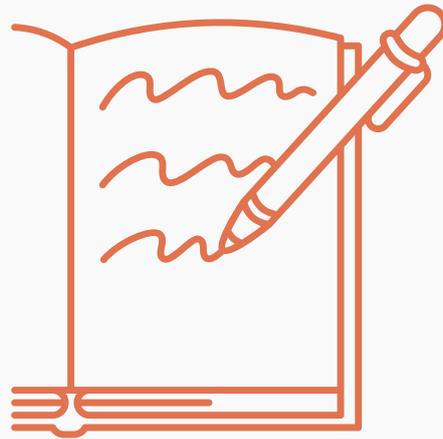


# “Okay” reicht mir nicht mehr

---

Dein Workbook für  
echte Erfüllung



*„Du brauchst keine Perfektion. Nur Ehrlichkeit, Mut  
– und einen guten Stift.“*

## Inhaltsverzeichnis - Klartext-Edition

### Einleitung

- ▶ Warum „Erfüllung“ kein Instagram-Filter ist
- ▶ Wie dieses Workbook Dir wirklich was bringen kann (wenn Du ehrlich bist)
- ▶ Anleitung ohne Bullshit: So nutzt Du das Ganze richtig

### 1. Der Sinnsuchende / Die Philosophisch Veranlagte

- ▶ Wenn „Wozu bin ich eigentlich hier?“ mehr als nur ein Sonntagabend-Gedanke ist
- ▶ Reflexion: Die Sinnspur
- ▶ Aktion: Mini-Erleuchtung im Alltag

### 2. Der Erfolgsorientierte / Die Ehrgeizige

- ▶ Immer schneller, weiter, höher – aber wofür nochmal?
- ▶ Reflexion: Mein innerer Antrieb
- ▶ Aktion: Pause mit Perspektive (ja, wirklich!)

### 3. Der Beziehungsorientierte / Die Empathische

- ▶ Wenn Du alle rettetest – nur Dich selbst nicht
- ▶ Reflexion: Ich und die anderen
- ▶ Aktion: Radikale Selbstfreundlichkeit (klingt weich, wirkt hart)

#### **4. Der Freigeist / Die Kreative**

- ▶ Zwischen Ideen-Feuerwerk und Selbstzweifel-Blockade
- ▶ Reflexion: Meine verborgene Kreativität
- ▶ Aktion: Mut zur sichtbaren Echtheit

#### **5. Der Helfer / Die Altruistische**

- ▶ Immer geben, nie nehmen? Klingt edel – ist aber auf Dauer blöd
- ▶ Reflexion: Die Grenze des Gebens
- ▶ Aktion: Hilfe annehmen (ja, Du!)

#### **6. Der Genießer / Die Praktische**

- ▶ Zwischen Latte Macchiato und innerer Leere
- ▶ Reflexion: Jenseits des Komforts
- ▶ Aktion: Die Komfortzone mal kurz nervös machen

#### **Abschluss & Zusammenfassung**

- ▶ Was Du gelernt hast (auch wenn Du's noch nicht merkst)
- ▶ Warum Du nicht fertig bist – aber anders weitergehst
- ▶ Und jetzt? Tipps, wie Du dranbleibst, ohne Dich zu stressen

## ✨ Einleitung:

# Dein Weg zu einem erfüllten Leben – oder willst Du einfach nur weiter funktionieren?

Mal ehrlich: Was um alles in der Welt heißt eigentlich „Erfüllung“? Klingt irgendwie nach Bio-Tee, Yoga-Retreat und sehr viel innerem Frieden – aber Hand aufs Herz: Wer fühlt das wirklich konstant? Eben.

Für die einen ist's tiefe Verbundenheit, für die anderen kreatives Ausrasten, spirituelles Glühen oder einfach das Gefühl, nicht komplett am Leben vorbeizuleben. Und weißt Du was? Alles okay. Alles richtig.

Weil Erfüllung für jeden anders aussieht. Und genau deshalb gibt's dieses Workbook.

Dieses kleine Buch hier ist kein esoterischer Kitsch und auch kein Selbstoptimierungs-Schlachtplan. Es ist eine Einladung – an Dich, Dein echtes Ich, und vielleicht auch an den Teil von Dir, der sich hinter Alltag, To-do-Listen oder „passt schon“ versteckt. Es geht darum, wie DU tickst. Was DICH wirklich bewegt. Und was Du brauchst, um nicht nur zu existieren, sondern wirklich zu leben.



Dieses kleine Buch hier ist kein esoterischer Kitsch und auch kein Selbstoptimierungs-Schlachtplan. Es ist eine Einladung – an Dich, Dein echtes Ich, und vielleicht auch an den Teil von Dir, der sich hinter Alltag, To-do-Listen oder „passt schon“ versteckt.

Es geht darum, wie DU tickst. Was DICH wirklich bewegt. Und was Du brauchst, um nicht nur zu existieren, sondern wirklich zu leben.

### **Wie funktioniert das Ganze hier?**

Wir stellen Dir sechs unterschiedliche Persönlichkeitstypen vor – alle mit ihrem ganz eigenen Blick auf die Welt. Und Spoiler: Du wirst Dich in einem wiederfinden. Vielleicht auch in zwei. Vielleicht in allen – willkommen im Club der wandelnden Widersprüche.

Kein Problem, das hier ist kein Hogwarts-Haus-Test.

Was Du NICHT tun sollst: Dich in eine Schublade pressen und sagen „Na toll, ich bin halt so.“

Was Du stattdessen tun darfst: Dich erkennen. Und dann schauen: Was will ich damit machen?

## **So nutzt Du dieses Workbook:**

Jedes Kapitel besteht aus drei Seiten:

### **Seite 1: Die Persönlichkeitsbeschreibung**

Hier lernst Du den jeweiligen Typ kennen – mit seinen goldenen Seiten, seinen inneren Ticks und den typischen Mustern. Lies langsam. Nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem Bauch. Und ja: Wenn Du Dich ertappt fühlst, bist Du genau richtig.

