze deine Komfortzone, Sinne und Fähigkeiten*
- 2) *Finde das richtige Maß für Elemente, die du über- oder untertreibst*
- 3) *Kombiniere & verbinde deine Sinne und Fähigkeiten für mehr Erfolg*

**Tipp: Verbringe hier mehr als 50%  
deines Tages :-)**

## Aufblühzone



- 1) *Verwirkliche deine Träume. Mach was dafür zu tun ist.*
- 2) *Beende es dich oder andere im Aufblühen zu blockieren*
- 3) *Lass die Möglichkeit zu, dass es besser werden könnte, als du dir vorstellen kannst*

**Tipp: Verbringe hier mehr  
als 10% deines Tages :-)**

## Begrenzungszone



- 1) *Würdige und achte deine & die Grenzen anderer. Erkenne warum sie da sind und höre auf gegen diese zu kämpfen.*
- 2) *Löse deine Grenzen Schritt für Schritt auf. Denke daran dafür deine Fähigkeiten zu verbinden. So wachst du und entwickelst neue Fähigkeiten und Sinne*
- 3) *Hole dir licht- und liebevolle Hilfe/Unterstützung bei der Auflösung von Grenzen, die du selbst nicht lösen kannst*

**Tipp: Sei weniger als 10% deines Tages an oder über deinen Grenzen.  
Hol dir Hilfe wenn du oft in Erfahrungen bist, die du selbst nicht lösen kannst.**

## Inspiration

- 1) *Du kannst von anderen viel lernen. Beobachte und lerne von erfolgreichen Mitmenschen*
- 2) *Schau von Zeit zu Zeit, wie du dich entwickelst. Wird deine Komfort- und Aufblühzone größer? Was verändert sich in deiner Begrenzungszone?*

# Tipps & Tricks für mehr Erfolg

**1) Lade liebe Mitmenschen ein, die dich unterstützen. Frage sie, ob sie dir bei Gelegenheit ihre Einschätzung geben wo und wie sie dich in deinen Lebensbereichen wahrnehmen und welche Veränderungen sie beobachten.**

**2) Sei liebevoll mit dir selbst und vergib dir, wenn du immer wieder an die gleichen Grenzen stößt. Nimm Hilfe an von Wesen, welche diese Grenze schon aufgelöst haben.**

**3) Es ist sinnvoll, wenn du dir die Übersicht - Wie wirst du ein besserer und blühst auf (Schritt 5) - regelmäßig ansiehst, bist du sie verinnerlicht hast. Dafür mag es sinnvoll sein diese aufzuhängen.**

**4) Teile diese Anleitung mit deinen lieben Mitmenschen. Vielleicht möchten sie ja auch mitmachen. Je mehr gleichzeitig aufblühen, desto einfacher wird es für dich und deine Mitmenschen.**

