

WORKBOOK



VOM PECH ZUM GLÜCK

Masterclass mit
Dr. Ruediger Dahlke

WILLKOMMEN *zum Workbook*



„VOM PECH ZUM GLÜCK“!

Dieses Workbook soll dir helfen, von einer Opferrolle hin zu einer Schöpferkraft zu gelangen. Es basiert auf Prinzipien der Ganzheitlichkeit und zeigt dir Wege, Herausforderungen als Chancen zu sehen. Lass uns gemeinsam deinen Weg zur inneren Freiheit und einem erfüllten Leben gestalten.

ZIEL *des Workbook's:*



Opferrollen erkennen
und überwinden.

Eine neue Perspektive auf Fehler
und Enttäuschungen gewinnen.



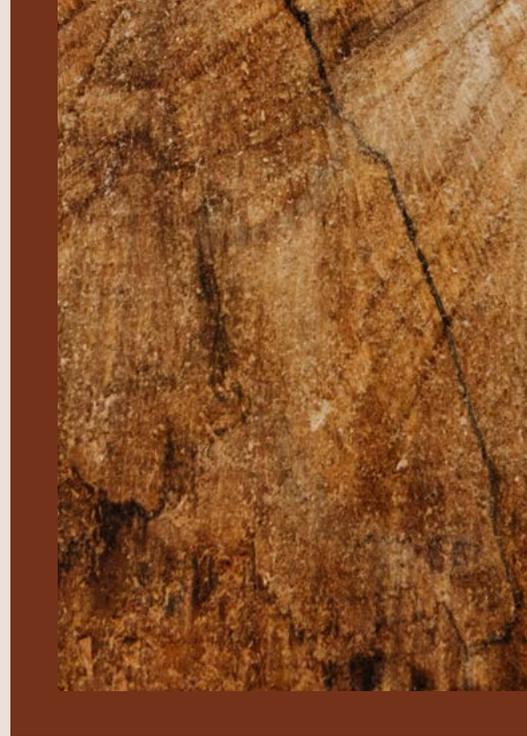
Transformation durch Reflexion,
Vergebung und Achtsamkeit.



01

Kapitel

Opferrolle erkennen und loslassen



REFLEXIONSÜBUNG

Beschreibe eine Situation, in der du dich als Opfer gefühlt hast.



Was ist passiert?

01.

Welche Emotionen hast du empfunden?

02.

TRANSFORMATION

Notiere drei Dinge, die du aus dieser Erfahrung gelernt hast.

01.

02.

03.

Frage dich:

Was kann ich tun, um die Kontrolle über solche Situationen zurückzugewinnen?

AFFIRMATION

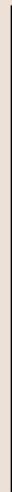
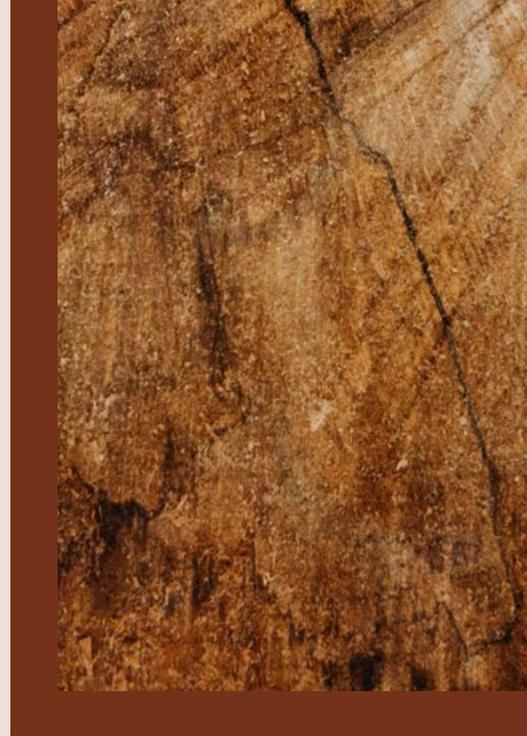