### **Seite 2: Die Reflexionsübung**

Hier wird's ernst – also ehrlich. Keine Insta-Filter, kein „Ich sollte...“. Einfach Du, ein Stift, und ein paar Fragen, die Dir die Wahrheit entlocken.

👉 Lies, fühl, schreib. Niemand außer Dir liest's. Sei gnadenlos ehrlich – Du machst das für Dich.

### **Seite 3: Die Aktionsübung**

Nach dem Denken kommt das Tun. Sorry, aber Dein Leben ändert sich nicht von selbst. Diese Übungen sind klein, aber fein. Und ja, sie können einiges ins Rollen bringen.

👉 Notier, was passiert – innerlich, äußerlich, wild oder leise.

✨ **Noch ein paar kluge Hinweise (weil wir wissen, Du überfliegst das hier nur):**

- Arbeite das Workbook gern chronologisch durch – oder such Dir einfach den Typ raus, bei dem Dein innerer Alarm am lautesten klingelt.
- Nimm Dir Zeit. Kein Quick Fix. Minimum 2–3 Tage pro Kapitel, sonst bleibt's Kaugummiweisheit.

Wiederholen ist erlaubt. Du veränderst Dich – Deine Antworten auch.

Du brauchst kein Vorwissen. Keine Coaching-Ausbildung. Kein Räucherstäbchen.

Nur Ehrlichkeit, ein bisschen Neugier – und Mut, Dich selbst nicht länger zu ignorieren.

Bereit? Dann such Dir Deinen Typ aus und fang an. Oder lies weiter.

Aber bitte: Tu's nicht nur aus Neugier. Tu's, weil Du merkst – da geht noch was.

# Kapitel 1

## 1. Der Sinnsuchende / Die Philosophisch Veranlagte

### Die Persönlichkeitsbeschreibung

Du bist nicht der Typ für „Morgenroutine, Kaffee, To-do-Liste, Feierabend, Repeat“. Nein, während sich der Rest der Menschheit zufrieden in ihren Gewohnheiten einrollt wie ein Netflix-Burrito, arbeitet es bei Dir im Kopf: Da muss doch mehr sein! Mehr Tiefe. Mehr Wahrheit. Mehr... irgendwas, das nicht schon nach drei Sekunden wie auf Instagram langweilig wird.

Du stellst Dir diese unbequemen Fragen wie: Warum bin ich eigentlich hier? – nicht nur dann, wenn Du morgens nicht aus dem Bett kommst. Vielleicht kennst Du auch dieses großartige Gefühl, komplett zu funktionieren, äußerlich alles top, aber innen drin: gähnende Leere. Tja, willkommen im Club der innerlich Überaktiven.

Und weißt Du was? Das ist kein Defekt. Das ist Deine Superkraft.

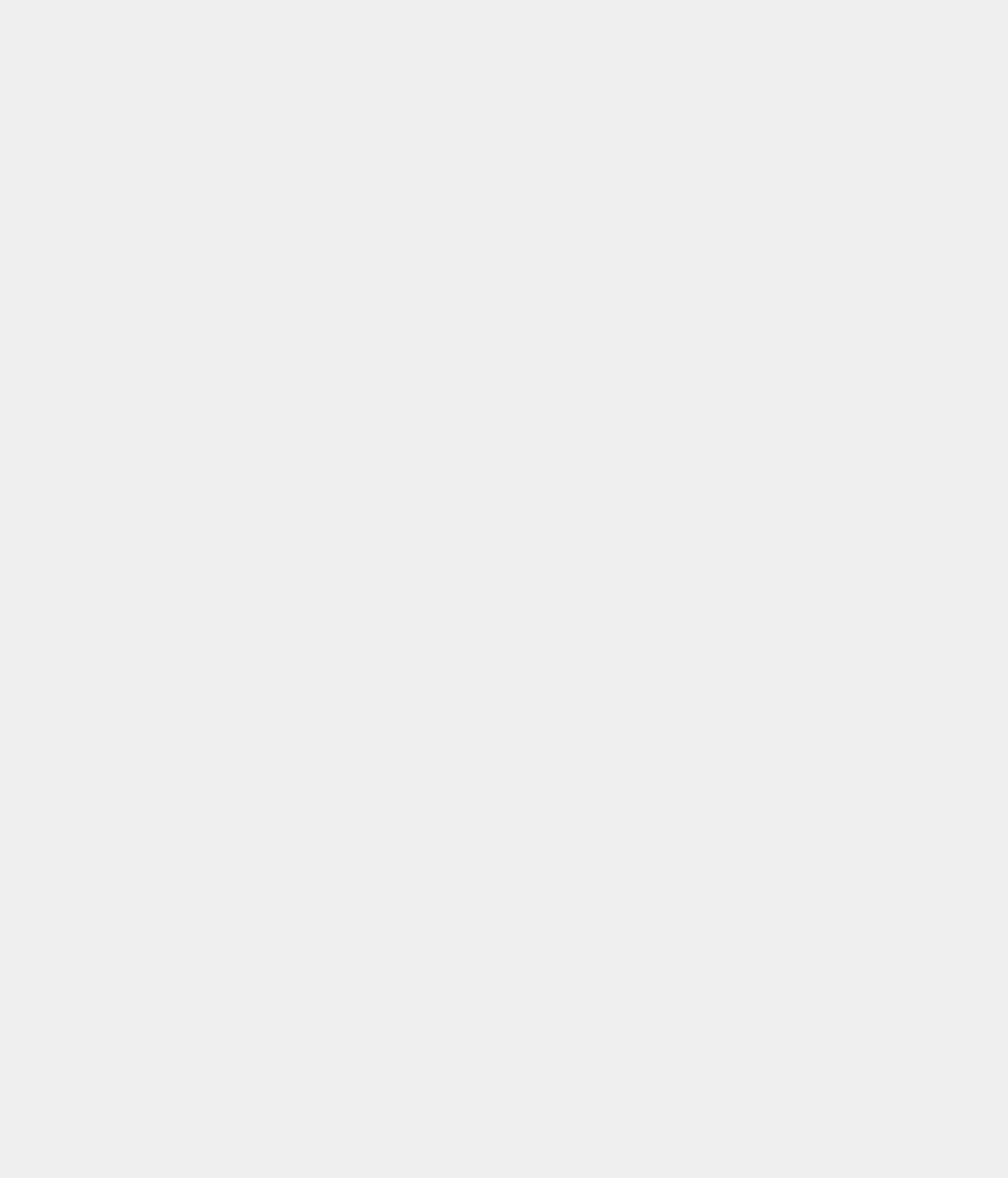
In einer Welt, die sich in Lichtgeschwindigkeit an Oberflächlichkeiten verschluckt, bist Du jemand, der STOPP sagt und denkt: Moment mal... Und das hat verdammt viel Wert. Blöd nur, dass es sich manchmal eher wie ein Fluch anfühlt – besonders dann, wenn Du Dich nur noch in Deinen eigenen Gedanken verlierst oder alles irgendwie bedeutungslos scheint.

