

WORKBOOK: DEIN LEBEN.

CREATED FOR YOU. BY JULIANE.

# DEIN LEBEN.

Jetzt nochmal richtig gut.

[JULIANESCHEEL.COM](http://JULIANESCHEEL.COM)

# Hello, Beautiful!

Mega, dass du dir das Workbook noch vornimmst! Wir starten mit ein paar Kick-Off-Tipps, damit du auch wirklich das Maximum aus dieser Arbeit für dich mitnimmst.

01

## Höre die Audio.

In der Audio erkläre ich die Grundlagen für die Arbeit, die wir gleich machen. **Hör sie dir also auf jeden Fall an.**

02

## Schritt für Schritt.

Die Themen bauen aufeinander auf. Mithilfe der Tabs kannst du schnell navigieren, wenn du später etwas nachlesen willst.

03

## Schreib! Das klärt.

Schreiben ist so heilsam, weil du urteilsfrei alles abfließen lassen kannst. Lass dich also von Form, Rechtschreibung und Regeln in dem Fall nicht aufhalten.

04

## Liebe Dich.

Steh zu dir selbst, sei gut zu dir selbst. Du machst das FÜR dich, nicht gegen dich. Ab jetzt wird's nur noch besser.

P.A.U.S.E.

Machen

Mut

Weitermachen

# P.A.U.S.E! Perhaps an Unseen Solution Exists

## Dream. Plan. Do.

“Unseen” ist das Schlüsselwort der Formel. Du musst die Lösung nicht sehen. Du musst dir nur vorstellen, DASS es eine Lösung gibt.

Jetzt finden wir aber erstmal heraus, was du eigentlich willst. Wenn deine kühnsten Träume wahr werden könnten - was würdest du dann machen?

Nimm dir mindestens 15 Minuten Zeit für die Übung (am besten mit Timer):

Vervollständige den folgenden Satz: *EIGENTLICH würde ich ja gerne ....*

P.A.U.S.E.

Machen

Mut

Weitermachen

*Keep going ...*



Hast du? Sehr gut! Wie fühlst du dich jetzt? Wahrscheinlich kommen Versionen von Scham, Unsicherheit, nicht gut genug/nicht weit genug in dir hoch. Vielleicht fühlen sich deine Wünsche auch "albern" oder "kindisch" an. (Wenn du zum Beispiel oft gehört hast: "Mach doch erstmal was Richtiges, dann kannst du immer noch XYZ machen ...")

Lass die Gefühle zu. Sie sind echt. **Aber: Sie sind alt!** Sie müssen nicht mehr dein Leben bestimmen.

Damit du die alten Gefühle und inneren Skripte zukünftig schnell entlarvst, sammeln wir im nächsten Schritt alle Abers.

*Ich würde das wirklich gerne sein/machen/erreichen, **ABER** ...*

*Und: PAUSE. Es muss auch anders gehen.*

Dafür such dir jetzt **drei Ziele** aus, mit denen du konkret weiter arbeiten möchtest.

Schreibe sie dir in deinen Planer/Kalender, um sie zu verankern.

Wenn du bereits auf der [\*\*VIP-Liste für 5steps\*\*](#) stehst, kannst du direkt mit der Planervorlage dort arbeiten. Falls nicht, kannst du dich [hier kostenfrei eintragen](#) und bekommst das Planning-Sheet direkt per Mail zugeschickt.

### Ziel #1

01

### Ziel #2

02

### Ziel #3

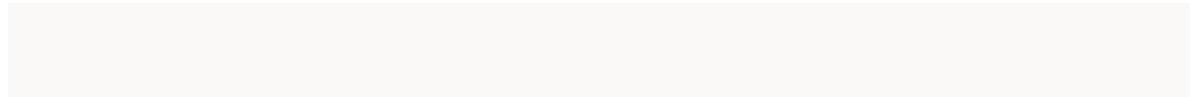
03

# Dein Leben! Jetzt.

**Dream. Plan. Do.**

Wähle nun ein Ziel aus, auf das du richtig krass Lust hast. Das ist dein **Signature Ziel**.

## Signature Ziel



P.A.U.S.E.

Machen

Mut

Weitermachen

**Dein Signature Ziel ist dein Fokus.** Arbeitet daran für 3 Monate, besser 6 oder 12.

Und wir fangen direkt an: Überlege dir **jetzt 3 konkrete Schritte**, die dich deinem Ziel näher bringen. Wichtig dabei: Selbstwirksamkeit! Schritte, die DU aus dir heraus gehen kannst. Also ohne, dass sich dafür erst die Menschen und/oder Umstände um dich herum verschieben müssen.

# Signature Steps

*Step #1*



*Step #2*



*Step #3*



**Kleine  
Schritte  
bauen  
meinen  
Traum.**

# Handeln stärkt das Ich.

**Dream. Plan. Do.**

Du bist schon so weit gekommen, megagut!

Es ist nicht leicht, sich radikal ehrlich mit sich selbst zu konfrontieren. Du hast es trotzdem gemacht. Ich bin sehr stolz auf dich, wirklich!

Jetzt fehlt nur noch ein bisschen Mut. Meistens genügen ein paar Sekunden Mut, dann rollt der Ball schon. Das schaffst du jetzt.

Und was du einmal gemacht hast, das kannst du auch nochmal. Dann nochmal.

Und so reihst du dein Leben auf, bis du es selbst kaum noch wieder erkennst, weil es auf einmal so wunderschön geworden ist ...

Einfach machen jetzt. Und zwar nur für dich. Du musst niemanden etwas beweisen, du musst nichts rechtfertigen, niemanden von dir überzeugen. Du musst nur dich selbst glücklich machen. Der Rest kommt dann von allein.

Ich glaube an dich.

Deine Juliane

P.A.U.S.E.

Machen

Mut

Weitermachen

# Weitermachen!

**Wie du mit mir arbeiten kannst**

## 5steps- Intensivkurs

Du lässt dich direkt auf die **Premiumliste** für meinen brandneuen Kurs 5steps setzen. Das wird intensiv - und richtig gut. Wir werden in einem exklusiven Rahmen ganz konkret daran weiterarbeiten, dein bestes Leben für dich aufzubauen. Weil's dein Leben ist. Jetzt.

Say  
Hi!

Wenn du Fragen hast oder Feedback oder einfach mit mir teilen möchtest, wie es dir mit der Audio & dem Workbook gegangen ist, dann schreib mir gern an [post@julianescheel.com](mailto:post@julianescheel.com).

Ich freue mich immer, von euch zu hören!

P.A.U.S.E.

Machen

Mut

Weitermachen



Juliane ist Texterin, Kolumnistin und Unternehmerin. Mit ihrer Arbeit begleitet sie Frauen, die jetzt nochmal alles wollen.

**Weil's dein Leben ist. Jetzt nochmal richtig gut.**

xx Julianne

# The Fine Print

Dieses Workbook ist Teil des Audiotrainings „Dein Leben. Jetzt nochmal richtig gut.“

Konzept, Text & Design: Juliane Scheel

© 2025 Juliane Scheel  
Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte, Texte und Designs dieses Workbooks sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe oder Verkauf – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Genehmigung der Autorin.

Mehr über meine Arbeit: [julianescheel.com](http://julianescheel.com)

**Ich breche  
alte  
Kreisen –  
und ziehe  
meine  
eigenen.**