



IDENTITY WORKBOOK

Dein Workbook um dein Leben durch deine Persönlichkeit
einfacher, leichter & glücklicher zu gestalten.

Werde zu DEINER wahren Identität.

von Jennifer Nitsche

”

Zitate des Tages

Du hast die Macht,
deinen Frieden zu
schützen.

“

SKALIERUNGSFRAGEN

IST-ANALYSE

UM DEIN LEBEN ZU VERBESSERN, DARFST DU ALS ERSTES ERMITTELN WIE ES DIR AKTUELL GEHT. WELCHE THEMEN BEDÜRFTEN EINER VERÄNDERUNG / WACHSTUM ODER KÖNNEN SO BLEIBEN, USW.

ZEITRAHMEN: ENTRAGUNGEN ALLER 2 WOCHEN INNERHALB 14 WOCHEN.

DATUM HEUTE: _____

AUF EINER SKALA VON 1 😞 - 10 😊 ?

THEMEN ZUM SELBSTBILD	1.W	3.W	5.W	7.W	9.W	11.W	14.W
SELBSTBEWUSSTSEIN	<input type="radio"/>						
SELBSTVERTRAUEN	<input type="radio"/>						
SELBSTLIEBE	<input type="radio"/>						
SELBSTWIRKSAMKEIT	<input type="radio"/>						
SELBSTWERT	<input type="radio"/>						
SOZIALE KOMPETENZEN	<input type="radio"/>						
KOGNITIVE KOMPETENZEN	<input type="radio"/>						
METHODISCHEN KOMPETENZEN	<input type="radio"/>						
KLARHEIT	<input type="radio"/>						
ACHTSAMKEIT	<input type="radio"/>						
DISZIPLIN	<input type="radio"/>						
INNERE RUHE / FRIEDEN	<input type="radio"/>						
ÄNGST (-WELCHE?)	<input type="radio"/>						
GLÜCKSEELIGKEIT	<input type="radio"/>						
ZUFRIEDENHEIT	<input type="radio"/>						
BALANCE	<input type="radio"/>						
DANKBARKEIT	<input type="radio"/>						

SKALIERUNGSFRAGEN

IST-ANALYSE

UM DEIN LEBEN ZU VERBESSERN, DARFST DU ALS ERSTES ERMITTELN WIE ES DIR AKTUELL GEHT. WELCHE THEMEN BEDÜRFTEN EINER VERÄNDERUNG / WACHSTUM ODER KÖNNEN SO BLEIBEN, USW.

ZEITRAHMEN: ENTRAGUNGEN ALLER 2 WOCHEN INNERHALB 14 WOCHEN.

DATUM HEUTE: _____

AUF EINER SKALA VON 1 😞 - 10 😊 ?

ALLGEMEINE THEMEN

1.W 3.W 5.W 7.W 9.W 11.W 14.W

TRÄUME

EIGENE VISION / MISSION

ZUGEHÖRIGKEIT

WILLENSKRAFT

FOKUS

KREATIVITÄT

AUSDAUER

GEDULD

PERFEKTIONISMUS

GELASSENHEIT

MUT

FREUDE

ZWEIFEL

.....

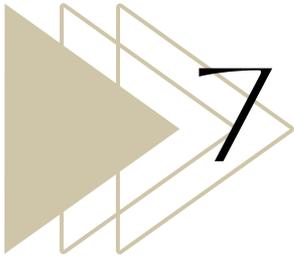
”

Zitate des Tages

JOHANN WOLFGANG GOETHE

Behandle die Menschen so,
als wären Sie was sie
Sein sollten,
und du hilfst Ihnen zu werden,
was Sie Sein können.

“



7 Logischen Ebene



GRUNDLAGE FÜR DEIN LEBEN & PERSÖNLICHKEIT

- Such dir einen bestimmten Bereich / Kontext raus an dem du arbeiten möchtest (zb. Selbstorganisation, Zeitmanagement, o.ä.)
- Geh Schritt für Schritt durch die einzelnen Ebenen 1-7 und beantworte alle Fragen innerhalb dieses Bereichs
- Nutze alle nachfolgenden Übungen, die einzeln in jedem Bereich in die Ebene zu gehen um jede einzelne Ebene besser zu verstehen, erkennen / verändern oder bewusster beibehalten

Booster Deine Stärken

Schreibe unten deine persönlichen Stärken auf.

Für jede Stärke stellst du dir folgende Fragen:

- Welche Möglichkeiten gibt es für mich?
- Wie könnte ich diese Kraft mehr im Leben oder bei der Arbeit nutzen?
- Was steckt hinter dieser Stärke?
- Was ist für mich so selbstverständlich, das es nicht der Rede wert ist?
- Welche Ideen hatte ich, die ich aufgeschoben habe?
- Wo könnte ich diese Kraft einsetzen, um einen Unterschied in meinem Leben zu machen?

Meine persönlichen Stärken sind:	Ich könnte sie verstärken durch:
<i>Welche persönlichen Eigenschaften magst du am meisten an dir?</i>	1. 2. 3. 4. 5.
<i>Wo hebst du dich anhand deiner Stärken von anderen ab?</i>	1. 2. 3. 4. 5.
<i>Was sind deine größten Stärken?</i>	1. 2. 3. 4. 5.