Die Lösung? Kopf, Herz und Handlung müssen ein Team werden – kein Chaoskollektiv.

Vertrauen in Deinen inneren Kompass (ja, den hast Du) und den Mut, endlich das zu leben, was Dir wirklich was bedeutet – statt das, was gerade Trend ist.

## Reflexionsübung: Die Sinnspur

- 15 Minuten. Handy weg. Fokus her.
- Schreib über einen Moment in Deinem Leben, in dem Du Dich richtig lebendig gefühlt hast – nicht nur so halb.
- Was war da bitte anders? Und was verrät Dir das über Deinen Lebenssinn?



## **Aktionsübung: Sinn im Alltag entdecken**

- Eine Woche lang: Jeden Abend eine Szene notieren, die Dir irgendwie Bedeutung verliehen hat. Ja, auch der Blick in den Himmel zählt – oder der Satz aus dem Buch, den Du drei Mal lesen musstest, weil er Dich so erwischt hat.
- Nach sieben Tagen: Was fällt Dir auf? Kleiner Spoiler – Du bist vielleicht doch näher an Deinem Sinn als Du denkst.



## Kapitel 2

### 2. Der Erfolgsorientierte / Die Ehrgeizige

#### Die Persönlichkeitsbeschreibung

Du bist ein Macher. Kein Rumtreiber, kein „Mal schauen, wohin das Leben mich führt“-Typ. Du willst was reißen – und zwar nicht irgendwann, sondern bitte bald. Dein Blick? Nach vorn. Deine Träume? XXL. Und Dein Arbeitspensum? Naja, sagen wir mal: Andere würden daran zerbröseln, Du nennst es Dienstag.

Aber mal ehrlich – warum fühlt sich’s dann manchmal trotz all der Trophäen, Titel und To-dos... leer an?

Vielleicht, weil Dein Selbstwert gerade auf Diät ist – gefüttert nur mit Leistung, Lob und LinkedIn-Likes. Oder weil Du unterwegs so sehr auf das Was fixiert warst, dass Du komplett vergessen hast, warum Du überhaupt losgerannt bist.

Spoiler: Erfüllung ist nicht das nächste große Ziel.

Sie ist das, was passiert, wenn Du mal innehältst und merkst: Ich bin auch ohne Statussymbol kein Blender.

Wenn Du Deine Ziele nicht nur anstarrst, sondern sie auch spürst. Wenn Du **Dich** feierst – nicht nur Deine Performance.

## Reflexionsübung: Mein innerer Antrieb

- Wann genau hat Dein Ehrgeiz angefangen, aus dem Ruder zu laufen? War's der Applaus in der Schule? Die Eltern? Die stille Angst, nicht genug zu sein?
- Und jetzt mal ehrlich: Was würdest Du tun, wenn Dir keiner dabei zuschaut – kein Applaus, keine Likes, keine Anerkennung?
- Was sagt Dir das über Deine echten, ungefilterten Motive?



## 🎯 Aktionsübung: Pause mit Perspektive

- Nein, das ist kein weiterer Punkt auf Deiner To-do-Liste. Es ist eine Kampfansage gegen den Optimierungswahn.
- Plan Dir einen Nachmittag ein – nur für Dich. Kein Netzwerken, kein Hustlen, keine neue Business-Idee. Einfach: Du, Natur, Musik, vielleicht mal wieder was Kritzeln mit Stift und Papier.
- Und dann die alles entscheidende Frage: Was bleibt von mir übrig, wenn ich einfach mal nichts leiste?



## Kapitel 3

### 👉 3. Der Beziehungsorientierte / Die Empathische

#### 📖 Die Persönlichkeitsbeschreibung

Du spürst andere Menschen. Ja, wirklich – Du spürst sie. Während andere noch überlegen, ob jemand gerade schlecht drauf ist, hast Du längst das emotionale Röntgenbild in HD vorliegen. Du hörst, was nicht gesagt wird. Du fühlst mit. Und Du gibst. Viel. Oft zu viel.

Du willst Nähe, Verbindung, Liebe – und ja, Du liebst mit ganzer Seele. Klingt wunderschön? Ist es auch. Bis Du mal wieder selbst auf der Strecke bleibst, weil Du so beschäftigt damit bist, das emotionale Pflaster für alle anderen zu sein.

Und dann kommt diese unangenehme Frage hoch: Wer bin ich eigentlich, wenn ich gerade niemanden rette, tröste oder zusammenhalte?

Newsflash: Du musst niemandem beweisen, dass Du liebenswert bist, indem Du Dich für alle aufopferst. Wahre Erfüllung beginnt genau da, wo Du mal nicht versuchst, „genug“ zu sein – sondern Dich selbst ernst nimmst. Du willst gesehen werden? Dann fang an, Dich selbst nicht mehr zu übersehen.