„Ich bin der
SCHÖPFER
meines Glücks.“

02

Kapitel

Märchen und Mythen als Seelennahrung

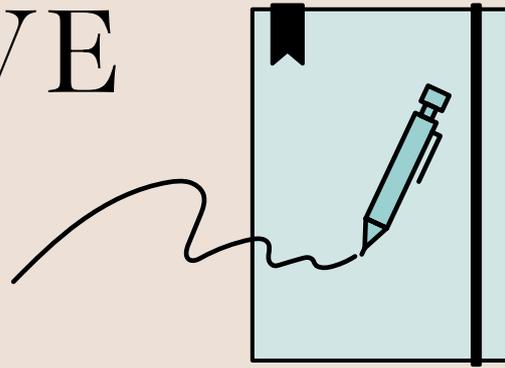




Lerne von Glücksmarie und Pechmarie:

Was kannst du von Glücksmaries
Umgang mit Schattenseiten lernen?

KREATIVE ÜBUNG



Schreibe deine eigene Geschichte:

Was würde passieren, wenn du deine Herausforderungen wie Glücksmarie annehmen würdest?

A large white rectangular area containing 20 horizontal grey lines for writing.

REFLEXION



Welche Mythen oder Märchen haben dich inspiriert?

01.

Welche Lehren könnten sie für dich enthalten?

02.

Falls du die Geschichte von Glücksmarie und Pechmarie nicht kennst, hast du hier eine kurze Zusammenfassung davon:

Das Märchen von Glücksmarie und Pechmarie (oft auch als „Frau Holle“ bekannt) erzählt die Geschichte zweier ungleicher Schwestern, die jeweils unterschiedliche Belohnungen für ihr Verhalten erhalten.



Zusammenfassung:

Glücksmarie ist ein fleißiges, hilfsbereites und gutherziges Mädchen. Als sie eines Tages in einen Brunnen fällt, gelangt sie in das Reich von Frau Holle, einer alten Frau, die sie bittet, im Haushalt zu helfen. Glücksmarie erledigt ihre Aufgaben gewissenhaft, schüttelt die Betten fleißig aus (wodurch es auf der Erde schneit) und wird schließlich großzügig belohnt: Beim Abschied überschüttet Frau Holle sie mit goldenem Glanz – von da an wird sie „Goldmarie“ genannt.

Ihre Schwester Pechmarie hingegen ist faul, unfreundlich und hilft nur aus Eigennutz. Als sie ebenfalls zu Frau Holle gelangt, bemüht sie sich kaum und zeigt wenig Interesse an ihrer Arbeit. Zur Strafe wird sie beim Abschied mit Pech überschüttet, das an ihr haften bleibt – daher der Name „Pechmarie“.

Moral der Geschichte:

Das Märchen lehrt, dass Fleiß, Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft belohnt werden, während Faulheit und Egoismus zu negativen Konsequenzen führen. Es zeigt auch, dass jeder selbst die Wahl hat, wie er durchs Leben geht – ob als Glücks- oder Pechmarie.

Glücksmarie begegnet Herausforderungen mit Geduld, Fleiß und einer positiven Haltung. Sie lässt sich nicht von Schwierigkeiten entmutigen, sondern nimmt sie an und geht ihren Weg mit Vertrauen. Selbst in einer fremden Welt – bei Frau Holle – bleibt sie offen, hilfsbereit und integriert sich in den neuen Rhythmus.

Was du davon lernen kannst:



Annehmen statt Weglaufen

– Herausforderungen gehören zum Leben. Wer sie annimmt, statt sie zu meiden, wächst daran.

Deine Haltung entscheidet

– Nicht die Umstände bestimmen dein Glück, sondern wie du damit umgehst.



Schatten als Chance sehen

– Auch schwere Zeiten haben eine Botschaft für dich. Wer sie versteht, kann gestärkt daraus hervorgehen.

