



**molecules in motion**  
DIE INNERE ALCHEMIE DER TRANSFORMATION

# In 6 Schritten zu mehr Sinn und Erfüllung in deinem Leben

## Erkenne dein Warum

1

Nimm dir Zeit für Selbstreflexion. Frage dich, was dich wirklich motiviert und was du in deinem Leben verändern möchtest.

**Tipp:** Führe ein Tagebuch oder starte eine Mindmap, um deine Gedanken und Gefühle zu visualisieren.

---

## Identifiziere die Auslöser für Veränderung

2

Erkenne die Momente oder Umstände, die dich zum Handeln drängen. Was genau möchtest du in deinem Leben nicht mehr tolerieren?

**Tipp:** Erstelle eine Liste von Situationen, die dich unglücklich machen, um klar zu sehen, wo Veränderungen nötig sind.

---

## Setze dir klare Ziele

3

Definiere, was du erreichen möchtest. Sei so konkret wie möglich.

**Tipp:** Formuliere jedes Ziel deutlich und greifbar. Zum Beispiel, anstatt "Ich möchte fitter werden", spezifiziere "Ich möchte zweimal pro Woche für 30 Minuten joggen gehen".



**molecules in motion**  
DIE INNERE ALCHEMIE DER TRANSFORMATION

## In 6 Schritten zu mehr Sinn und Erfüllung in deinem Leben

### Plane deine ersten Schritte

4

Zerlege deine Ziele in kleinere, handhabbare Schritte. Was kannst du heute tun, um deinem Ziel näher zu kommen?

**Tipp:** Setze Prioritäten und beginne mit den Aufgaben, die den größten Einfluss haben.

---

### Suche Unterstützung

5

Umgeben dich mit Menschen, die deine Ziele unterstützen und dich motivieren können.

**Tipp:** Suche nach einer Mentorin oder einer Gruppe Gleichgesinnter, die ähnliche Ziele verfolgen.

---

### Reflektiere und passe an

6

Nimm dir regelmäßig Zeit, um deine Fortschritte zu bewerten und nötigenfalls Anpassungen vorzunehmen.

**Tipp:** Führe ein wöchentliches Review durch, um zu sehen, was gut läuft und was verbessert werden könnte.

---