SWOT Analyse

Führe deine persönliche SWOT-Analyse durch.

Ermittle anhand deiner Stärken & Schwächen welche Chancen und Risiken daraus entstehen können. Plane daraus deine Strategien zur Bewältigung deiner Schwächen und nutze zukünftig deine Chancen!

Stärken

- Was kannst du gut?

- Was sehen andere in dir?

Schwächen

- Was fällt dir schwer?

- Was kritisieren andere an dir?

Chancen

- Welche Chancen entstehen aus deinen Stärken?

- Welche Chancen kannst du zusätzlich aus deinen Stärken verwandeln?

Risiken

- Welche Risiken (wegen deine Schwäche) solltest du bedenken?

- Welche Bedrohungen könnten dir richtig schaden?

Stärke dich bei Deiner Arbeit

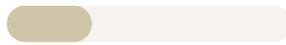
Um deine Karriere effektiv zu managen, musst Du verstehen, was Dir wirklich Spaß macht und was nicht. Dann erst kannst Du über alternative Karrieren oder neue Richtungen nachdenken und entsprechende Maßnahmen ergreifen.

Wie viel % Deiner Zeit bei der Arbeit fühlst Du Dich:

Genuss%



Zwischen%



Elend%



Was meinst Du, trägt am meisten zu Deiner Freude an der Arbeit bei?

Was meinst Du, trägt am meisten zu Ihrem Elend an der Arbeit bei?

Was brauchst du um Dich an deiner Arbeit glücklich zu fühlen?

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Aktion _____ | Bis wann _____ |
| 2. Aktion _____ | Bis wann _____ |
| 3. Aktion _____ | Bis wann _____ |

Notizen

--

Smart Ziel Plan Allgemein



Date: / /

S

SPEZIFISCH: GANZ KONKRET - Welches Ziel definiert?

M

MESSBAR: Wie ist dein aktueller konkreter Zustand? (Nutze die Skalierungsbewertung)

A

ATTRAKTIV / AKZEPTIERT / ANZIEHEND - Wie kannst du Dir einen anziehenden Rahmen schaffen?

R

REALISTISCH: Ganz Vernünftig - Wie ist dein real. Ziel?

T

TERMINIERT: Bis Wann genau (Enddeadline) möchtest du dein Ziel wirklich erreicht haben?

LEBENS

ZIELE DEFINIERT

SCHREIBE FÜR JEDE DER FOLGENDEN KATEGORIEN DINGE AUF, DIE DU GUT MACHEN UND WO DU DICH VERBESSERN SOLLTEST. NIMM DIR DIE ZEIT, DARÜBER NACHZUDENKEN, UND SCHREIBE EIN ZIEL FÜR JEDE KATEGORIE AUF.

KATEGORIE	WAS MACH ICH AKTUELL GUT:	WO BRAUCHE ICH VERBESSERUNG:	MEINE ZIELE SMART BIS:
FAMILIE			
FREUNDE			
ARBEIT			
KÖRPER			
MENTALE GESUNDHEIT			
ICH			

”

Zitate des Tages

CHARLES DARWIN

Alles was gegen die
Natur ist,
hat auf Dauer keinen
Bestand.

“

WAHRNEHMUNG DEINER

GEDANKEN

BEPUNKTE/ ANALYSIERE DEINE KONKRETEN GEDANKEN

DATUM:_____

GLAUBE AN DICH SELBST

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

POSITIVES DENKEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

NEGATIVE GEDANKEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

FLEXIBEL ZU DENKEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

FÄHIGKEIT GEDANKEN IN DIE TAT UMZUSETZTEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

WAHRNEHMUNG DEINER

GEFÜHLE

BEPUNKTE/ ANALYSIERE DEINE KONKRETEN GEFÜHLE

DATUM:_____

VERBUNDENHEIT MIT MIR SELBST

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

GUTE GEFÜHLE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

SCHLECHTE GEFÜHLE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

GEFÜHLE BEWUSST ANNEHMEN & AKZEPTIEREN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

GEFÜHLE BEWUSST LOSLASSEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

WAHRNEHMUNG DEINER HANDLUNGEN

BEPUNKTE/ ANALYSIERE DEINE KONKRETEN HANDLUNGEN

DATUM:_____

FÄHIGKEIT ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

FÄHIGKEIT UMZUSETZTEN, WAS ICH MIR VORNEHME

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

NEGATIVE HANDLUNGEN (AUS DEM AFFEKT)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

POSITIVE HANDLUNGEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

BEWUSST DURCHDACHTE HANDLUNGEN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

SEHR SCHWACH

SEHR STARK

”

Zitate des Tages

Wie du ANkämpfst –
das ziehst du AN.
Was du BEkämpfst –
das BEgleitet dich.

