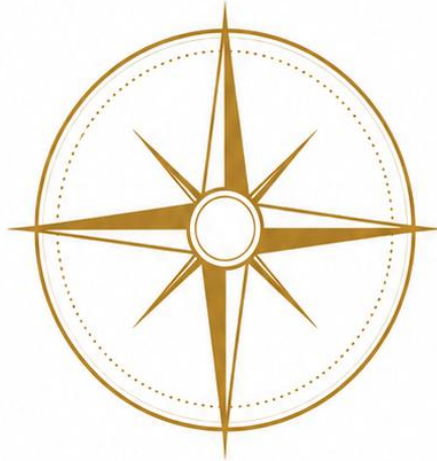


NAVIGATOR

FÜR PSYCHISCHE SOUVERÄNITÄT

Einstieg

VERSTEHEN. | KLAR WERDEN. | BEWUSST ENTSCHEIDEN.



Ein Workbook für mehr Klarheit,
innere Stärke und bewusste Entscheidungen.



WAS BRAUCHE
ICH?



WAS HAT
MICH GEPRÄGT?



WELCHE GESCHICHTE
ERZÄHLE ICH MIR?



WAS LÖST DAS
IN MIR AUS?



WIE SCHÜTZE
ICH MICH?



WONACH
ENTSCHEIDE
ICH MICH?

SUSANN FRANKE

PSYCHOLOGIN. PSYCHOTHERAPEUTIN. WEGBEGLEITERIN.

WILLKOMMEN

Schön, dass Sie hier sind.

Dieses Workbook ist ein Begleiter.
Es lädt Sie ein, innezuhalten, tiefer zu schauen
und bewusste Entscheidungen zu treffen.

**Nicht die Welt bestimmt Ihr Erleben.
Sondern Ihre innere Haltung.**

Der Navigator hilft Ihnen, Klarheit zu gewinnen,
Ihre inneren Muster zu verstehen und Schritt für Schritt
Ihre psychische Souveränität zu stärken.



Dieses Workbook soll keine Antworten geben.
Es soll Ihnen helfen, bessere Fragen zu stellen.

SO NUTZEN SIE DIESEN NAVIGATOR



Nehmen Sie sich Zeit.

Es geht nicht um
Schnelligkeit, sondern
um Ehrlichkeit mit
sich selbst.



Schreiben Sie auf.

Ihre Gedanken auf
Papier zu bringen,
schafft Klarheit und
Verbindung.



Folgen Sie Ihrem inneren Kompass.

Es gibt kein richtig
oder falsch – nur das,
was für Sie stimmig ist.



Bleiben Sie freundlich mit sich.

Veränderung beginnt
nicht mit Druck,
sondern mit
Verständnis.



Kommen Sie immer wieder zurück.

Der Navigator ist ein
Weg – kein Ziel.
Nutzen Sie ihn
regelmäßig.

Sie haben bereits den wichtigsten Schritt getan:
Sie sind bereit, Verantwortung für Ihr inneres Erleben zu übernehmen.

Ich wünsche Ihnen viele wertvolle Erkenntnisse
und inspirierende Aha-Momente.

Herzlich,

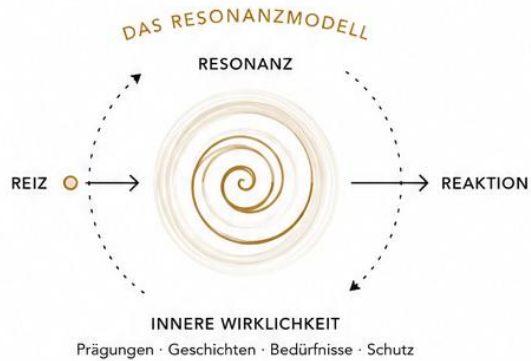
Susann Franke

PSYCHOLOGIN. PSYCHOTHERAPEUTIN. WEGBEGLEITERIN.

Das Entscheidende *ist oft unsichtbar.*

Wir reagieren selten auf die Welt.
Meist reagieren wir auf unsere
innere Wirklichkeit.