Wenn Du Dich selbst nährst (ja, das klingt kitschig – ist aber lebenswichtig), wird aus Deiner Liebe nicht weniger.

Im Gegenteil: Sie wird klarer, stärker, echter. Und nicht mehr abhängig davon, ob andere sie gerade „verdienen“.



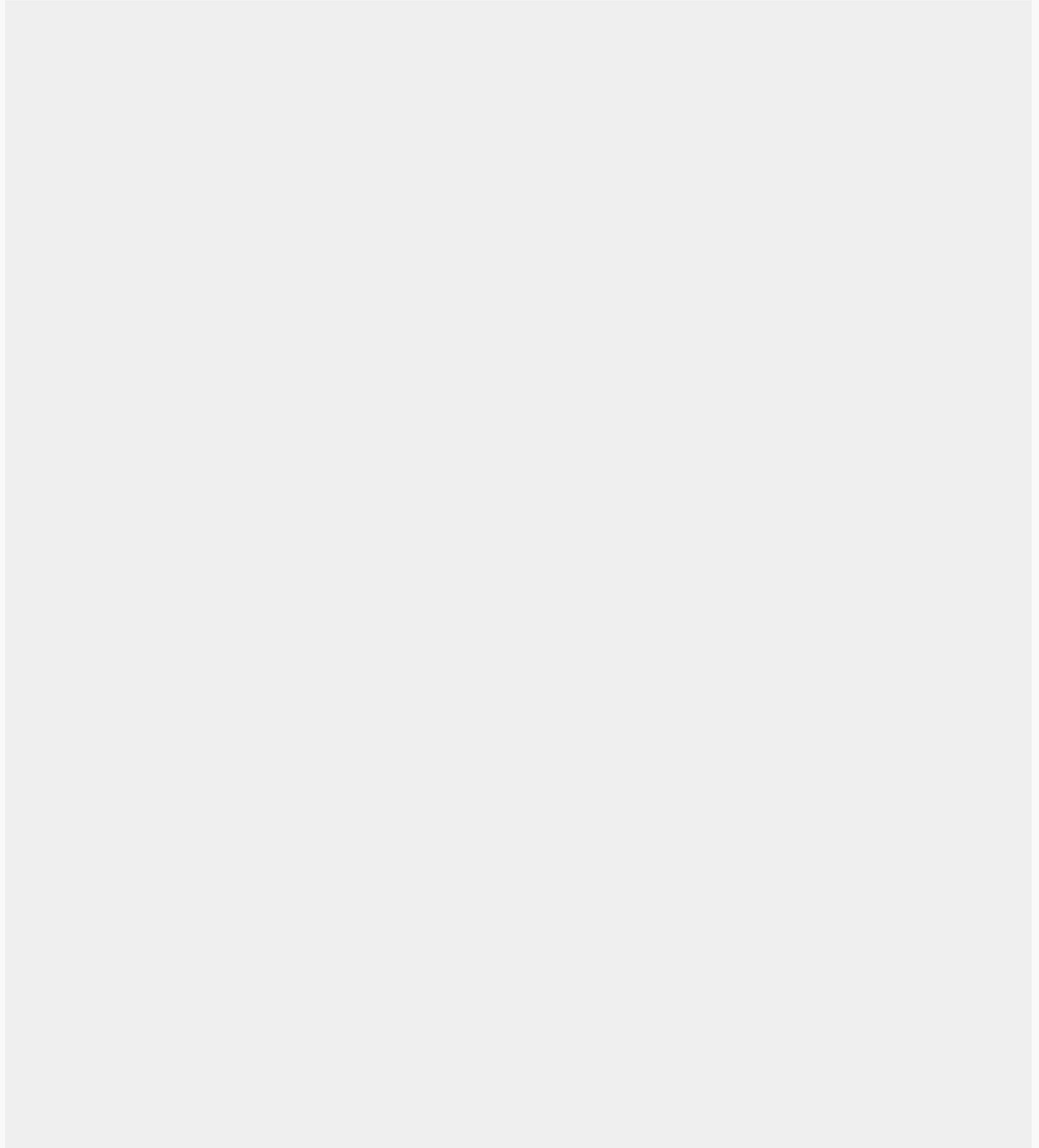
## Reflexionsübung: Ich und die anderen

- Welche drei Personen in Deinem Leben bringen Dich emotional regelmäßig an Deine Grenzen? (Ja, Du darfst Namen denken.)
- Was steckt dahinter? Welche Bedürfnisse brodeln bei dir – und bei ihnen?
- Wo fehlt's Dir noch an klaren Grenzen – und warum genau traust Du Dich nicht, sie zu setzen?



## Aktionsübung: Radikale Selbstfreundlichkeit

- Schreib Dir einen „Ich-Tag“ in den Kalender. Und nein – nicht „Ich plus die Freundin, die grad Liebeskummer hat“. Nur. Du.
- Keine emotionale Betreuung, keine Nachrichten, kein „Ich hör nur kurz zu“.
- Und dann: Was passiert, wenn keiner etwas von Dir will? Spürst Du Schuldgefühle? Oder kommt da plötzlich Luft zum Atmen? Schreib's auf. Schwarz auf Weiß. Ohne Filter.



## Kapitel 4

### 🎨 4. Der Freigeist / Die Kreative

#### 📖 Die Persönlichkeitsbeschreibung

Du bist ein Ideen-Mensch. Ein Visionär. Eine wandelnde Brainstorming-Explosion. Während andere To-do-Listen abarbeiten, träumst Du von neuen Welten, Konzepten und Dingen, die noch gar nicht erfunden sind. Deine Seele? Mehr Farbpalette als Strukturplan.