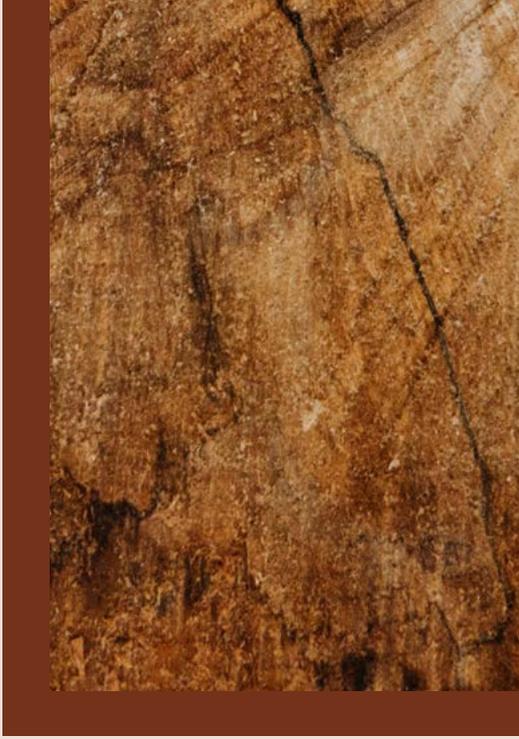
Vertrauen ins Leben haben

– Glück kommt oft unerwartet. Wer mit offenem Herzen handelt, wird belohnt – manchmal auf unerwartete Weise.



Glücksmarie zeigt uns:

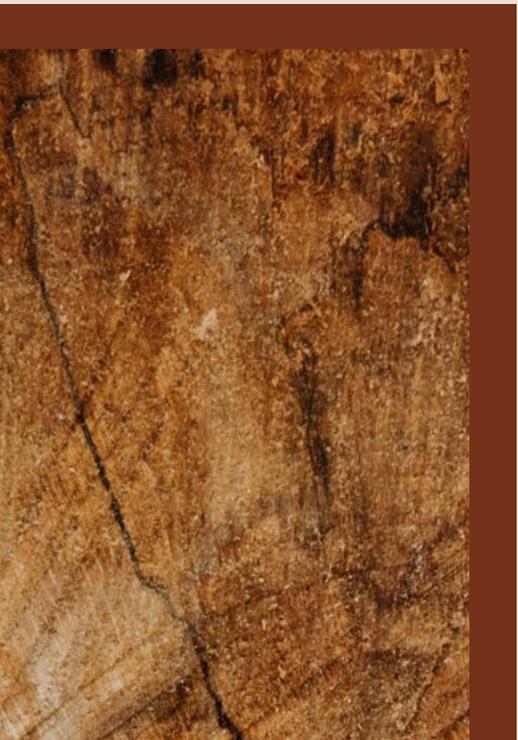
Unsere innere Haltung entscheidet darüber, ob wir Pech als Bürde oder als Wegweiser zum Glück sehen.



03

Kapitel

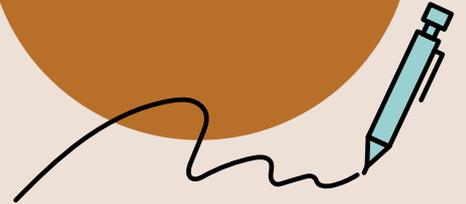
Fehler als Chance



REFLEXION

Notiere drei Fehler aus deinem Leben, die dir geholfen haben zu wachsen.

Was hast du aus jedem Fehler gelernt?



FEHLER 01:

FEHLER 02:

FEHLER 03:

REFRAMING

Schreibe jeden Fehler neu um.



Betrachte ihn als Schritt in deiner Entwicklung.

01.

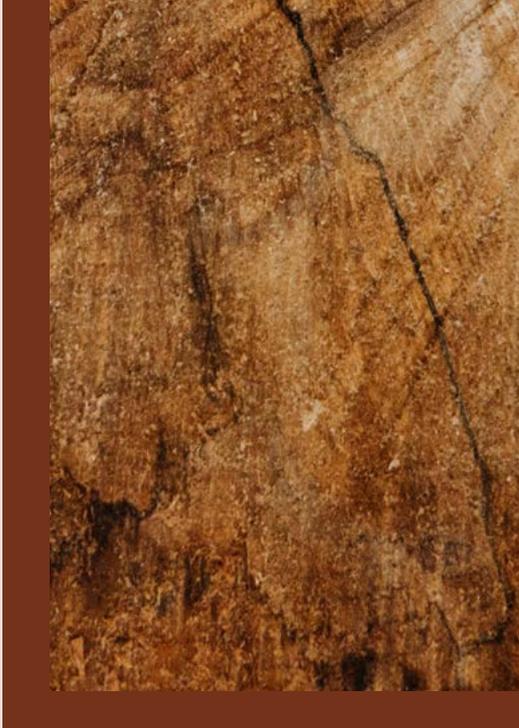
02.