JENNIFER NITSCHKE

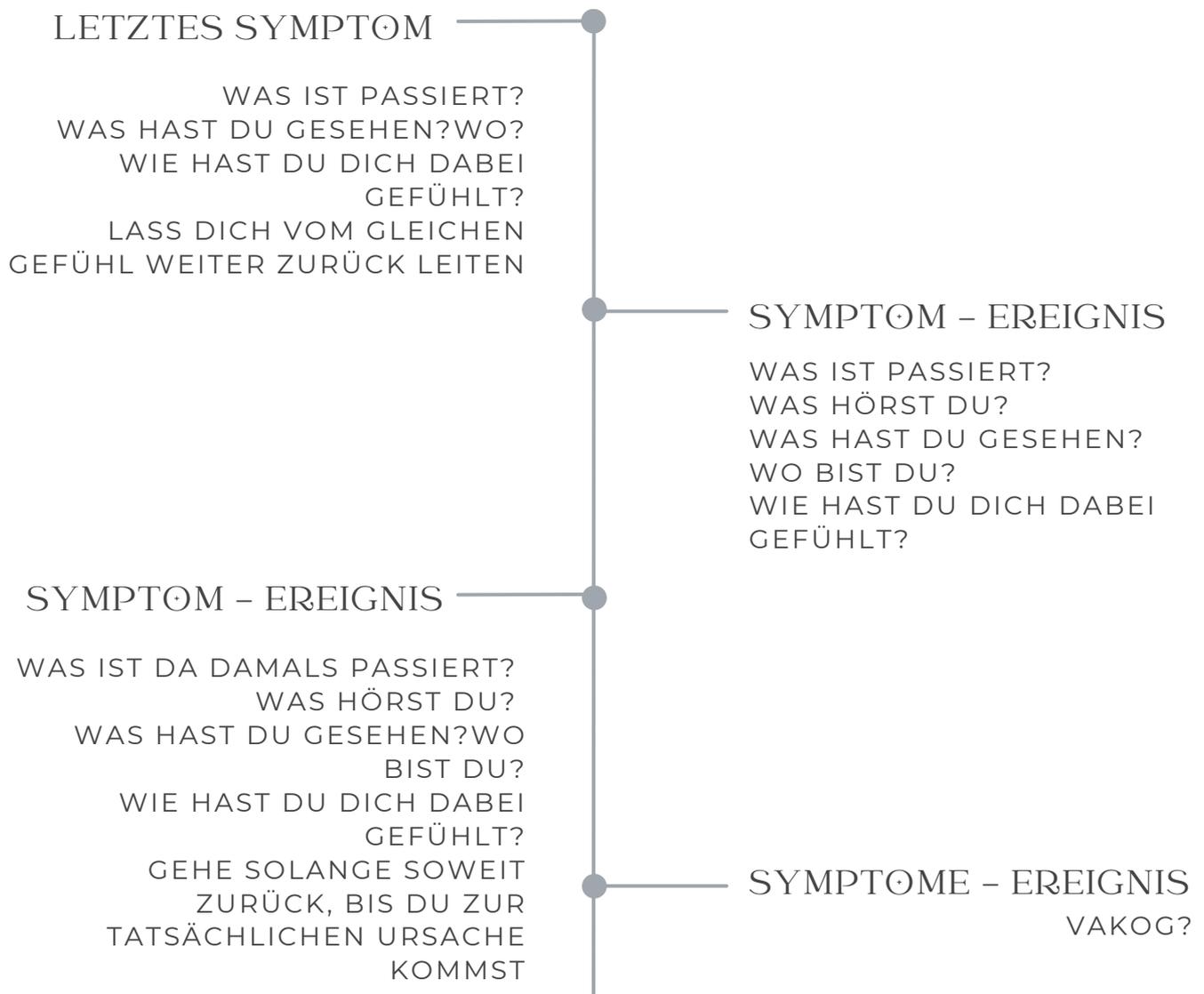
“

URSACHEN-SUCHE

TIMELINE

OFTMALS IST ES SEHR HILFREICH WENN WIR DEN 1. DOMINO STEIN FINDEN,
BEVOR ALLES UMFIEL / ZERBRACH. GEH DEINE EIGENEN ZEITLINIE
RÜCKWÄRTS BIS ZUM 1. MOMENT ALS ALLES BEGANN.
LASS DICH DABEI VON DEINEN 5 SINNEN FÜHREN / LEITEN.

1.SCHRITT: LEBEN RÜCKWÄRTS IN DIE VERGANGENHEIT



**1.A: SIGNIFIKANTES EMOTIONALES EREIGNIS:
URSACHE, AUSGANG & STARTPUNKT DEINER
ERFAHRUNG - DEINES SELBSTBILDES, DEINER
PERSÖNLICHKEITSFORM & GLAUBENSsätze**
1.B: DEFINIERE & BESCHREIBE DIESE ERFAHRUNG