Zwischen Reiz und Reaktion
entsteht Resonanz.



DIE SECHS FRAGEN DES NAVIGATORS

 1 Was brauche ich?	 2 Was hat mich geprägt?	 3 Welche Geschichte erzähle ich mir?	 4 Was löst das in mir aus?	 5 Wie schütze ich mich?	 6 Wonach entscheide ich mich?
--	---	--	--	---	---

MINIÜBUNG

Nehmen Sie sich 2 Minuten.
Bewerten Sie nicht.
Schreiben Sie einfach auf.

Eine Situation, die Sie heute beschäftigt:

Welche Frage des Navigators ist für diese Situation jetzt am wichtigsten?

CHECKLISTE FÜR DEN ALLTAG

- Ich nehme mir täglich einen Moment für mich.
- Ich hinterfrage meine Geschichten.
- Ich fühle, was in mir los ist.
- Ich achte auf meine Bedürfnisse.
- Ich wähle meinen Schutz bewusst.
- Ich entscheide nach meinen Werten, nicht nach meinen Gewohnheiten.

REFLEXION

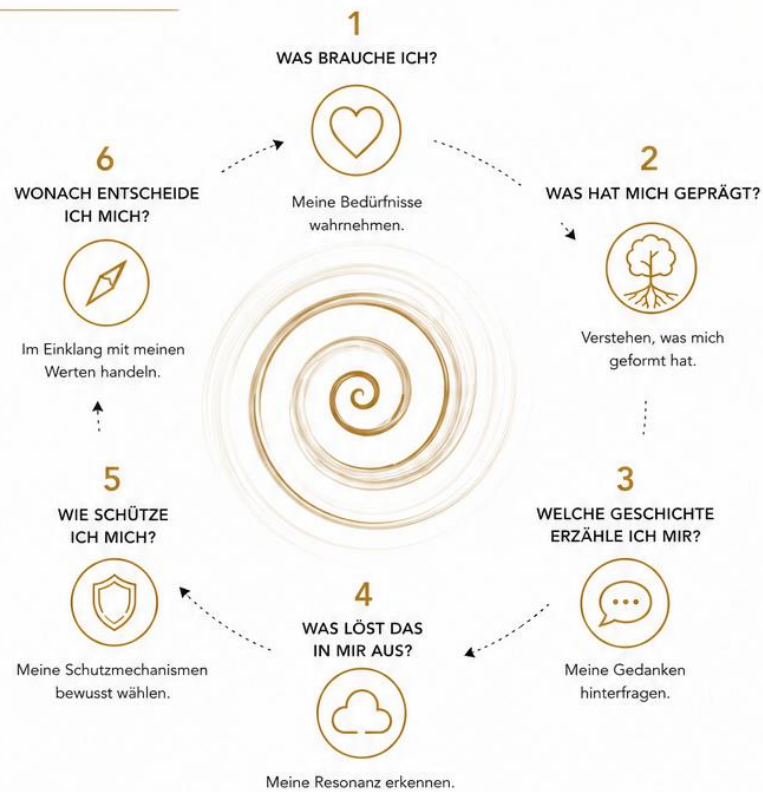
1 Was nehme ich aus diesem Einstieg für mich mit?

2 Welche Frage des Navigators möchte ich in dieser Woche besonders erforschen?

Ihr innerer Kompass für bewusste Entscheidungen.

Der Navigator ist ein sechsstufiger Prozess, der Ihnen hilft, in jeder Situation bei sich zu bleiben und klar zu handeln.

Sie müssen nicht immer alle sechs Fragen gehen. Aber **jede Frage öffnet eine neue Perspektive.**



Ziel ist nicht Kontrolle, sondern **Klarheit**.
Nicht Perfektion, sondern **bewusste Entscheidungen**.

ÜBUNG: MEIN NAVIGATOR AUF EINEN BLICK

Welche der sechs Fragen fällt mir leicht?
Welche ist herausfordernd für mich?