Und doch – statt freudig loszumalen, sitzt Du manchmal da wie vor einer leeren Leinwand. Blockiert. Warum? Na, weil Du Dich im Kreis zweifelst: Was, wenn's nicht gut genug ist? Was, wenn keiner's versteht? Was, wenn es einfach nur... weird ist?

Tja – willkommen im Kopfkino der kreativen Sabotage.

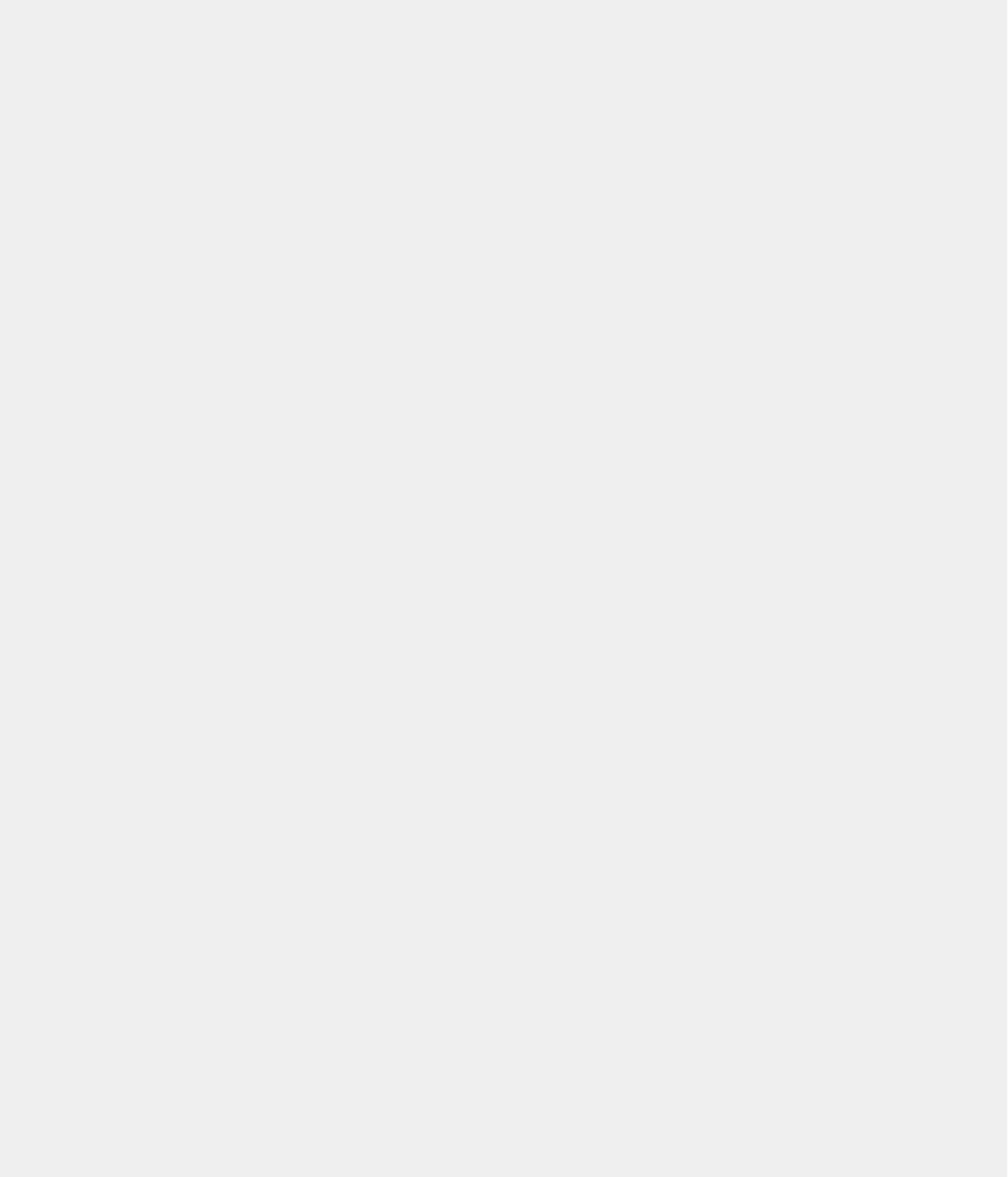
Die bittere Wahrheit? Du bist nicht blockiert, weil Du keine Ideen hast – Du bist blockiert, weil Du Angst hast, gesehen zu werden. Echt gesehen. Mit Deinem wilden, unperfekten, chaotisch-genialen Innenleben.

Aber genau das ist der Punkt: Erfüllung kommt nicht, wenn Du auf den perfekten Moment wartest. Sie kommt, wenn Du den Mut hast, Deine Stimme zu zeigen – roh, wild, echt. Nicht fürs Like, nicht für die Bühne. Für Dich.