RESSOURCEN-ARBEIT

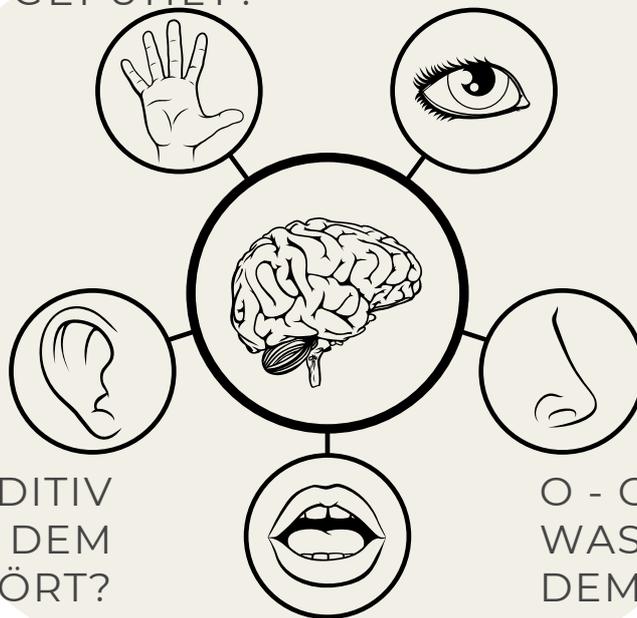
VAKOG

ERWEITERUNG & VERSTÄRKUNG DEINER SINNE

3. SCHRITT: SCHÖPFE AUS DEINEN INNEREN RESSOURCEN DEINER WAHRNEHMUNG

K - KINÄSTHETISCH
WIE HAST DU DICH IN
DEM MOMENT
GEFÜHLT?

V - VISUELL
WAS HAST DU IN DEM
MOMENT GESEHEN?



A - AUDITIV
WAS HAST DU IN DEM
MOMENT GEHÖRT?

O - OLFAKTORISCH
WAS HASTS DU IN
DEM MOMENT
GEROCHEN?

G - GUSTLATORISCH
WAS HAST DU IN DEM
MOMENT GESCHMECKT?

”

Zitate des Tages

Um dich in Freiheit
entfalten zu können,
musst du dich von allem lösen,
was dich daran hindert.

ELIAS FISCHER

“



Werte Arbeit

Lass dich von Deinem Inneren Kompass leiten

- 1.Schritt: Triff eine Vorauswahl
- 2.Schritt: Reduziere diese nochmal auf 10 Werte
- 3.Schritt: Finde deine Werte mit Strichliste gegeneinander entscheiden
- 4.Schritt: Das sind deine Werte nach genauen Punkten

- Abenteuer
- Achtsamkeit
- Akzeptanz
- Authentizität
- Balance
- Beharrlichkeit
- Beliebtheit
- Bescheidenheit
- Dankbarkeit
- Disziplin
- Effizienz
- Ehrlichkeit
- Empathie
- Entwicklung
- Erfolg
- Fantasie
- Flexibilität
- Freiheit
- Friedfertigkeit
- Fröhlichkeit
- Geduld
- Gelassenheit
- Gerechtigkeit
- Gesundheit
- Glaubwürdigkeit
- Großzügigkeit
- Harmonie
- Herzlichkeit
- Hilfsbereitschaft
- Humor
- Intuition
- Kompromissbereit
- Konstruktivität
- Kreativität
- Kritikfähigkeit
- Leichtigkeit
- Leidenschaft
- Lernbereitschaft
- Liebe
- Loyalität
- Mitgefühl
- Mut
- Nachhaltigkeit
- Nähe
- Neugierde
- Offenheit
- Optimismus
- Ordnung
- Perfektionismus
- Rationalität
- Realismus
- Respekt
- Sanftmut
- Selbstbestimmung
- Sensibilität
- Sicherheit
- Solidarität
- Spaß
- Spiritualität
- Toleranz
- Tradition
- Transparenz
- Treue
- Unabhängigkeit
- Verantwortung
- Vertrauen
- Weisheit
- Wissen
- Wohlstand
- Wohlwollen
- Zugehörigkeit
- Zuverlässigkeit



Werte Arbeit

WORKBOOK

Lass dich von Deinem Inneren Kompass leiten

- 1.Schritt: Triff eine Vorauswahl
- 2.Schritt: Reduziere diese nochmal auf 10 Werte
- 3.Schritt: Finde deine Werte mit Strichliste gegeneinander entscheiden
- 4.Schritt: Das sind deine Werte nach genauen Punkten

Teile hier dein Ergebnis:

”

Zitate des Tages

Du kannst die Wellen
nicht stoppen.
Dafür kannst du lernen auf
Ihnen zu surfen und die
Segeln neu zu setzten.

