

# Workbook

**EmPOWERment**-Tage!  
Lebensmitte-Schleife adé!

5 Schritte in die selbst bestimmte **FREIHEIT**  
Deiner prickelnden 2. Lebenshälfte

23.-27. JANUAR 2023



## Sandra Molter **DIE UMDENKERIN** 😊

Wer ist denn eigentlich die Umdenkerin Sandra Molter

Als Resilienz-Mentorin mit ❤️ unterstütze ich Frauen aus ihrer turbulenten Lebensmitte-Schleife heraus - wieder hin zu prickelnder Lebendigkeit in ihrer 2. Lebenshälfte!

Auch ich habe vor einigen Jahren umgedacht und mich auf einen neuen Weg gemacht!  
Umdenken ist absolutes Programm bei mir!  
Warum? Mehr davon im Seminar!

Meine Leidenschaften sind meine liebe Familie, meine Hündin Maya und meine Kraft spendenden Berge!

Und seit letztem Sommer bin ich seeeehr stolze Besitzerin meines wundervollen Wohnmobils, namens Paula (benannt nach meiner verstorbenen Oma ❤️)

Mehr über mich erfahren: [einfach Umdenken • Sandra Molter \(sandra-molter.de\)](https://www.sandra-molter.de)



Schön, dass Du da bist!

### Was ist wichtig für Dich in den nächsten 5 Tagen?

- Bitte bringe dieses **Workbook zu jedem LIVE-Training** mit, denn damit kannst Du aktiv mitarbeiten.
- Unsere **Eröffnungs-Session findet am 23.01.23** um 20.00h statt.
- Live ist die Stimmung und Atmosphäre unvergleichlich, solltest Du jedoch nicht live dabei sein können, kannst Du dir gerne meine **Aufzeichnungen ansehen**. Diese versende ich noch am gleichen Tag.
- Möchtest Du Deinen Weg mit mir gemeinsam gehen, dann buche gerne Dein kostenfreies Heldinnen-Gespräch bei mir.  
Folge einfach dem Link oder scanne den QR-Code.

### Zum Heldinnen Gespräch

Ich freue mich auf die gemeinsamen Tage mit Dir.

Herzlichst,   
Deine Sandra







## DAS SIND DEINE SEMINARZEITEN:

Klicke auf den grünen Bereich, um direkt zur entsprechenden Seite zu gelangen.

TAG 1

MO 23.01. 20.00H

Deine Power - Du bist einzigartig!

TAG 2

DI 24.01. 20.00H

Die Kraft Deiner Gedanken!

TAG 3

MI 25.01. 20.00H

Dein Leben - Dein Ding!

TAG 4

DO 26.01. 20.00H

Du startest durch!

TAG 5

FR 27.01. 20.00H

EmPowerment pur!



# Dein Workbook



Hallo Du Liebe,

ich freue mich sehr, gemeinsam mit Dir durch diese 5 Tage zu gehen und Dir zu zeigen, wie Du **in 5 Schritten in die selbstbestimmte Freiheit Deiner prickelnden, bunten und lebendigen 2. Lebenshälfte** gelangst!

Dies wird kein gewöhnliches 08/15 Training von der Stange. Es geht nicht um graue Theorie. Ganz im Gegenteil, für Dich habe ich kraftvolle Übungen in dieses Training gepackt, die Dich dabei unterstützen, wieder in **Deine Kraft** zu kommen, Dein **verstecktes Potential** zu heben und Deinem Leben Deine **gewünschte Richtung** zu geben!

5 mal 1 gute Stunde, die Dein Leben wirklich vom ersten Tag an verändern! Denn Du wirst **ZU DIR** selbst schauen, mal nicht nur für alle anderen da sein, sondern **NUR für DICH** ❤️

5 mal 60 Minuten, die den Auftakt für Dein lebendiges und vor allen Dingen selbst bestimmtes Leben legen werden... natürlich wenn Du auch aus vollem Herzen mitmachst und Dich von mir durch diese wirklich faszinierenden Themen begleiten lässt!

**Deshalb meine Herzens-Empfehlung an Dich:** Tue Dir selbst den Gefallen und nimm Dir für Diese 5 mal 1 Stunde **Zeit für Dich**. Schreib es in Deinen Kalender und **gib DIR Priorität** ❤️  
**Denn: JETZT bist Du dran!**

Als Unternehmerin und engagierte Lebensmitte-Frau weiß ich, dass in Deinem Alltag viele Verpflichtungen warten – viele, die auf den 1. Blick wichtiger erscheinen, als dieses Training... Ich weiß von mir selbst aber auch, dass jede Veränderung **Fokus und Priorität** braucht!