03.

PRAKTISCHE AUFGABE

Verzeihe dir selbst einen Fehler,
den du dir immer noch vorwirfst.

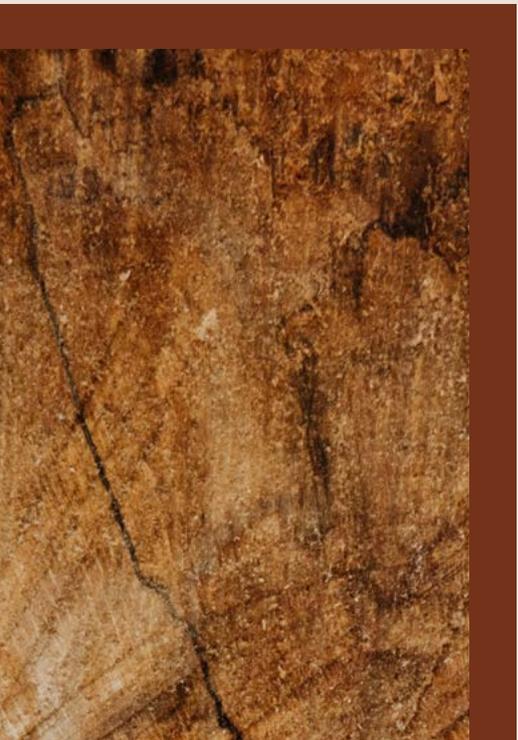