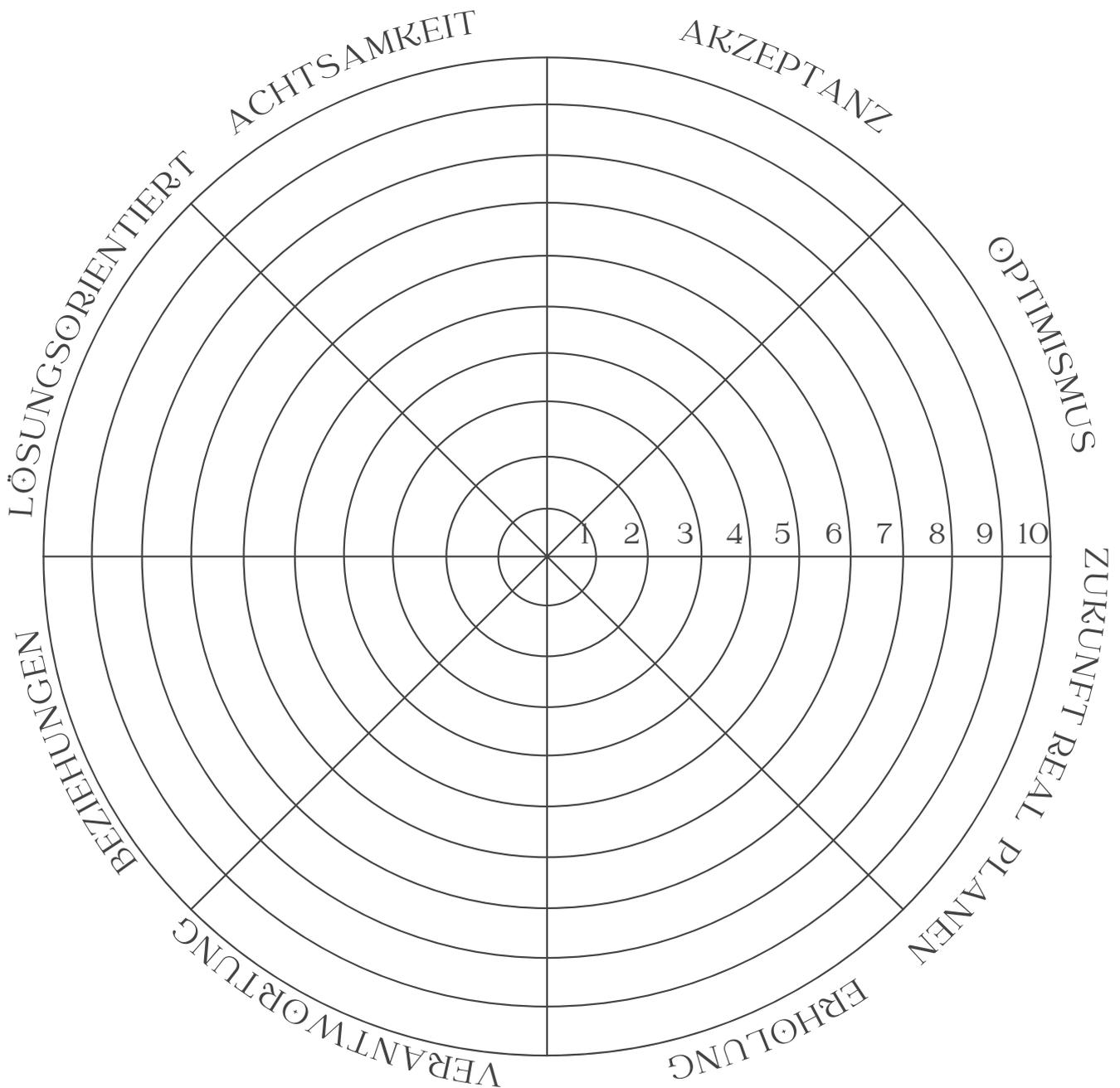
JENNIFER NITSCHKE

“

RAD DEINER

RESILIENZ

REFLEKTIERE HIER DIE SÄULEN DEINER RESILIENZ EIN. DANN SIEHST UND ERKENNST DU ANHAND DER LÖCHER, WO DU NOCH NICHT AUSREICHEND AUSGELICHEN BIST UM EINE GANZHEITLICHE BALANCE (WIEDER) NEU HERZUSTELLEN.



”

Zitate des Tages

Du bist Schöpfer deiner
Realität.

Deine Träume sind dafür da,
um von dir ausgelebt zu
werden.

“

BUCKET *list*

Triff dein 80 Jähriges Ich:
Worauf möchtest du zurück schauen?
Was hast du erlebt? Was willst du nicht bereuen?

NO.	BUCKET LIST	ERFÜLLT AM..
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		

BUCKET *list*

Triff dein 80 Jähriges Ich:
Worauf möchtest du zurück schauen?
Was hast du erlebt? Was willst du nicht bereuen?

NO.	BUCKET LIST	ERFÜLLT AM..
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		

”

Zitate des Tages

Man sollte nicht auf
Selbstverwirklichung hoffen,
sondern Hoffnung SELBST
verwirklichen.