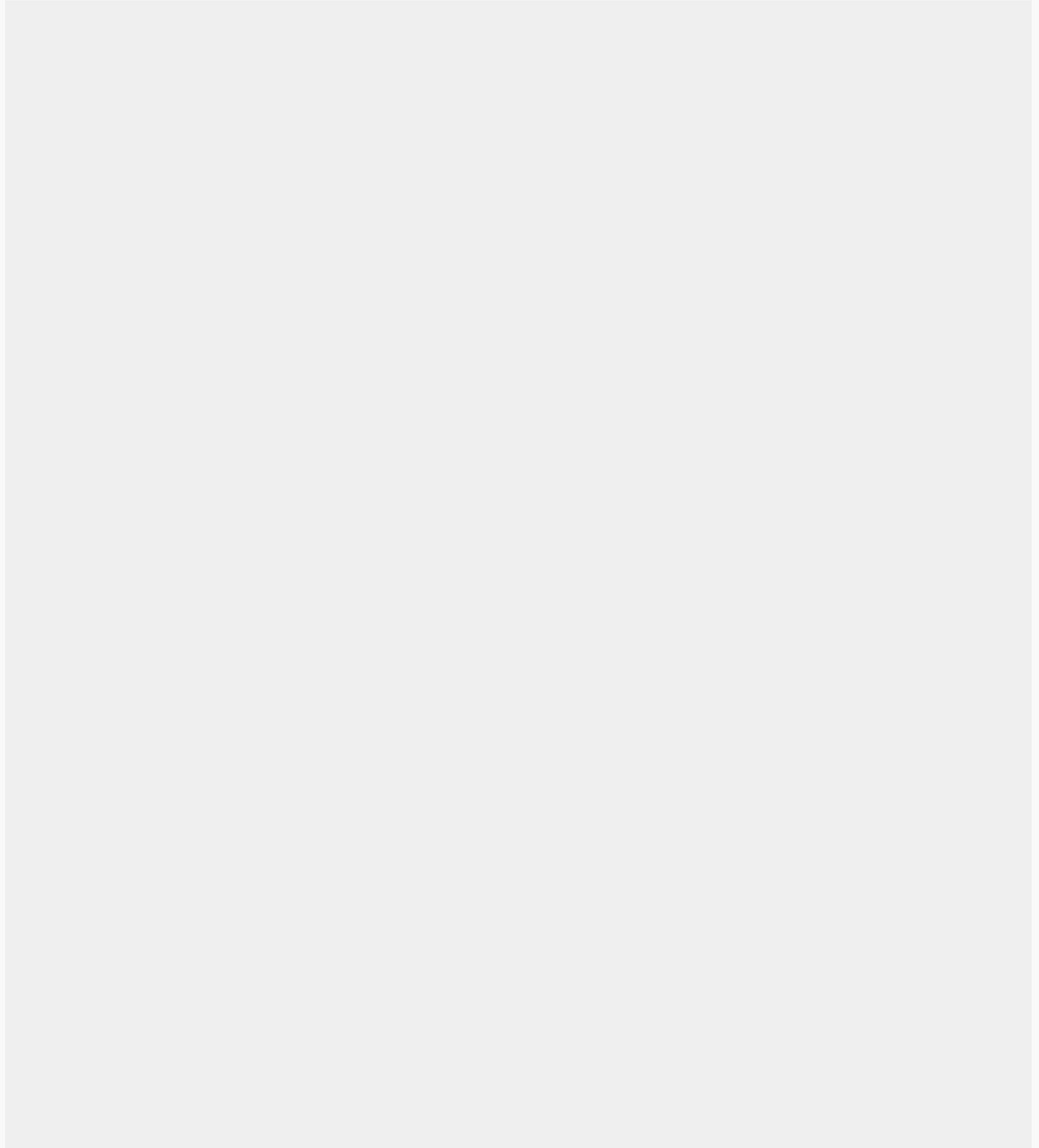
## Reflexionsübung: Meine verborgene Kreativität

- Was spukt seit Ewigkeiten in Deinem Kopf rum – aber Du hast es nie gemacht, weil... „nicht gut genug“ und so?
- Was würdest Du sofort tun, wenn Dich absolut niemand dafür bewerten würde – nicht mal Dein innerer Kritiker mit der strengen Brille?



## Aktionsübung: Kreativer Mut-Tag

- Such Dir eine kreative Sache. Nur eine. Malen, tanzen, Gedicht schreiben, Reel posten, Klamotten neu zusammenwürfeln – egal was.
- Und dann: Mach es. Innerhalb von 24 Stunden. Nicht planen, nicht aufschieben, nicht perfektionieren. Einfach. Tun. Für Dich.
- Und danach: Wie hat sich's angefühlt, einfach mal auszudrücken statt zu unterdrücken?



## Kapitel 5

### ♥ 5. Der Helfer / Die Altruistische

#### 📖 Die Persönlichkeitsbeschreibung

Du bist da. Immer. Für alle. Sogar für Leute, die gar nicht wussten, dass sie Hilfe brauchen – denn Du hast's natürlich längst gespürt. Dein Herz ist so groß, dass man wahrscheinlich eine Kleinstadt darin unterbringen könnte.

Du gibst, Du stützt, Du trägst mit – selbst wenn Du selbst auf dem Zahnfleisch gehst.

Aber hey – kleine Frage: Wo bleibst eigentlich Du? Ach so, stimmt ja. „Ich komm schon klar.“ Klassiker.

Newsflash: Du darfst auch mal nicht okay sein. Du darfst auch mal keine Lösung parat haben. Du darfst sogar (Achtung, radikaler Gedanke)... Hilfe annehmen. Uff.

Denn – und das wird Dich jetzt vielleicht schockieren – Dein Wert hängt nicht davon ab, wie viele emotionale Brände Du gleichzeitig löschst. Du bist auch dann wertvoll, wenn Du einfach mal nur atmest. Ohne Helfer-Mission. Ohne Checkliste. Nur Du.

Erfüllung kommt nicht davon, Dich selbst aufzugeben. Sie kommt, wenn Du anfängst, Dich mit derselben Sanftheit zu behandeln wie alle anderen. Du weißt schon – die Menschen, für die Du Dich sonst ständig verbiegest.