NOTIZEN



04

Kapitel

Schatten und Licht



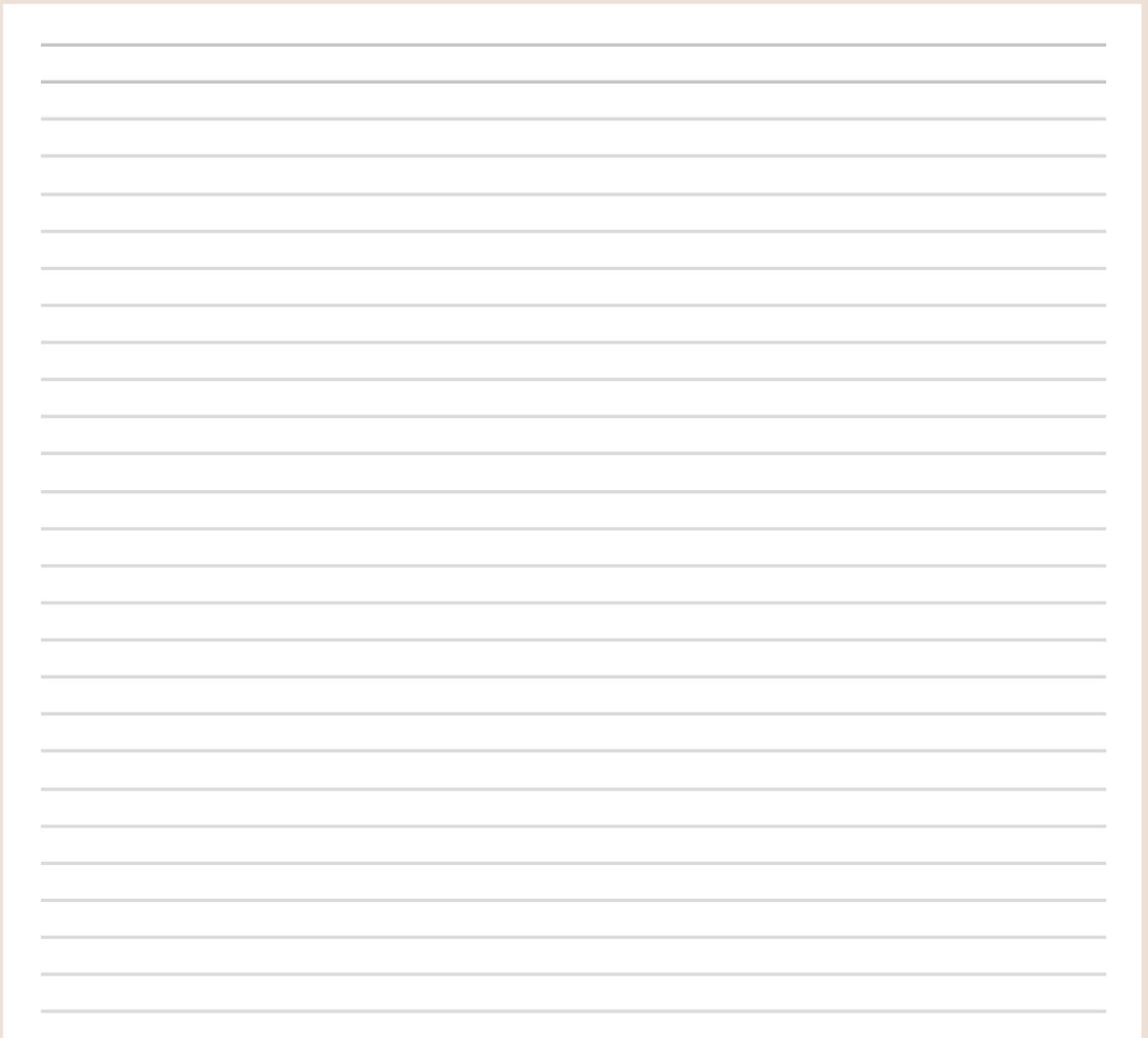
ÜBUNG

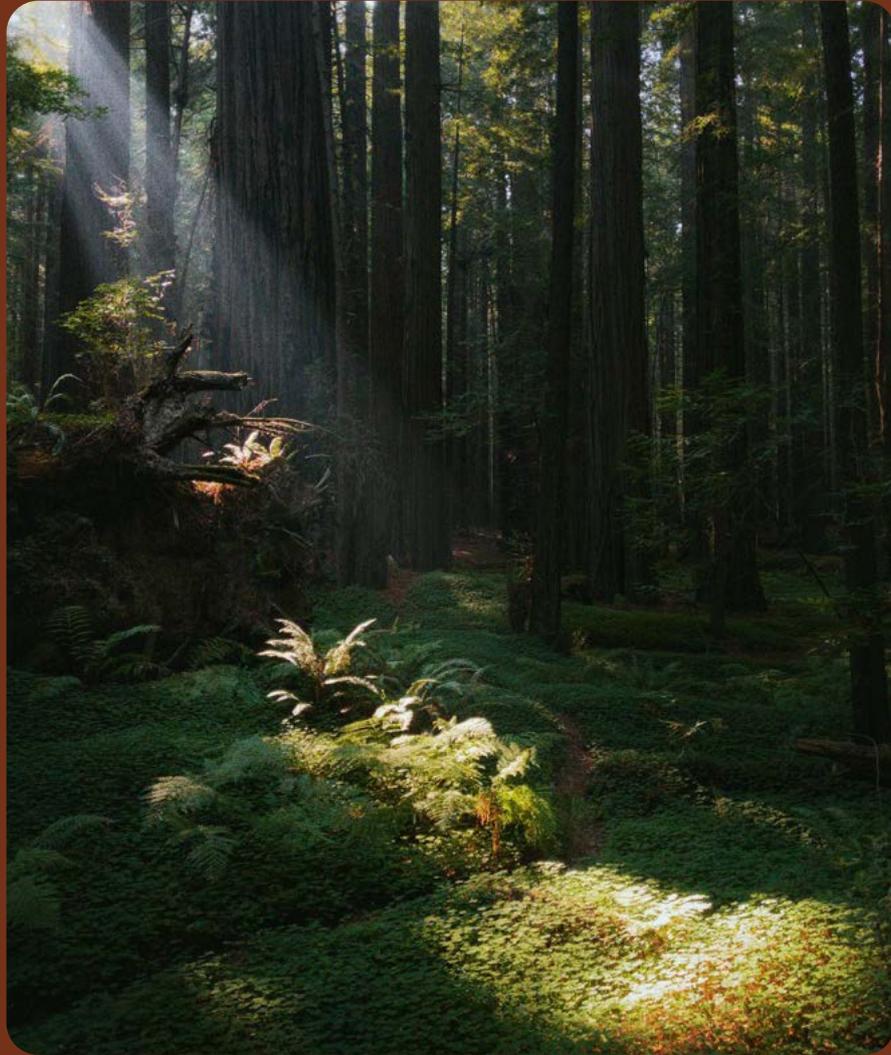
01.

