



#besimplyyou

ICH bin ICH

Be Simply you.
No matter what.
Nothing else matters.

Workbook

Eine Inspirationsreise zu dir.

Vielleicht erkennst du dich wieder ...

Willkommen.

Schön, dass du da bist.

Lass uns gemeinsam entdecken, wer du bist.

Vielleicht erkennst du dich in einer oder mehreren Aussagen wieder.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Dieses Workbook ist kein Test, sondern eine Einladung, dich selbst besser kennenzulernen.

- ☐ Ich interessiere mich für viele unterschiedliche Themen und lerne unglaublich gerne Neues.
- ☐ Mein Kopf ist oft voller Ideen – manchmal schneller, als ich sie umsetzen kann.
- ☐ Ich denke anders als viele Menschen in meinem Umfeld und frage mich manchmal, warum.
- ☐ Ich brauche Phasen der Ruhe und des Rückzugs, um wieder Energie zu tanken.
- ☐ Wenn mich etwas wirklich begeistert, kann ich völlig darin aufgehen und die Zeit vergessen.
- ☐ Routine gibt mir manchmal Sicherheit – manchmal nimmt sie mir aber auch jede Motivation.
- ☐ Ich nehme Stimmungen, Menschen oder meine Umgebung intensiv wahr.
- ☐ Ich wünsche mir, meine Stärken bewusster einzusetzen, anstatt mich ständig an andere anzupassen.
- ☐ Ich habe oft das Gefühl, dass in mir viel mehr Potenzial steckt, als ich derzeit lebe.
- ☐ Ich möchte meinen ganz eigenen Weg finden – einen Weg, der wirklich zu mir passt.



Wenn du bei mehreren Aussagen innerlich genickt hast, bist du hier genau richtig.

SCAN ME



Inspiration

Wenn dich das Thema Vielbegabung oder Multipotentialität anspricht, schau dir dieses kurze Video an ...

<https://www.youtube.com/watch?v=4sZdcB6bjl8&t=10s>

Weißt DU, was DICH einzigartig macht?

Worüber könntest du stundenlang sprechen?

Wann vergisst du die Zeit?

Was berührt dich?

Was macht dich lebendig?

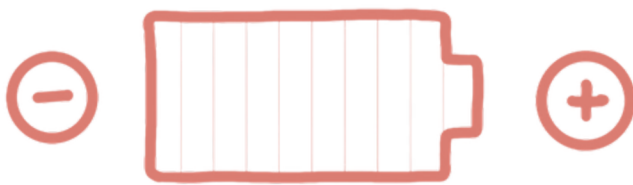


Deine Superkräfte

Was andere vielleicht als 'zu viel' empfinden, könnte genau deine größte Stärke sein.

Was ist etwas an dir, das du nicht mehr verändern, sondern endlich wertschätzen möchtest?

Mein Energie-Kompass



1

Was gibt mir Energie?

2

Was kostet mich Energie?

3

Was möchte ich künftig öfter tun?

4

Heute schenkt mir Energie...

5

Heute nimmt mir Energie...

Was bedeutet Beziehung für DICH?

Beziehung darf für jeden Menschen anders aussehen.
Wenn du alle Erwartungen von außen loslässt:

Wie möchtest DU Beziehungen leben?

- Was bedeutet für dich echte Verbindung?
- Was macht für dich eine gute Freundschaft aus?
- Was bedeutet Partnerschaft für dich?
- Wie viel Nähe brauchst du – und wie viel Freiraum?
- Welche Menschen tun dir gut?
- Was brauchst du, damit du dich in einer Beziehung wirklich als du selbst fühlen kannst?



Ein Brief an mich selbst

Nimm dir einen Moment Zeit.

- Vielleicht hast du dich in den letzten Seiten an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt.
- Vielleicht gab es einen Gedanken, der dich berührt hat.
- Vielleicht ist dir bewusst geworden, dass du gar nicht "zu viel", "zu wenig" oder "anders" bist – sondern einfach **du**.

Bevor du dieses Booklet schließt, lade ich dich zu einer kleinen Reise ein.
Schreibe einen Brief an dich selbst.

Nicht perfekt.

Nicht schön formuliert.

Einfach ehrlich.



Liebe/r _____,

Hallo du.

Heute habe ich über mich entdeckt, dass ...

Ich bin stolz auf mich, weil ...

Was ich an mir künftig mehr wertschätzen möchte ...

Mein erster kleiner Schritt ist ...

Und wenn ich diesen Brief in sechs Monaten wieder lese,
wünsche ich mir, dass ...

Danke, dass du dir Zeit für **DICH** genommen hast.

Hallo DU



Und jetzt?

| Und jetzt beginnt deine Reise • Nicht das Ende • Der Anfang. |

Du musst niemand anderes werden.

Vielleicht darfst du einfach wieder mehr du selbst sein.

Wenn diese kleine Reise etwas in dir bewegt hat, freue ich mich, dich ein Stück auf deinem weiteren Weg begleiten zu dürfen.

QR-Code Scannen



Deine Reise darf weitergehen.

Wenn du neugierig geworden bist, entdecke hier meine Angebote und Begleitmöglichkeiten.

Bleib neugierig auf dich.

Denn niemand auf dieser Welt denkt, fühlt und handelt genau wie du. Und genau darin liegt deine größte Stärke.

Bernadette Bruckner
BE SIMPLY ME

Wenn du weitergehen möchtest...

Ich begleite Menschen und Organisationen dabei, Gesundheit, Entwicklung und Zusammenarbeit neu zu denken.

Meine Themen

Gesundheit & Wellbeing
Persönliche & berufliche Entwicklung
Kommunikation & Beziehung
Mediation & Konfliktbegleitung
Workshops & Trainings
Multiprojektmanagement



QR-Code Scannen



Be Simply you.
No matter what.
Nothing else matters.