GERHARD UHLENBRUCK

“

IKIGAI

LEBENSINN SELBST DEFINIEREN

Mit dieser Japanischen Methode legst du Dir deinen eigenen ganz persönlichen Lebensinn fest. Anhand dieser einfachen Fragen:



0 1 Was Du LIEBST: WOLLEN

0 2 Was Du GUT KANNST: KÖNNEN

0 3 Wofür wirst du BEZAHLT: MÜSSEN

0 4 Was BRAUCHT die Welt: SOLLEN

IKIGAI

LEBENSINN SELBST DEFINIEREN

Mit dieser Japanischen Methode legst du Dir deinen eigenen ganz persönlichen Lebensinn fest. Anhand dieser einfachen Fragen:



Deine **LEIDENSCHAFT**: Zwischen WOLLEN & KÖNNEN

1 B

Was ist / wäre Dein **BERUF**: Zwischen KÖNNEN & MÜSSEN

2 B

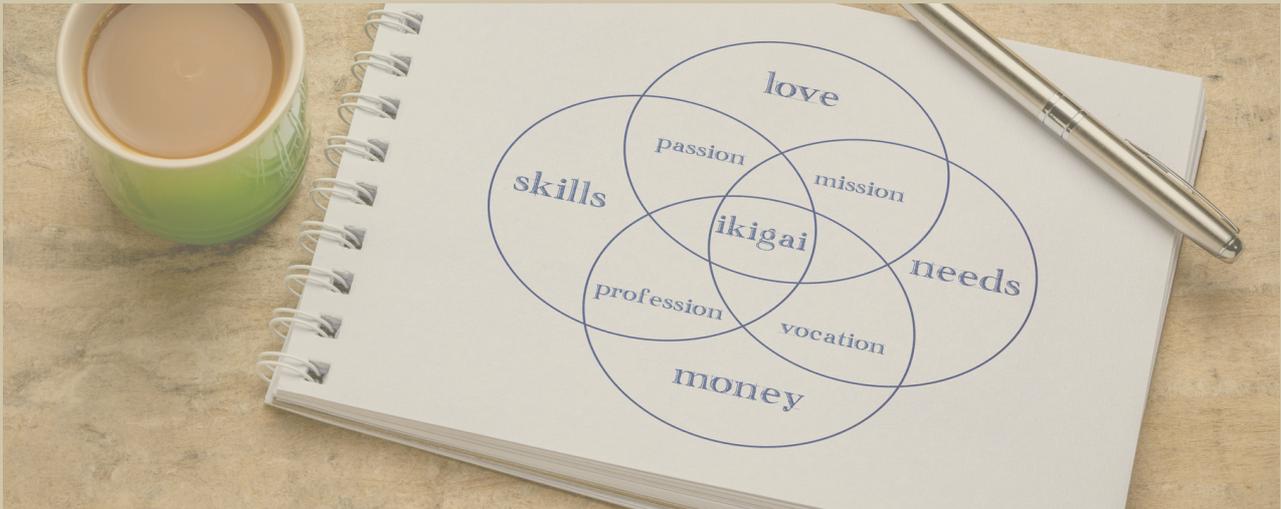
3 B

Was ist deine **BERUFUNG**: Zwischen MÜSSEN & SOLLEN

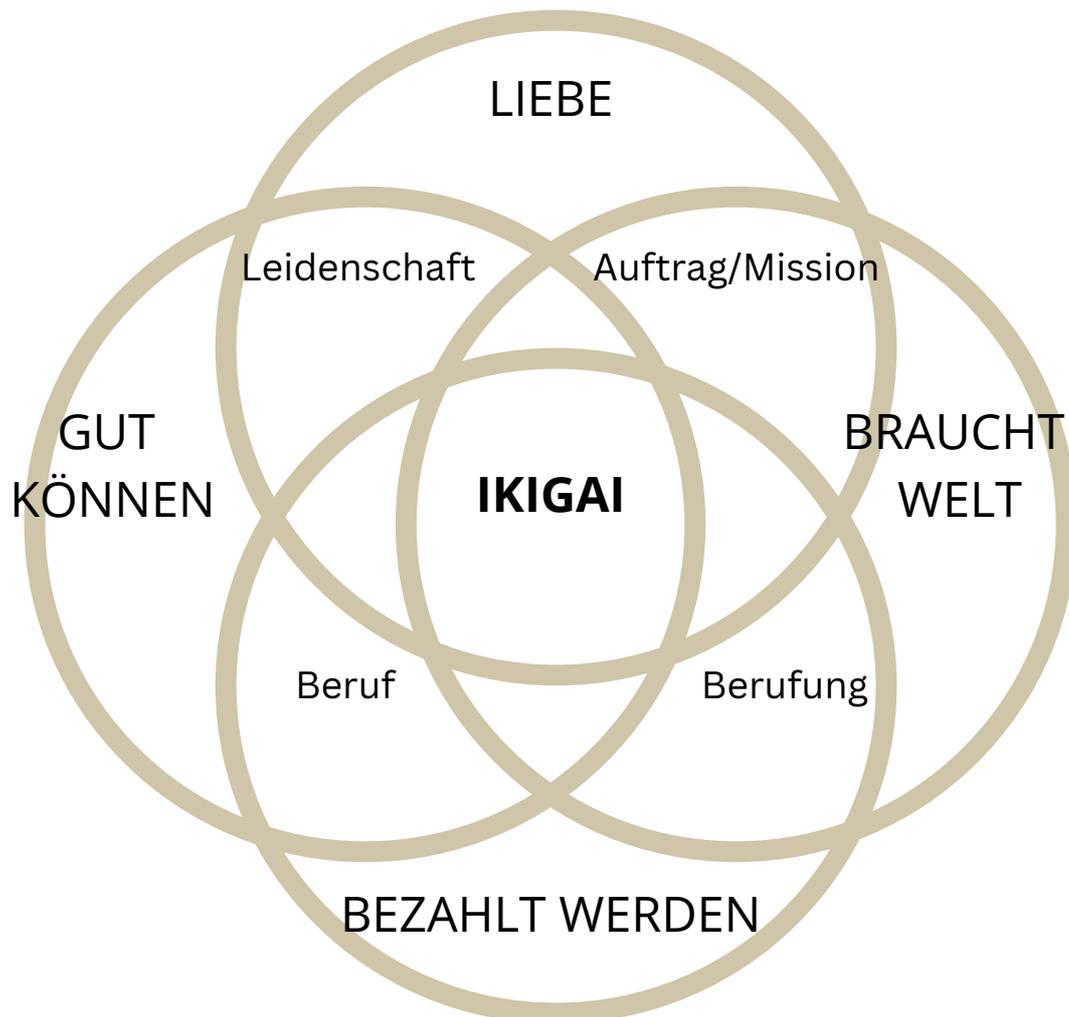
4 B

Was ist dein **AUFTRAG / MISSION**: Zwischen SOLLEN & LIEBEN

IKIGAI



Mein IKIGAI ist...



”

Zitate des Tages

Nur wer lassen kann,
kann gelassen sein.
Nur wer annehmen kann,
kann gelassen bleiben.

JENNIFER NITSCHKE

“

Dein Informations- Verarbeitungsfluss

GEDACHT

Ist noch lange nicht



GESAGT

GESAGT

Ist noch lange nicht



GEHÖRT

GEHÖRT

Ist noch lange nicht



VERSTANDEN

VERSTANDEN

Ist noch lange nicht



EINVERSTANDEN

EINVERSTANDEN

Ist noch lange nicht



ANGEWANDT

ANGEWANDT

Ist noch lange nicht



BEHALTEN

Zeit Plan Allgemein - ALPEN Methode



Date: / /

A

AUFGABEN aufschreiben & sammeln -
Was habe ich alles zu tun?

L

LÄNGE einschätzen - Wieviel Zeit plane /
kalkuliere / schätze ich was ich brauche?

P

PUFFERZEIT - Plane dir Pufferzeit ein für
unvorhergesehenes oder um flexibel & frei gegenfalls
neu anzupassen

E

ENTSCHEIDUNGEN - Triff eine Entscheidung um diese
Aufgaben umzusetzen.

N

NACHKOTROLLE - Überprüfe, reflektiere, kontrolliere
immer nochmal nach um zu verbessern, neu
anzupassen oder die gewissheit zu haben es so zu
belassen.

”

Zitate des Tages

LUKAS 17:33