Dieses **5-tägige Training** wird für Dich zum **Augenöffner** werden. Es wird Dir die **Klarheit**, den **Mut** und die **Motivation** geben, die Du für Dich brauchst, um damit Dein Leben zu verändern!

Ich freue mich sehr auf diese 5 inspirierenden Tage mit Dir ❤️

Deine Sandra - die Urdenkerin 🤔

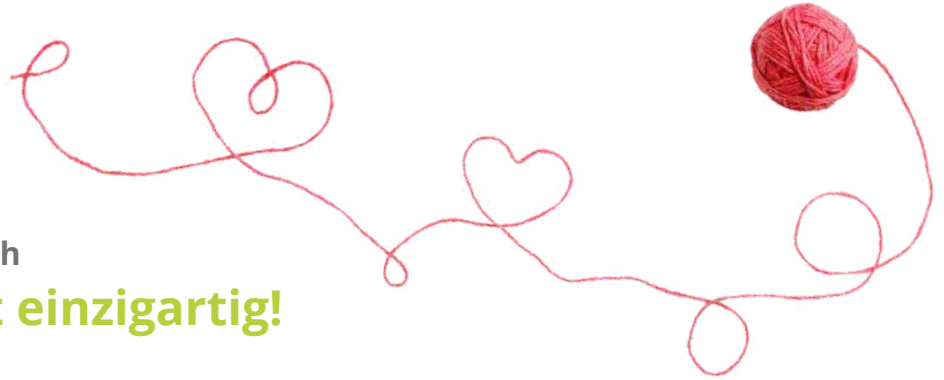
„Bist Du bereit, um durchzustarten ...?“

Ute Ullrich



Tag 1

Und los geht's ...



TAG 1 23. Januar 2023 um 20.00h






## Deine Power - Du bist einzigartig!

### Meine tägliche Einstiegs-Frage an Dich:

Wie geht es Dir HEUTE?

Beschreibe es am besten auf einer Skala von 1 - 10 (10 ist perfekt!) \_\_\_\_\_

### Was heißt EmPOWERment für Dich?

-  ...Willst Du mehr Du selbst sein?
-  ...Mehr ICH?
-  ...nicht immer nur nach den anderen richten?
-  ...Dich nicht (mehr) mit anderen vergleichen?
-  ...Dich selbst so annehmen, wie Du bist?

### Ergänze hierzu auch noch Deine eigenen Gedanken für Dich:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### Deine achtsame & wertschätzende Innenschau! ♥

Schreibe Deinen Vornamen untereinander hin und finde für jeden Buchstaben eine Eigenschaft für Dich!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Was genau ist die SuperKraft Resilienz und wie kann sie Dich bestens unterstützen??  
Das wertvolle Haus der Resilienz mit seinen 7 elementaren Säulen!





**Was ist aktuell Dein dickster Knoten - Deine größte Herausforderung?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Schaffe Dein EmPOWERment-Fundament! 🚀 🚀 🚀**

Notiere hier Deine Heldinnen-Stärken, Deine (allzu selbstverständlichen...) Fähigkeiten und Talente! Wann bist Du so richtig in Deinem Element?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Wer ist der wichtigste Mensch in Deinem Leben?

\_\_\_\_\_ ♥

Warum ist das so wichtig?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Das ist Deine EmPOWERment-Formel für Resilienz-Heldinnen!

..... + ..... + ..... +  
..... + .....

= Mein EmPOWERment  

Den Puls des eigenen Herzens fühlen, Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern. Wieder Atem holen lernen, das ist es.

*Christian Morgenstern*



### Deine Tages-Aufgabe

Was bereust Du, nicht getan zu haben? 😊

Teile Deine wertvolle Antwort auch gerne in meiner Facebook-Gruppe "Resilienz-Heldinnen: kraftvoll & erfüllt!"

ZUR GRUPPE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das halte ich schriftlich für mich fest 😊

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Und weiter geht's ...

TAG 2 24. Januar 2023 um 20.00h

Die Kraft Deiner Gedanken!