Liste deine vermeintlichen Schwächen auf.

02.

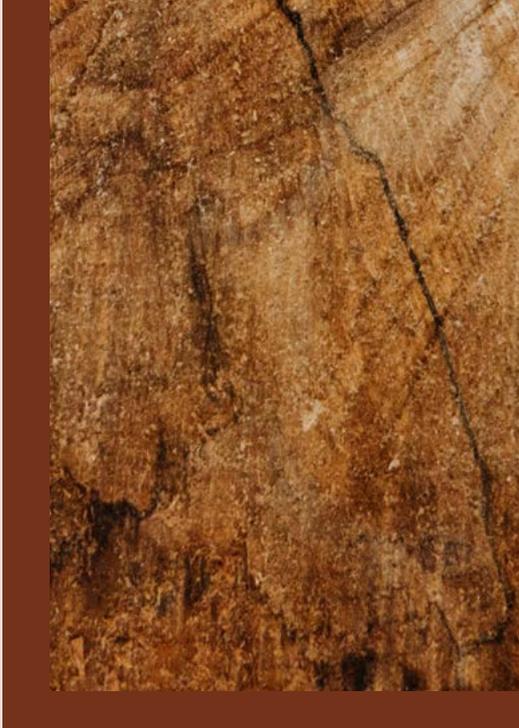
Finde zu jeder Schwäche eine positive Seite oder eine Möglichkeit, daran zu wachsen.





VISUALISIERUNG

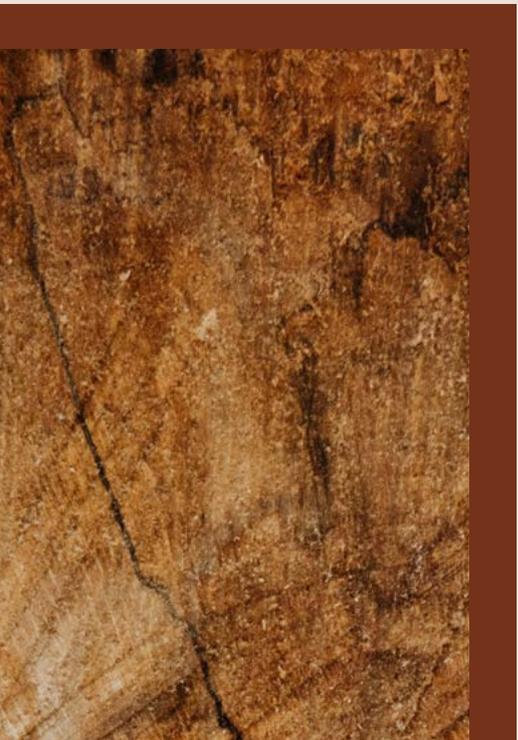
Stell dir vor, wie du deinen Schatten
annimmst und in Licht verwandelst.

