

# Hero

Deine Heldenreise

# Workbook

VON SASCHA BLUM



# Schön, dass du da bist ...

Kennst du das Gefühl, dass viel mehr in dir steckt, als du dir selbst zugeben kannst? Vielleicht kennst du Situationen, in denen du dich "klein" machst, obwohl doch soviel "großes" in dir steckt? Dann:

## Herzlich Willkommen zu deiner Heldenreise



Stell' dir mal vor, du hättest einen inneren Helden, der alles hat, was dir fehlt um eine Hürde deines Lebens zu überschreiten. Hürden könnten sein:

Du hast z.B. Angst gewisse Dinge in deinem Leben offen anzusprechen, nach einer Gehaltserhöhung zu fragen oder du hast vielleicht Angst "Nein" zu sagen, weil du denkst, dass du dann nicht mehr geliebt wirst.

Und dieser Held, diese Heldin in dir, hat den Mut, das Selbstvertrauen und alles was du dir sehnlichst wünschst um in deinem Leben, den nächsten Schritt zu machen.

Darf ich dir ein Geheimnis verraten?

Du darfst so richtig stolz auf dich sein. Du hast heute MUT bewiesen, MUT um deinen inneren Helden zu entdecken. Danke dafür und klopfe dir mal selbst auf die Schultern.

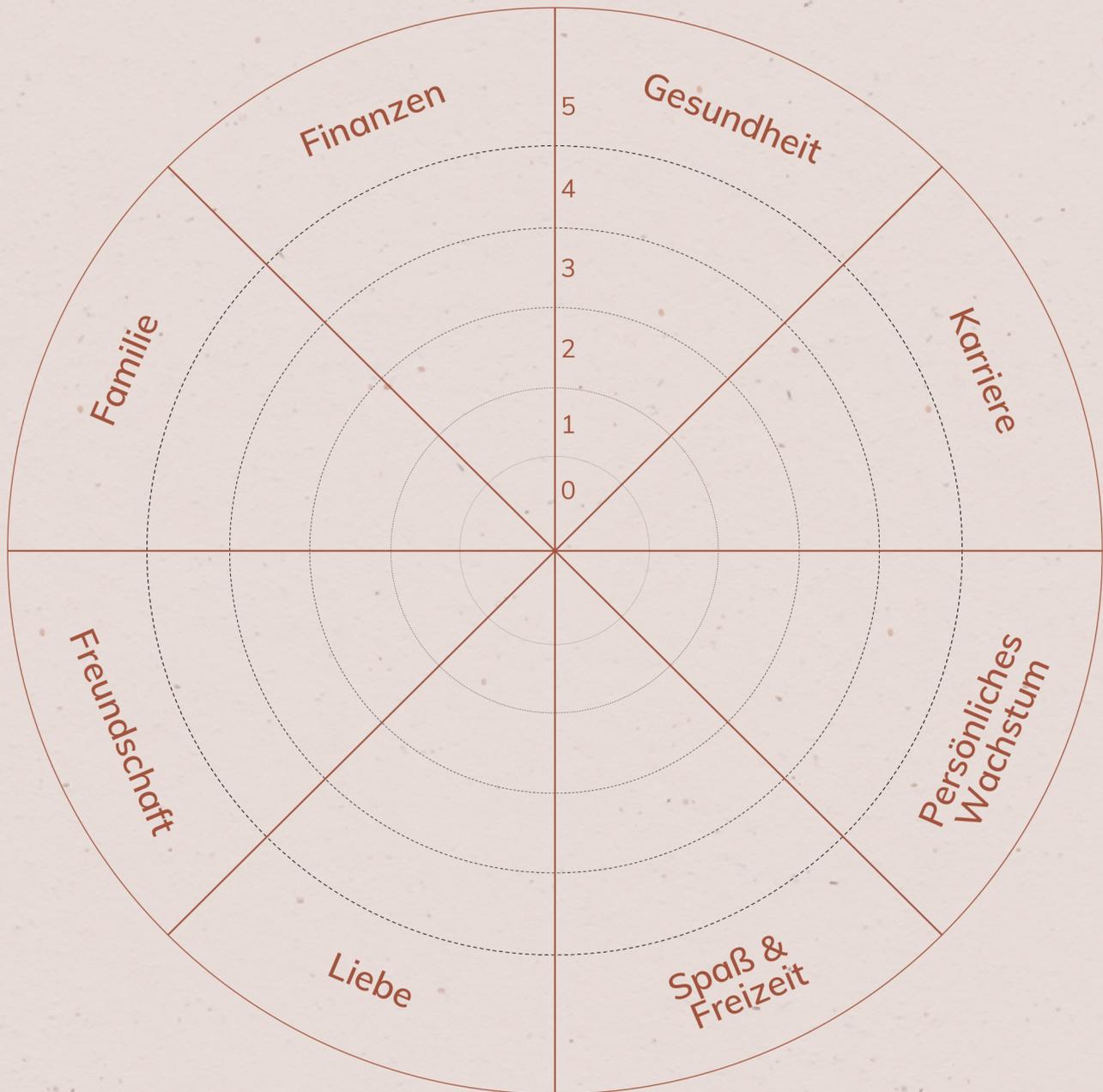
Und jetzt:

