



Level Up Your Energy

**Mehr Energie für das,
was dir wirklich wichtig ist**

**Workshop mit Dorothea
23.02.2023**

Wenn du mehr Energie hättest...

Welche 3 Dinge würdest du sofort umsetzen?

Wovon möchtest du mehr erleben?

Wie würdest du dich fühlen?

Was würde sich in deinem Leben verändern?



Dein Energielevel - Status Quo

Wie hoch ist dein Energielevel?

Heute



Was hat dir heute Energie geschenkt?

Was hat dich heute Energie gekostet?



Dein Energielevel - Rückblick

Wie hoch war dein Energielevel?

letzten Monat



Was hat dir im vergangenen Monat Energie geschenkt?

Was hat dir Energie gezogen?



Dein Energielevel - Rückblick

Wie hoch war dein Energielevel?

letztes Jahr



Was hat dir im letzten Jahr Energie geschenkt?

Was hat dich im letzten Jahr Energie gekostet?



Dein räumliches Umfeld

In welchem Umfeld kannst du Energie tanken?

In welchen Umfeldern verlierst du Energie?

Was in deinem Umfeld schenkt dir Energie?

Was in deinem Umfeld zieht dir Energie?

Menschen

Wer schenkt dir Energie? Mit wem möchtest du mehr Zeit verbringen?



Wie willst du dich gelben & roten Smileys gegenüber anders verhalten?



Welche Themen schenken dir Energie, inspirieren und beflügeln dich?

Welche Themen ziehen dich runter?

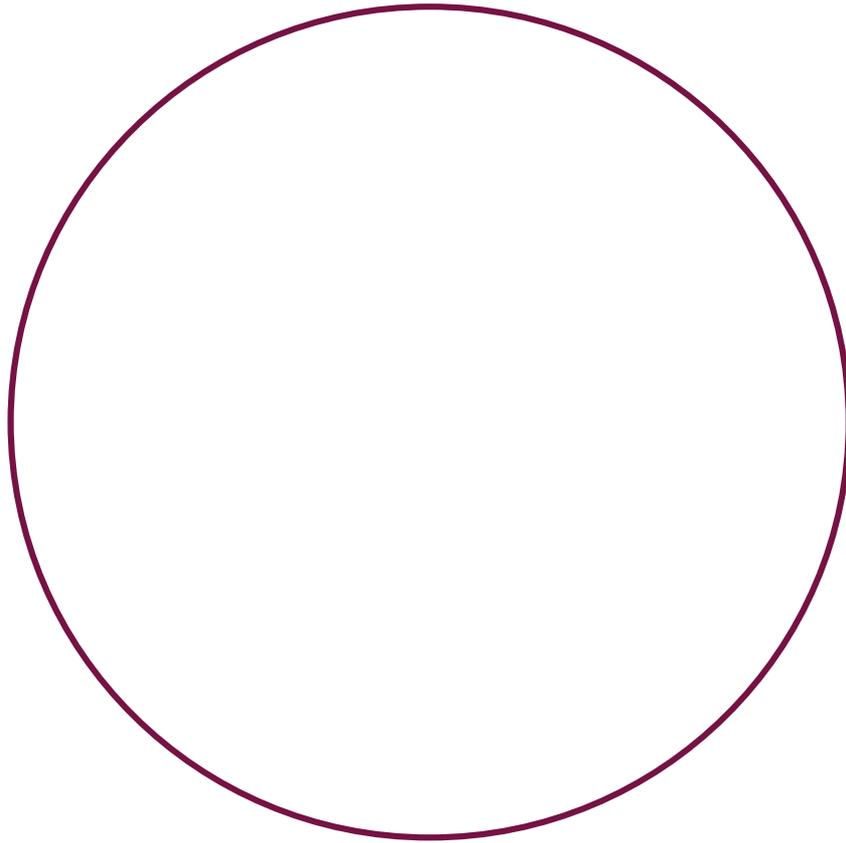


Was macht dir Spaß? Worauf freust du dich?
Wonach fühlst du dich energetisiert?

Wobei verspürst du viel Druck und Anstrengung?
Wonach fühlst du dich erschöpfter als zuvor?