Wer sein Leben verliert zu
bewahren wird es verlieren,
aber wer es verliert
der wird es bewahren.

“

WÖCHENTLICHER TRACKER

Damit du dein Leben bewusst bewahrst und wertschätzt -
gehören all die darauffolgende Übungen zur Umsetzung in die Praxis dazu.
Zuerst geht jetzt darum deine Ziele auf die Woche runter zu brechen
um dann täglich in deinen Routinen anzuwenden.

	MEIN ZIEL	MEIN GEFÜHL	ERRLEDIGT
MON			<input type="checkbox"/>
DI			<input type="checkbox"/>
MIT			<input type="checkbox"/>
DON			<input type="checkbox"/>
FR			<input type="checkbox"/>
SAM			<input type="checkbox"/>
SON			<input type="checkbox"/>

RoutineTracker

CHECKLISTE FÜR EINE WOCHE

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Mutiger sein	✓			✓			
ehrlich sagen was ich denke		✓					
mehr lächeln & gut zu mir selbst sprechen	✓	✓	✓	✓			
deine Gewohnheiten 1							
deine Gewohnheiten 2							
deine Gewohnheiten 3							
deine Gewohnheiten 4							
deine Gewohnheiten 5							
deine Gewohnheiten 6							
deine Gewohnheiten 7							
deine Gewohnheiten 8							
deine Gewohnheiten 9							
deine Gewohnheiten 10							
deine Gewohnheiten 11							

”

Zitate des Tages

Ohne Erholung,
kannst Du dir nichts
HOLEN.

THADDEUS KOROMA

“

Integrationsphase

All deine Erkenntnisse, neuen Einsichten, Methoden und Wissenszuwachs, ist nur dann wirklich dienlich wenn du die Überleitung zur Praxis schaffst und dauerhaft in dein Leben integrierst, in dem du es behältst.

Erst dann gehört es zu dir, zu deinem Charakter / deiner Identität.

Dazu gehört auch die Würdigung, Anerkennung, das Feiern deiner Umsetzung!!

Erst Recht dann, wenn Dinge auch mal nicht so "perfekt" liefen.

Du hast es gemacht! Gib dir danach auch wieder die Pausen- und

Erholungsphasen damit du dann wieder erneut, verstärkt deine Ziele umsetzen kannst und vorallem auch die Lust darauf hast.