Meine tägliche Einstiegs-Frage an Dich:

Wie geht es Dir HEUTE?

Beschreibe es am besten auf einer Skala von 1 - 10 (10 ist perfekt!) \_\_\_\_\_

Wofür bist Du am dankbarsten 😊

Notiere ganz spontan 5 Punkte 📁

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wie fühlt sich das nun für Dich an? ❤️ \_\_\_\_\_



Welche neue persönliche positive Eigenschaft, die Du immer an anderen bewundert hast, steht Dir zukünftig besonders gut?

Eine Eigenschaft, die Dir ein deutlich höheres Selbstbewusstsein verleiht und Dich an Dich selbst glauben lässt! ❤️

.....  
.....  
.....  
.....

## Das ist Deine EmPOWERment-Formel für Resilienz-Heldinnen!

..... + ..... + ..... +  
..... + .....

= Mein EmPOWERment  





Deine Tages-Aufgabe 😊

Was hat sich in der Rückschau als positiv herausgestellt?

Teile Deine wertvolle Antwort auch gerne in meiner Facebook-Gruppe "Resilienz-Heldinnen: kraftvoll & erfüllt!"

ZUR GRUPPE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das halte ich schriftlich für mich fest 😊

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"Das Leben ist bezaubernd.  
Man muss es nur durch die richtige Brille sehen!" *Alexandre Dumas*



Und weiter geht's ...

TAG 3 25. Januar 2023 um 20.00h  
**Dein Leben - Dein Ding!**

**Meine tägliche Einstiegs-Frage an Dich:**

Wie geht es Dir HEUTE?

Beschreibe es am besten auf einer Skala von 1 - 10 (10 ist perfekt!) \_\_\_\_\_



**Was ist Dein sehnlichster Wunsch? 😊**

Dein geheimer Wunsch. Lass Deiner Fantasie **FREI**en Lauf...

Ein persönlicher Wunsch und / oder ein beruflicher Wunsch? Oder beides?

.....

.....

.....

.....



**Was steht sonst noch auf Deinem Wunschzettel?** 😊

Notiere Dir hier in Ruhe zuhause alles, was Dir einfällt!  
Sammle und lass dann Dein ❤️ sprechen!

Dann beginne mit der Priorisierung.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Was Dir auch noch hilft, in Deine Zukunft zu schauen...** 😊

Visualisiere Dein Wunsch-ICH! Verbinde Dich ganz emotional damit. Spüre hinein.

Hier ist meine **Resilienz-Heldinnen-Meditation für Dich zum Reinspüren.**

Ich wünsche Dir ganz viel Freude damit!



**Du kannst Dich auch fragen:**

- Wie siehst Du Dich in Deiner Version 2.0?
- Was machst Du dort?
- Wo und wie lebst Du?
- Wer ist an Deiner Seite?
- Wie fühlst Du Dich?

Lass es reifen und genieße dieses wunderbare Gefühl ❤️

Schreibe auch hier gerne in unsere FB-Gruppe:





Wie könnte der Titel Deines Filmes lauten, den Du selbst über Deine prickelnde 2. Lebenshälfte drehen würdest? 🦾

.....  
.....  
.....  
.....

Wer oder was hat Dich davon abgehalten, bisher Deinen Lebenstraum zu verwirklichen? 😞

.....  
.....  
.....  
.....

## Das ist Deine EmPOWERment-Formel für Resilienz-Heldinnen!

..... + ..... + ..... +  
..... + .....

= Mein EmPOWERment 🦾🚀

„Trenne Dich nicht von Deinen Illusionen und Träumen. Wenn sie verschwunden sind, wirst Du weiterexistieren, aber aufgehört haben zu leben!“  
Mark Twain





Deine Tages-Aufgabe 😊

Was gibt es, das Du loslassen solltest, bevor Du losgehst?

Teile Deine wertvolle Antwort auch gerne in meiner Facebook-Gruppe "Resilienz-Heldinnen: kraftvoll & erfüllt!"

ZUR GRUPPE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das halte ich schriftlich für mich fest 😊

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Und weiter geht's ...

TAG 4 26. Januar 2023 um 20.00h

**Du startest durch!**

**Meine tägliche Einstiegs-Frage an Dich:**

Wie geht es Dir HEUTE?

Beschreibe es am besten auf einer Skala von 1 - 10 (10 ist perfekt!) \_\_\_\_\_

**Zusammenfassung bisherige EmPOWERment-Formel** 

..... + ..... + ..... +  
..... + .....