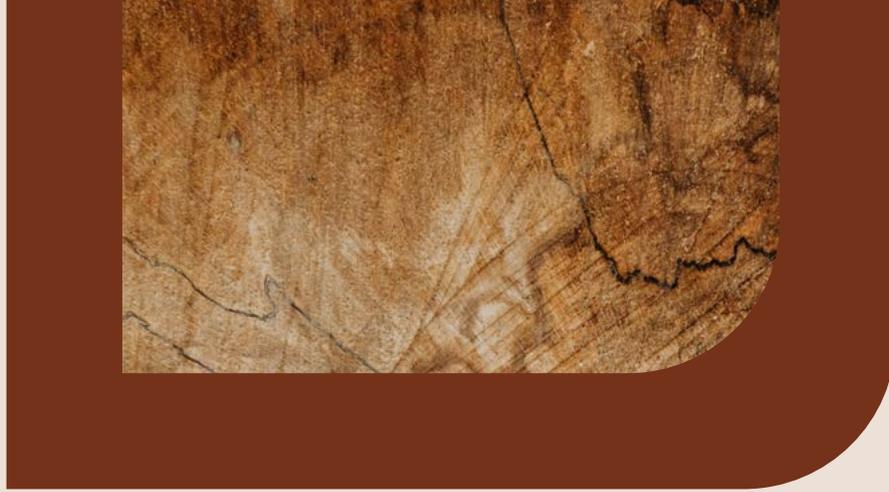


05

Kapitel

Vom Haben zum Sein





Minimalismus- CHALLENGE

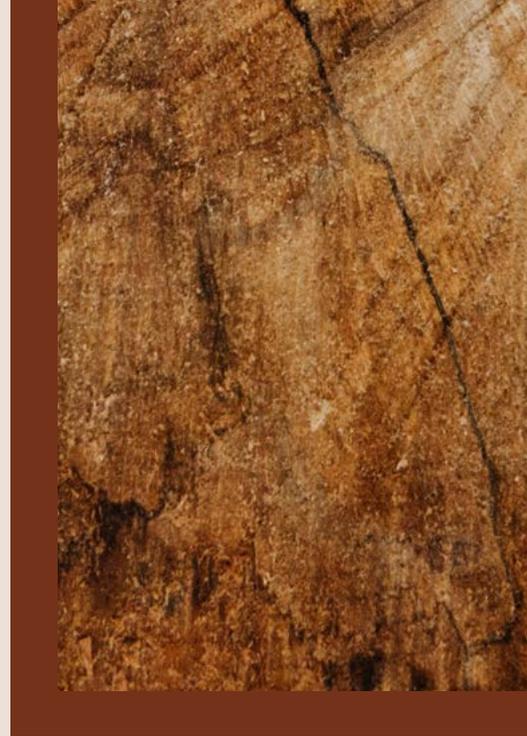
Wähle einen Bereich deines Lebens, den du entrümpeln kannst.
Das kann ein Raum, dein Kalender oder eine digitale Sammlung sein.

NOTIZEN

06

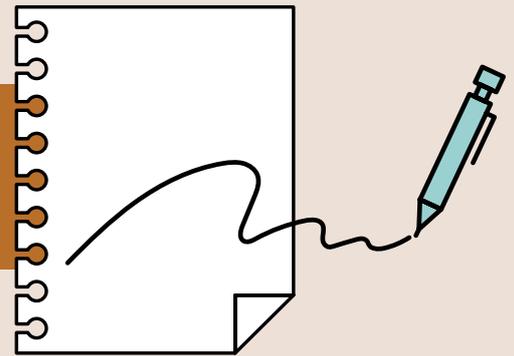
Kapitel

Beziehungen und Vergebung



ÜBUNG

Schreibe einen Brief an jemanden, dem du vergeben möchtest (du musst ihn nicht abschicken).



An:

A large white rectangular area containing 20 horizontal grey lines for writing a letter.

REFLEXION



Wie fühlst du dich, wenn du an vergangene Verletzungen denkst?

01.

Was kannst du tun, um loszulassen?

02.

Stimmung:

Datum:

NOTIZEN

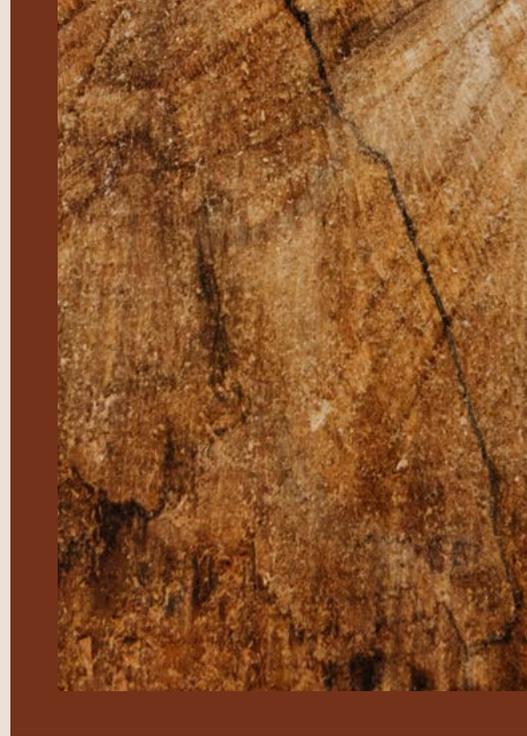


Lined writing area with 25 horizontal lines.