Taten / Umsetzung	Belohnung / Erholung / Pause
Ziel 1	Belohnt mit:
Ziel 2	Mentale Pause durch:
Ziel 3	Körperliche Pause von ____ bis ____ ?
Ziel 4	Belohnung mit:
Ziel 5	Anerkennung:
Ziel 6	Gefeiert mit:
Ziel 7	Mentale Pause durch:
	Körperliche Pause Von ____ bis ____

ROUTINE TRACKER

GEWOHNHEIT / ROUTINE:

Januar

Februar

M	D	M	D	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

M	D	M	D	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

März

April

M	D	M	D	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

NOTIZEN:

ROUTINE TRACKER

GEWOHNHEIT / ROUTINE:

Mai

Juni

M	D	M	D	F	S	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

M	D	M	D	F	S	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Juli

August

M	D	M	D	F	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

M	D	M	D	F	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOTIZEN:

ROUTINE TRACKER

GEWOHNHEIT / ROUTINE:

September

Oktober

M	D	M	D	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

M	D	M	D	F	S	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

November

Dezember

M	D	M	D	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

M	D	M	D	F	S	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOTIZEN:

”

Zitate des Tages

Nicht die Glücklichen sind
dankbar.

Sondern die Dankbaren,
sind glücklich.

FRANCIS BACON

“

Danke – Liste

Wöchentlich

Wofür bist du diese Woche dankbar?

Trainiere und verbessere deine Dankbarkeit, denn dadurch wirst du ganz automatisch auch erfüllter.

<p>MONTAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<p>DIENSTAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
<p>MITTWOCH</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<p>DONNERSTAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
<p>FREITAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<p>SAMSTAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
<p>SONNTAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<p>DAUERHAFT</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>

Danke – Liste

Wöchentlich

Wofür bist du diese Woche dankbar?

Trainiere und verbessere deine Dankbarkeit, denn dadurch wirst du ganz automatisch auch erfüllter.

<p>MONTAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<p>DIENSTAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
<p>MITTWOCH</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<p>DONNERSTAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
<p>FREITAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<p>SAMSTAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>
<p>SONNTAG</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>	<p>DAUERHAFT</p> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/> <input type="checkbox"/> <hr/>



MÖCHTEST DU MEHR?



Um zu sehen, ob wir harmonieren,
um einen Weg zu finden, mit deiner einzigartigen
Situation gemeinsam neue Wege zu erarbeiten,
meld dich gern bei um ein kostenloses
Erstgespräch zu vereinbaren.

JA, ICH WILL MEHR

VORSPRUNG DURCH LEISTUNG, HERZ & QUALITÄT



JENNIFER NITSCHÉ

TRAINERIN, COACHIN, MEDIATORIN

| AUS- & WEITERBILDUNG

- Verkürzte Abiturausbildung zur Handelsfachwirtin
- Filialleiterin bei Deichmann
- Flugbegleiterin A330 für Eurowings Langstrecke
- Staatlich Zertifizierte Mediatorin
- Akademisch Ausgebildete Master-Coach
- Psychologische Beraterin (Heilpraktikerin)
- Akademisch Ausgebildete Systemische Organisationsentwicklerin
- Selbstständig als zertifizierter Coach seit 2016
- NLP - Trainerin (DVNLP & Bandler)
- Train the Trainer - BTA Berlin
- Trainerausbildung: Management - Institut Dr. A. Kitzmann

| SCHWERPUNKTE / KERNKOMPETENZEN

- Identity - Werde zu deiner wahren Persönlichkeit
- NLP (Neurolinguistische Programmierung)
- Persönlichkeitsentwicklung, Innere Haltung
- Selbstbewusstsein stärken & Persönlichkeitsmanagement
- Wie wirke ich auf Andere?
- Kommunikationstraining, Argumentationstraining, Rhetorik
- Konfliktmanagement und soziale Kompetenzen stärken
- Umgang mit schwierigen MA / Kollegen / Menschen
- Transaktionsanalyse, Anti-Ärgertraining
- Resilienz-Training
- Psychologie für Führungskräfte
- Agile Führung
- Female Leadership
- Führen ohne Vorgesetztenfunktion
- Selbst- & Zeitmanagement / Arbeitsorganisation
- KarriereCoaching / Training
- Train the Trainer, Train the Coach

Jennifer Nitsche

FRAU, FREUNDIN,
UNTERNEHMERIN, MENSCH



Address

Münzgasse 26,
04107 Leipzig



Phone

+491784018487



Mail

Jennifer.Nitsche@outlook.com



SIND THEMEN FÜR DICH INTERESSANT?



Ich arbeite ausschließlich mit den Menschen, die wirklich wollen, sich selbst verpflichten und es ernst meinen! Du willst einfach mehr vom Leben? Daher investierst du auch gern Zeit, Geld und Energie in dich. Das ist schließlich dein Bestes Investment. Wenn das auf dich zutrifft lass uns gern sprechen.

JA, MEIN LEBEN IST MIR WICHTIG.



ICH MELDE MICH BEI DIR.