Viel Spaß auf der Reise zu deinem inneren Helden



# THE WHEEL of life

Wo stehst du gerade? Markiere im "Wheel of life" deinen IST-Zustand.



**NOTIZEN:**



# INTERVIEW

- 1 Welcher Held bzw. welche Heldin würdest du gerne sein?  
Es können auch mehrere sein.



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

- 2 Was zeichnet diesen Helden aus?  
Welche Werte verkörpert er / sie?



-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



## INTERVIEW

3

Welche Stärken hast du bereits jetzt schon?



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

4

Auf was bist du stolz in deinem Leben, dass du mit eigenen Händen erreichst hast?



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----





## INTERVIEW

7

Was fehlt dir noch um deine Ziele zu erreichen?



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

8

Über welche Hürde deines Lebens bist du bisher noch nicht gegangen? Warum?



-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# Werte ÜBERSICHT

## A

Abenteuer  
Achtsamkeit  
Agilität  
Aktivität  
Aktualität  
Akzeptanz  
Altruismus  
Andersartigkeit  
Anerkennung  
Anmut  
Ansehen  
Anstand  
Ästhetik  
Aufgeschlossenheit  
Aufmerksamkeit  
Ausdauer  
Ausgeglichenheit  
Ausgewogenheit  
Authentizität

## B

Begeisterung  
Beharrlichkeit  
Benehmen (WS)  
Bescheidenheit  
Besonnenheit

## D

Dankbarkeit  
Demokratie (WS)  
Demut  
Disziplin

## E

Effektivität  
Effizienz  
Ehrlichkeit  
Empathie  
Engagement  
Entscheidungsfreude  
Erfolg (WS)

## F

Fairness  
Familie (WS)  
Fleiß  
Flexibilität  
Freiheit

## Freude

Freundlichkeit  
Freundschaft (WS)  
Frieden  
Fröhlichkeit  
Fürsorglichkeit

## G

Geduld  
Gelassenheit  
Gemütlichkeit  
Gerechtigkeit  
Gesundheit  
Glaube (WS)  
Glaubwürdigkeit  
Glück (WS)  
Großzügigkeit

## Güte

## H

Harmonie  
Heimat (WS)  
Herzlichkeit  
Hilfsbereitschaft  
Hingabe  
Hoffnung  
Höflichkeit  
Humor

## I

Idealismus  
Individualität  
Innovation  
inspirierend  
Integrität  
intelligent  
Interesse  
Intuition

## K

Klarheit  
Klugheit  
Kommunikation (WS)  
Kompetenz (WS)  
konsequent  
konservativ  
Kontrolle  
Kreativität

## L

Leichtigkeit  
Leidenschaft  
Lernbereitschaft (WS)  
Liebe (WS)  
Liebenswürdigkeit  
Loyalität

## M

Menschlichkeit (WS)  
Mitgefühl  
motivierend  
Mut

## N

Nachhaltigkeit  
Nächstenliebe  
Neugier  
Neutralität

## O

Offenheit  
Optimismus  
Ordnungssinn

## P

Pflichtgefühl  
Phantasie  
Pragmatisch  
Präsenz

## Präzision

Professionalität  
Pünktlichkeit

## R

Realismus  
Redlichkeit  
Resilienz  
Respekt  
Rücksichtnahme  
Ruhe

## S

Sanftmut  
Sauberkeit  
Selbstbewusstsein (WS)  
Selbstdisziplin  
Selbstvertrauen  
sensibel  
Seriosität  
Sicherheit

## Solidarität

Sorgfalt  
Sparsamkeit  
Spaß  
Spiritualität (WS)  
Standfestigkeit  
Sympathie

## T

Tapferkeit  
Teamgeist  
Teilen  
Toleranz

## traditionell

Transparenz  
Treue  
Tüchtigkeit

## U

Unabhängigkeit  
Unbestechlichkeit

## V

Verantwortung  
Verbundenheit (WS)  
Verlässlichkeit  
Vertrauen  
verzeihen

## W

Wachsamkeit  
Weisheit  
Weitsicht  
Wertschätzung (WS)  
Willenskraft  
Wohlstand (WS)  
Work-Life-Balance (WS)  
Würde