= Mein EmPOWERment  

**Deine Ressourcen!**

Was hast Du bereits?

**Was brauchst Du noch?**

Eigenmotivation, Selbstliebe, ...?

**Wer kann Dich unterstützen?**

**Diese 2 Menschen werden mich auch in schwierigen Zeiten liebevoll unterstützen!** 

.....  
.....  
.....



Mit diesen 3 Geschenken werde ich MICH für meine Erfolge belohnen! 🎁

.....  
.....  
.....

### Das ist Deine EmPOWERment-Formel für Resilienz-Heldinnen!

..... + ..... +  
..... + ..... + .....

= Mein EmPOWERment 💪🚀



Deine Tages-Aufgabe 😊

Was würdest Du Deiner besten Freundin empfehlen, wenn sie in einer ähnlichen Situation wäre wie Du?

Teile Deine wertvolle Antwort auch gerne in meiner Facebook-Gruppe "Resilienz-Heldinnen: kraftvoll & erfüllt!"

ZUR GRUPPE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das halte ich schriftlich für mich fest 😊

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Es ist nie zu spät, so zu sein, wie man gerne gewesen wäre!“

George Eliot





# Und weiter geht's

TAG 5 27. Januar 2023 um 20.00h

## EmPOWERment pur!

### Meine tägliche Einstiegs-Frage an Dich:

Wie geht es Dir HEUTE?

Beschreibe es am besten auf einer Skala von 1 - 10 (10 ist perfekt!) \_\_\_\_\_

### Zusammenfassung bisherige EmPOWERment-Formel

..... + ..... + .....

..... + .....

= Mein EmPOWERment  

### Wie könntest Du Deine Stärken einsetzen, um besser dranzubleiben?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**Wie sehen Deine nächsten 12 Monate aus? 😊**

Was wird im Idealfall passieren?

Warum werden diese 12 Monate ganz besonders großartig für Dich sein?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Diese 3 Kraftquellen werde ich regelmäßig nutzen, um meinen Heldinnen-Energielevel optimal zu halten! ❤️**

.....

.....

.....

**In den nächsten 12 Monaten werde ich am mutigsten sein, wenn ... ❤️**

.....

.....

.....

.....



# Das ist Deine EmPOWERment-Formel für Resilienz-Heldinnen!

..... + ..... + .....  
+ ..... + .....

= Mein EmPOWERment  

Deine Tages-Aufgabe 😊

Welche Kleinigkeit könntest Du direkt verändern, um mehr FREIHEIT in Dein Leben zu lassen?

Teile Deine wertvolle Antwort auch gerne in meiner Facebook-Gruppe "Resilienz-Heldinnen: kraftvoll & erfüllt!"

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Das halte ich schriftlich für mich fest 😊

.....  
.....  
.....  
.....

„Es gibt keinen Augenblick in unserem Leben, in dem wir nicht einen anderen Weg einschlagen könnten!“ *Charlse de Foucauld*



Mein Lebenstraum -

mein Wohnmobil "Paula" 😊

**Freiheit** für mich, ortsunabhängiges Arbeiten, kreativ sein in der Natur!



? Dir haben sich Fragen aufgetan?

✓ Ich beantworte sie Dir von Herzen gerne!

Sichere Dir am besten gleich Deine **kostenfreie Heldinnen-Zeit** mit mir:

HIER GEHT'S ZUM KOSTENFREIEN  
KENNENLERN-GESPRÄCH

SCAN ME



Meine 30 Minuten Zeit zum Zuhören für Dich

Deine Sandra - die Urdenkerin 🙋



# Bonus-Calls

## **SAMSTAG, 28.01. - 16.30h**

Vom NEIN-Sagen /

Q&A / Raum für all Deine Fragen zum Programm,  
Erfahrungen, Abläufen, Inhalten

## **SONNTAG, 29.01. - 11.00h**

Mein eigener **Lebensweg** mit der **SuperKRAFT Resilienz**, wie sie mich grandios unterstützt hat und ich mir **meinen Lebenstraum verwirklicht** habe!

## **MONTAG, 30.01. - 20.00h**

Berichte von meinen **Kundinnen-Reisen!**

Wo standen sie zu Beginn unserer gemeinsamen Weg-Etappen und was haben sie für sich erreicht!