07

Kapitel

Dein Weg zur Ganzheit





VISUALISIERUNG

Stelle dir vor, wie du dein ideales Selbst erreichst.
Spüre die Zufriedenheit und Dankbarkeit, die dich erfüllt.



Zusammenfassung und Abschluss

Schlüsselgedanken



Fehler und
Enttäuschungen



sind
Chancen.



Transformation



beginnt
mit Akzeptanz.



Vergebung und
Loslassen



schaffen
inneren Frieden.

REFLEXIONSFRAGEN



Was hast du über dich gelernt?

01.

Wie kannst du das Gelernte in deinem Alltag anwenden?

02.

Wie fühlt es sich an der Schöpfer deines Lebens zu sein und nicht mehr das Opfer?

03.

Dr. Ruediger Dahlke



hat es sich zur Lebensvision gemacht, Menschen in ihre volle Kraft und Gesundheit zu führen – damit sie ein rundum glückliches und erfülltes Leben leben können.



In seiner Ausbildung tauchst du tief in die Zusammenhänge des Lebens ein und lernst, die verschiedenen Facetten von Gesundheit und Bewusstsein zu verstehen. Dieses Wissen lässt sich auf alle Lebensbereiche anwenden und hilft dir nicht nur, dich selbst weiterzuentwickeln, sondern auch andere auf ihrem Weg zu begleiten. So entsteht langfristige Gesundheit – körperlich, mental und seelisch.

Wie diese Online- Ausbildung dein Leben bereichert



01.

Umfassendes Verständnis ganzheitlicher Gesundheit

Nach der Ausbildung besitzt du ein vertieftes Wissen über die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele. Diese Kenntnisse befähigen dich, ein Leben in Harmonie und Balance zu führen und so deine Lebensqualität erheblich zu steigern.

02.

Vertiefte Körper- und Ernährungsbewusstheit

Du erlangst ein profundes Verständnis für deinen Körper und die Heilkraft der Ernährung. Du lernst, körperliche Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen und durch die richtige Ernährung zu unterstützen, um Vitalität und Wohlbefinden zu steigern.

03.

Stärkung emotionaler Intelligenz und Resilienz

Du entwickelst Fähigkeiten, emotionale Ungleichgewichte zu erkennen und auszugleichen, was zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und einem allgemeinen Wohlbefinden beiträgt.

04.

Kultivierung positiver Lebensgewohnheiten

Durch das Erlernen von kraftvollen Routinen, Ritualen und Techniken förderst du eine positive, gesundheitsbewusste Lebenseinstellung, die dich vor körperlichen und seelischen Krankheiten schützt.

05.

Spirituelle Vertiefung und Lebenssinn

Du erfährst, was im Leben wirklich zählt und lernst, mit einer größeren Perspektive des Seins zu leben. Dies führt zu einem tieferen Verständnis von Lebenszweck und -Berufung.

AUSBILDUNG

zum ganzheitlichen zertifizierten Gesundheitsberater



Als zertifizierter ganzheitlicher Gesundheitsberater nach Dr. Ruediger Dahlke hast du die Fähigkeit, das erworbene Wissen anderen zugänglich zu machen. Du kannst Menschen dabei unterstützen, ihr Leben in Gesundheit, Harmonie und Bewusstheit zu transformieren und so positive Veränderungen in der Gesellschaft und in der Welt anzustoßen.



Wir begleiten dich professionell durch die gesamte Ausbildung – von Anfang bis Ende. Deshalb bieten wir dir einen **kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin** mit einem unserer Experten an. In diesem Gespräch klären wir all deine Fragen und finden gemeinsam heraus, ob diese Ausbildung das Richtige für dich ist und wie sie sich realisieren lässt.

Erfahre hier alles zur Ausbildung und
buche dein kostenloses Beratungsgespräch:

ZUR AUSBILDUNG



Scan mich!



younity