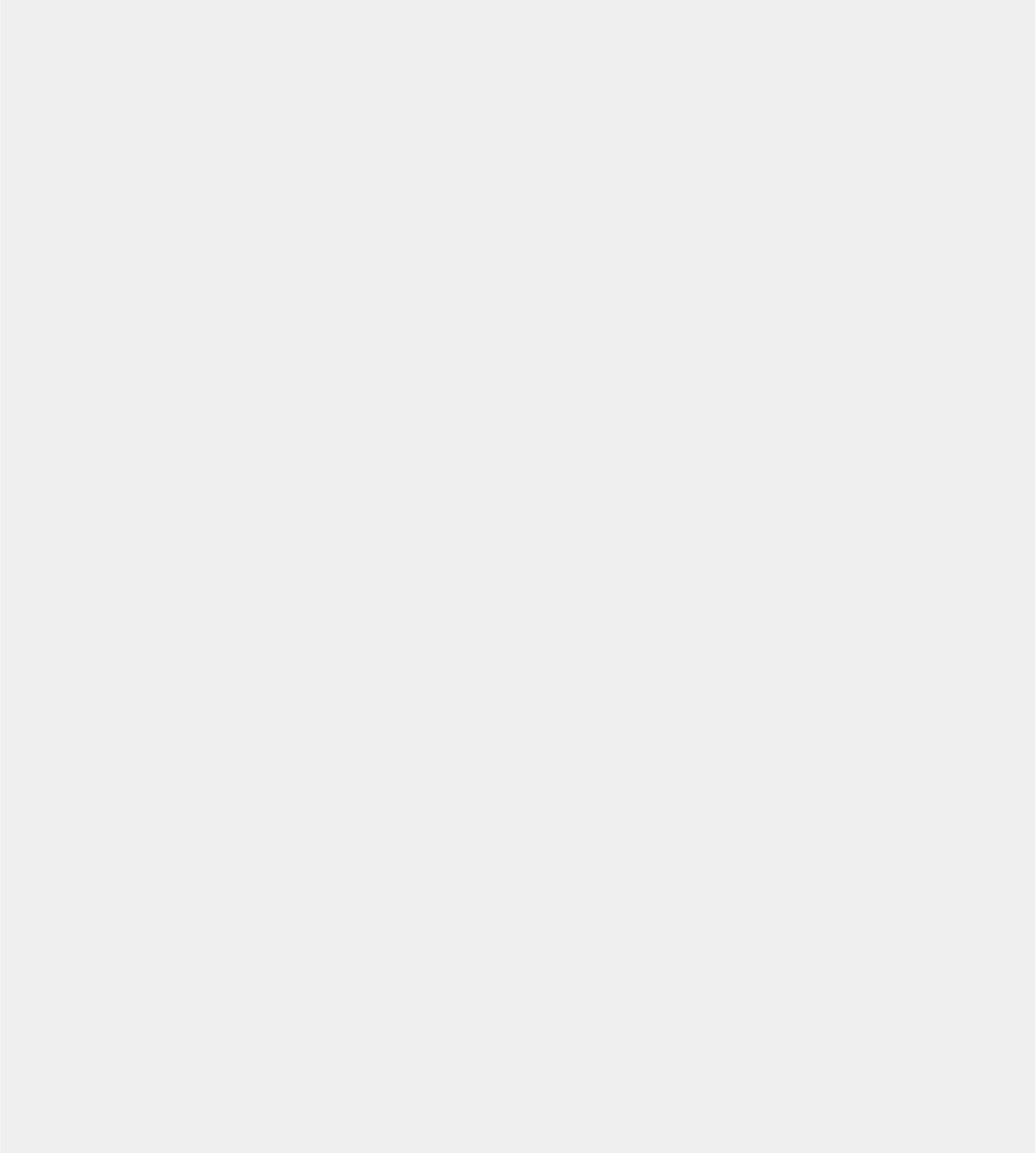
## Reflexionsübung: Die Grenze des Gebens

- Wo genau gibst Du über Deine Kraft hinaus – und tust trotzdem so, als wär's „schon okay“?
- Was würde passieren, wenn Du einfach mal nicht hilfst? Würde die Welt untergehen? Oder nur Dein Ego kurz hyperventilieren?
- Und jetzt mal ehrlich: Was brauchst Du gerade – Du, nicht „die anderen“?



## Aktionsübung: Hilfe annehmen (ja, Du!)

- In den nächsten drei Tagen: Bitte jemanden um Hilfe. Egal wofür. Etwas Kleines reicht. Hauptsache: Du bist der/die Empfangende, nicht der/die Retterin
- Und dann: Wie fühlt sich das an? Komisch? Schön? Unbequem?
- Was sagt das über Dein Selbstbild – und darf das vielleicht mal ein bisschen entspannter werden?



## Kapitel 6

### 6. Der Genießer / Die Praktische

#### Die Persönlichkeitsbeschreibung

Du weißt, wie man das Leben lebt. Keine großen Dramen, keine spirituelle Selbstoptimierung auf Bali – Dir reicht ein guter Kaffee, ein schönes Zuhause und ein bisschen Ruhe im System.

Du bist praktisch, bodenständig und kein Fan von übertriebenem Geschwurbel. Und ganz ehrlich? Respekt.