## Z

Zielstrebigkeit  
Zufriedenheit (WS)  
Zuneigung  
Zuverlässigkeit  
Zuversicht



# Ressourcen ÜBERSICHT

## **Persönliche Ressourcen:**

- Motivation
- Interessen
- Geistige, emotionale, praktische Fähigkeiten
- Charaktereigenschaften
- Werte
- Erfahrungen
- Bildung
- Körperliche Konstitution

## **materiellen Ressourcen:**

- Geld/Vermögen
- Grundstück/Garten
- Haus/Wohnung/Möbel
- Auto/Motorrad/Fahrrad/Wohnwagen
- Computer/Fernseher
- Fotoapparat
- Kleidung
- Spiele
- Musikinstrument

## **sozialen Ressourcen**

- der Partner
- die Familie / Verwandtschaft
- der Freundeskreis
- die Nachbarschaft
- Kontakte aus Vereinen, Schule, Arbeit und "nützliche" Beziehungen

## **infrastrukturelle/institutionelle Ressourcen:**

- Organisationen/Institutionen/
- Einrichtungen: Freizeit, Bildung etc.
- Unternehmen/Geschäfte/Arbeitsplätze
- Wohnen/Kommunikationsorte
- Vereine/Initiativen/Freiwilligenarbeit
- Verkehrsanbindung



# Raum für NOTIZEN



# The HAPPINESS Road

Deine Reise zum Glück.  
Es wird Zeit eine neue  
Geschichte zu schreiben



**SASCHA BLUM**  
The CHIEF of HAPPINESS

COACH | MENTOR | TRAINER

Wie deine Reise  
weitergehen kann:

# THE HAPPINESS ROAD

HERO - Deine Heldenreise ist Teil der HAPPINESS Road

## In der HAPPINESS Road lernst du:

- wertschätzend und mutig deine Meinung zu äußern, ohne anderen gefallen zu wollen.
- wie du aus deiner Unzufriedenheit rauskommst und dein neues Leben entdeckst.
- wie du aus deiner Unsichtbarkeit zu mehr Selbstvertrauen und Erfolg kommst.
- wie du Ängste überwindest und endlich so sein kannst, wie du bist.



**SASCHA BLUM**  
The CHIEF of HAPPINESS

COACH | MENTOR | TRAINER

Wie deine Reise  
weitergehen kann:

# THE HAPPINESS ROAD

## Was du bekommst:

- 12 Wochen "The HAPPINESS Road" bestehend aus
  - FLOW - Im Fluss der Emotionen
  - BELIEVE - Glaub' an dich
  - HERO - Deine Heldenreise
  - SPIRIT - Alles ist möglich
- 9 x 1:1 Online-Masterclass inkl. 3 Workbooks, 90 min.
- je 1 x Vorbereitungs- und Abschluss-Coaching
  - Wo bin ich jetzt, wo will ich hin?
  - Was habe ich erreicht, was hat sich für mich verändert?
- 2-tägiges LIVE- Event zum Abschluss in einer tollen Location inkl. Zertifikat.
- vertrauensvolle Community zum Austausch



**SASCHA BLUM**  
The CHIEF of HAPPINESS

COACH | MENTOR | TRAINER

Wie deine Reise  
weitergehen kann:

# THE HAPPINESS ROAD

Wie du zur HAPPINESS Road kommst:

- Vereinbare ein kostenfreies ca. 1-stündiges Strategie-Gespräch
- lerne bereits erste Schritte auf deiner Reise zu mehr Lebensglück
- Scanne den nachfolgenden QR-Code und suche dir einen für dich passenden Termin aus.



# Wer bin ICH

Seit über 10 Jahren beschäftige ich mich mit den Themen Persönlichkeitsentfaltung, Emotionen und Selbstmanagement.

Aus einer persönlichen Lebenskrise ist inzwischen meine Leidenschaft entstanden: Menschen aus der Unzufriedenheit herauszuholen und ihnen auf ihrer Straße zum Lebensglück als Mentor und Begleiter zur Seite zu stehen.

Ich helfe Menschen, das Chaos in ihrem Kopf in Klarheit und ihre Selbstzweifel in Mut und Stärke umzuwandeln.

Die "HAPPINESS Road" - Die Straße zu deinem Lebensglück - beinhaltet meine Erfahrungen und Learnings aus zahlreichen Aus- und Weiterbildungen.



## Sascha Blum

- Psychologischer Berater
- Business Coach
- NLP-Practitioner
- emTrace® Emotionscoach
- Speaker
- Podcast "Deep Dive Happiness"

[www.sascha-blum.com](http://www.sascha-blum.com)