	FÄLLT MIR LEICHT	IST HERAUSFORDERND
1 Was brauche ich? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Was hat mich geprägt? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Welche Geschichte erzähle ich mir? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Was löst das in mir aus? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Wie schütze ich mich? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Wonach entscheide ich mich? _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Jede Frage ist wie ein Lichtstrahl. Je bewusster Sie werden, desto klarer wird Ihr Weg.

Kleine Schritte. Große Wirkung.



Jede bewusste Entscheidung verändert Ihre innere Welt – und damit Ihre Realität.

Nutzen Sie den Navigator immer wieder. Er ist Ihr Werkzeug für mehr Klarheit, innere Stärke und echte Wahlfreiheit.



Sie müssen nicht perfekt sein.
Sie müssen nur bereit sein,
bewusst zu wählen.

CHECKLISTE FÜR MEHR KLARHEIT

- Ich nehme mir regelmäßig Zeit für mich.
- Ich beobachte meine Gedanken, bevor ich handle.
- Ich achte auf meine Gefühle und Bedürfnisse.
- Ich hinterfrage automatische Muster.
- Ich wähle meinen Schutz bewusst.
- Ich treffe Entscheidungen, die zu mir passen.
- Ich feiere auch kleine Fortschritte.

REFLEXION

1 Was nehme ich aus dem heutigen Einstieg mit?

DIE SECHS FRAGEN AUF EINEN BLICK



1 Was brauche ich?
Meine Bedürfnisse wahrnehmen.



2 Was hat mich geprägt?
Verstehen, was mich geformt hat.



3 Welche Geschichte erzähle ich mir?
Meine Gedanken hinterfragen.



4 Was löst das in mir aus?
Meine Resonanz erkennen.



5 Wie schütze ich mich?
Meine Schutzmechanismen bewusst wählen.



6 Wonach entscheide ich mich?
Im Einklang mit meinen Werten handeln.

MINIÜBUNG: EIN ATEMZUG INNEHALTEN

Nehmen Sie sich jetzt einen Moment.
Drei bewusste Atemzüge.



- 1 Einatmen: Ich komme bei mir an.
- 2 Ausatmen: Ich lasse los, was ich jetzt nicht brauche.
- 3 Einatmen: Ich öffne mich für Klarheit.

Welche der sechs Fragen ist für mich gerade jetzt am wichtigsten?

2 Was möchte ich in meinem Alltag als Nächstes bewusst umsetzen?



Ihr Weg beginnt mit einer Entscheidung.
Jede **bewusste Entscheidung** verändert Ihre Geschichte.



DAS ENTSCHEIDENDE IST OFT UNSICHTBAR.



Vielleicht hat Ihnen dieses Workbook keine Antworten gegeben.
Vielleicht hat es Ihnen wichtigere Fragen geschenkt.

Und das ist ein guter Anfang.

DER NAVIGATOR GEHT WEITER.

Wenn Sie tiefer eintauchen möchten, finden Sie auf meiner Homepage
regelmäßig neue Impulse und Angebote:



REFLEXIONS- ÜBUNGEN

Praktische Übungen
für mehr Klarheit
und innere Stärke.



GEDANKEN- BIBLIOTHEK

Impulse, Artikel
und Perspektiven
für Ihren Alltag.



WORKBOOKS & MATERIALIEN

Vertiefende
Workbooks und
hilfreiche Tools.



WORKSHOPS & VORTRÄGE

Erleben, verstehen,
anwenden –
gemeinsam wachsen.



THERAPIE & COACHING

Individuelle Begleitung
für nachhaltige
Veränderung.



AKTUELLE VERANSTALTUNGEN

Vorträge, Events
und Termine auf
einen Blick.



Alle aktuellen Angebote und Inhalte finden Sie hier:

WWW.THERAPIE-FRANKE.DE

VERSTEHEN.

KLAR WERDEN.

BEWUSST ENTSCHEIDEN.



“

Welche Entscheidung würde die Person
treffen, die ich sein möchte?



Herzlichst

Susann Franke

PSYCHOLOGIN. PSYCHOTHERAPEUTIN. WEGBEGLEITERIN.