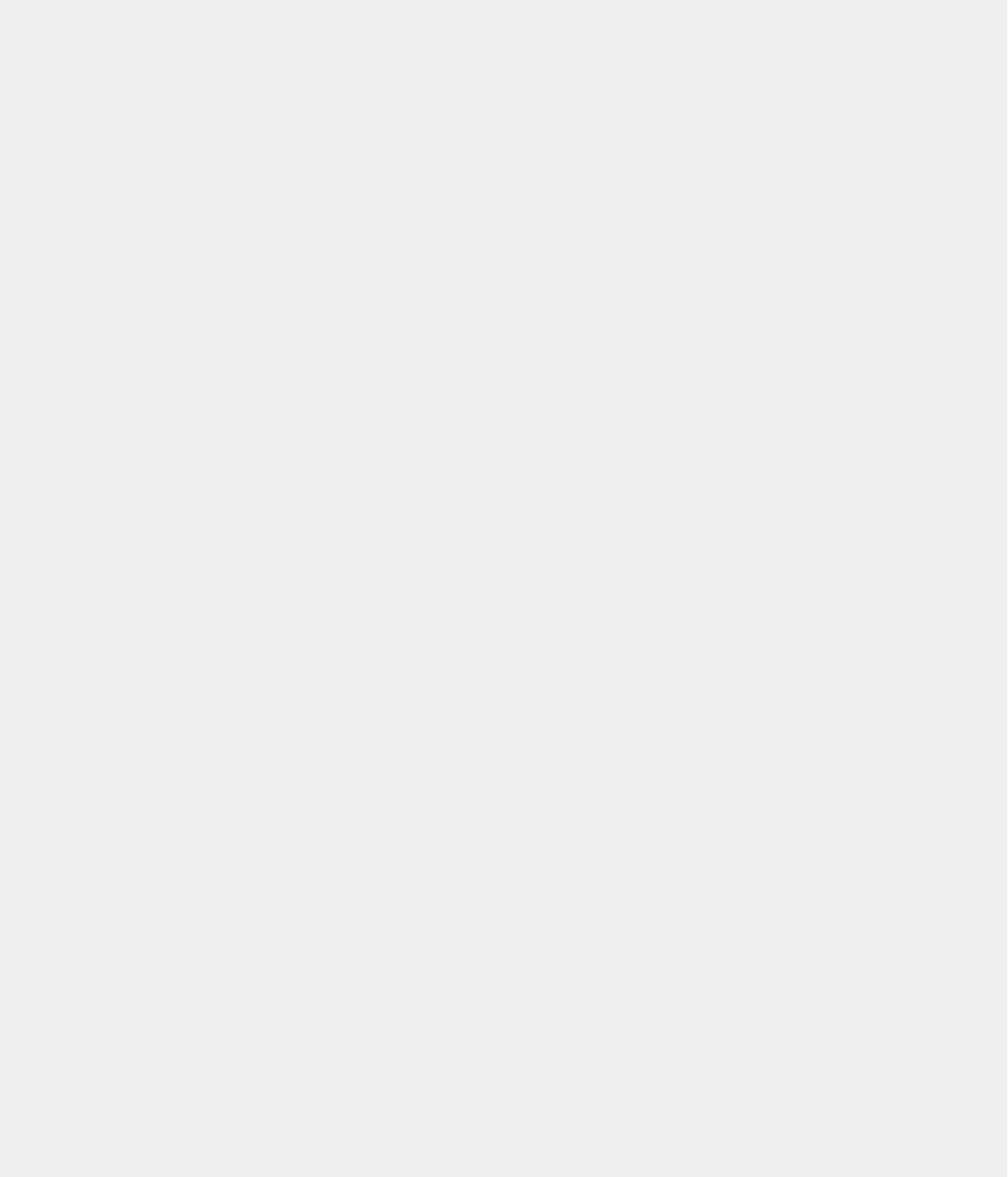
Aber mal Hand aufs wohltemperierte Herz: Ist das wirklich Zufriedenheit – oder einfach gut getarnte Routine?

Alles ist „okay“ – bloß warum fühlt es sich manchmal so... flach an? Als würdest Du auf dem Sofa des Lebens sitzen bleiben, während draußen das echte Abenteuer vorbeizieht?

Du musst Dein Leben nicht umkrempeln, keine Angst. Aber vielleicht ist es Zeit, den Thermomix mal stehen zu lassen und zu schauen, was da noch in Dir schlummert. Spoiler: Mehr, als Du denkst.

## Reflexionsübung: Jenseits des Komforts

- In welchen Bereichen hast Du's Dir nett eingerichtet – aber bist innerlich auf Standby?
- Was könnte Dich mal wieder so richtig wachrütteln – nicht im Sinne von „effizient“, sondern im Sinne von lebendig?



## **Aktionsübung: Komfortzone erweitern**

- Such Dir etwas, das Dich leicht nervös macht. Nicht völlig irre – aber genug, um Deinen inneren Sofagott mal kurz ins Schwitzen zu bringen. Vortrag? Tanzkurs? Allein verreisen?
- Mach den ersten Schritt. Innerhalb von 7 Tagen. Ja, wirklich. Keine Ausreden.
- Und dann schreib auf: Was ging in Dir ab? Warst Du wach? Warst Du lebendig? Und... willst Du mehr davon?



## **Kurzfassung für alle mit wenig Zeit & wenig Geduld**

Du wolltest wissen, was Erfüllung für Dich bedeutet?

Du hast Dich durch Persönlichkeitstypen gelesen, Dich (hoffentlich) ein bisschen ertappt, ein bisschen belächelt und ein bisschen gespürt, was in Dir schlummert?

Du hast reflektiert, geschrieben, ausprobiert?

Vielleicht hast Du dabei gemerkt, dass Du nicht nur eine Rolle spielst. Dass Du mehr bist als Deine To-do-Listen, Deine Care-Arbeit, Dein Ehrgeiz oder Deine Netflix-Gewohnheiten.

Vielleicht hast Du ein Stück von Dir zurückgeholt, das lange im Hintergrund stand. Vielleicht hast Du dich zum ersten Mal wirklich ernst genommen.

Und weißt Du was? Das reicht schon. Mehr als genug.

## 🚩 Du bist nicht fertig – aber du bist losgegangen

Du hast das Workbook beendet? Gratuliere.

Und nein, das heißt nicht, dass Du jetzt für immer „erfüllt“ durchs Leben schwebst. Sorry, kein Lifetime-Zen-Abo hier.

Aber Du hast etwas viel Wertvolleres gemacht: Du hast angefangen. Du hast hingeschaut. Gefühlt. Fragen gestellt, die Du sonst lieber verdrängst. Und vor allem: Du hast Dich selbst wieder gehört.

Das hier war kein Selbsthilfe-Märchen mit Happy-End-Garantie.

Das war ein ehrlicher Spiegel, ein Anstupser, ein „Wach mal auf, da steckt mehr in dir“.

Und ja – Du darfst zweifeln. Du darfst straucheln. Du darfst morgen wieder in alte Muster fallen.

Aber Du hast jetzt ein anderes Bewusstsein. Eine andere Tiefe. Und die bleibt.

Also, was jetzt?

Mach weiter.

Langsam, mutig, unperfekt.

Und vergiss nie: Dein erfülltes Leben sieht nicht aus wie auf Instagram – es sieht aus wie Deins. Und das reicht.