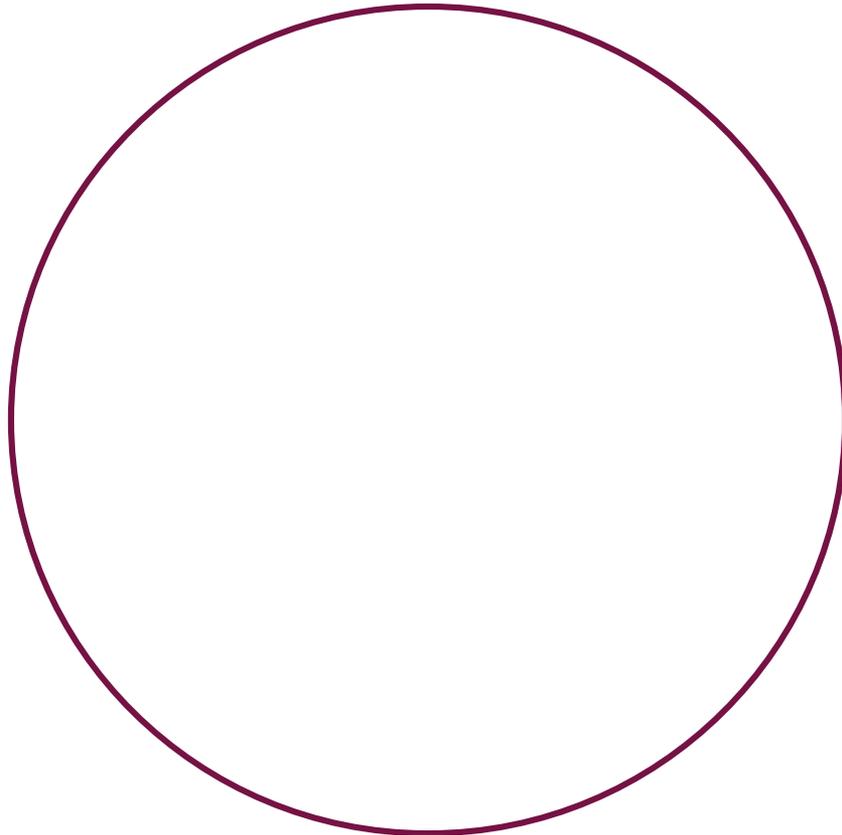
Womit verbringst du deine Zeit?



- Freunde
- Familie
- Partnerschaft
- Arbeit
- Sport
- Hobbys
- Social Media & TV
- ...



Wofür verwendest du deine Energie?



- Freunde
- Familie
- Partnerschaft
- Arbeit
- Sport
- Hobbys
- Social Media & TV
- ...



Deine größten Energiefresser & -spender

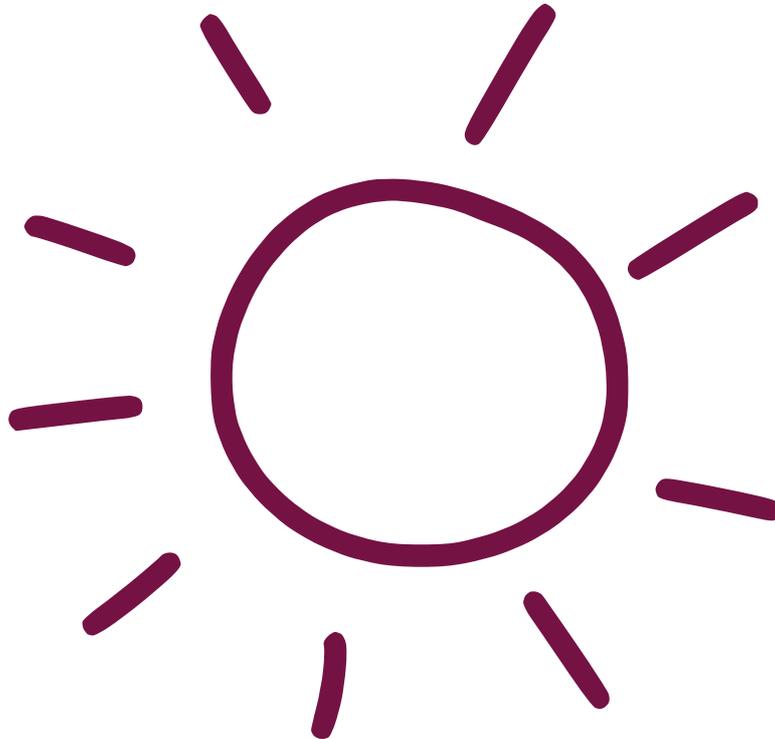


Planung



Dein Fokus

Worauf möchtest du in Zukunft deinen Fokus legen und bewusst mehr Energie & Zeit investieren?



"Where focus goes, energy flows" (Tony Robbins)

Wer steckt hinter dem Workshop?

Ich bin Dorothea. Als **Mentorin & Coach** begleite ich Frauen auf ihrem ganz individuellen Weg in ein erfüllteres, kraftvolleres und gelasseneres Leben und unterstütze sie dabei ihre Ziele zu verwirklichen, ohne sich dabei zu übernehmen.

Außerdem gebe ich **Workshops** rund um die Themen gesunde Stressbewältigung & Persönlichkeitsentwicklung.

Wer sich seiner eigenen Motivation & Ziele bewusst ist und gelernt hat gut mit Stress umzugehen, hat ausreichend Energie & das erforderliche Handwerkszeug, um die eigenen Ziele erfolgreich und mit mehr Leichtigkeit & Freude zu verwirklichen.



Du willst tiefer in die Themen eintauchen?

Sieh dich gerne auch auf meiner Website oder Social Media Kanälen um.

Du findest mich hier:

Website:

www.dorothea-weidner.de

Instagram:

[@dorothea.weidner](https://www.instagram.com/dorothea.weidner)

Facebook:

[DorotheaWeidnerCoaching](https://www.facebook.com/DorotheaWeidnerCoaching)

LinkedIn:

[Dorothea Weidner](https://www.linkedin.com/company/dorothea-weidner)

Copyright-Hinweis:

Die Inhalte dieses Dokuments unterliegen urheberrechtlichem Schutz. Sie dürfen nicht ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin an Dritte zur Weiterverwendung, Bearbeitung, Veröffentlichung oder Vervielfältigung weitergegeben werden.