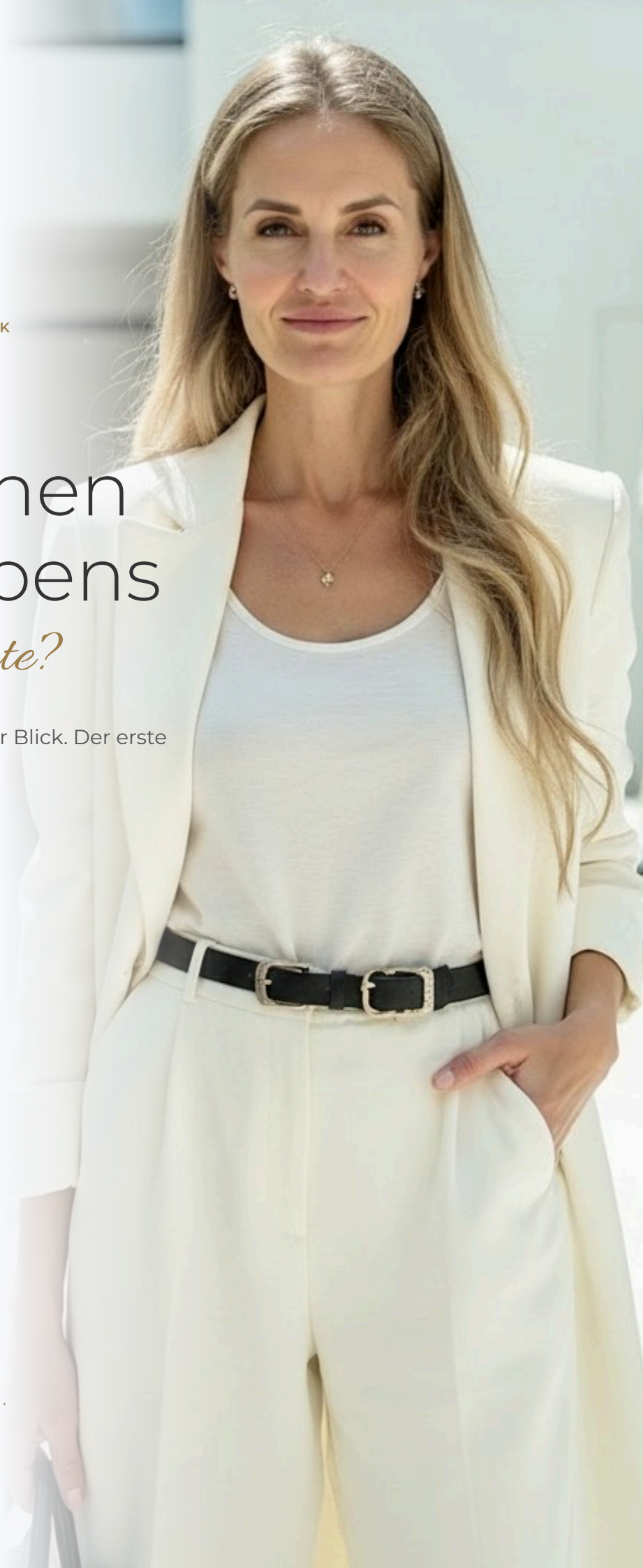
GRATIS-PROBE AUS DEM WORKBOOK

Die 5 Dimensionen deines Lebens

Wo stehst du heute?

Ein Blatt, zehn Minuten, ein ehrlicher Blick. Der erste Schritt von Identity Redesign.



TINA MARIA WETZOLD
MENTORING · IDENTITY REDESIGN · PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

1 STATION 1 · STANDORT

Die 5 Dimensionen des Lebens AUS THE SOVEREIGN HUMAN

Dein Leben steht wie ein Tisch auf fünf Beinen: Körper, Geist, Betätigung & Finanzen, Beziehungen, Sinn. Fehlt eines, wackelt der Tisch.

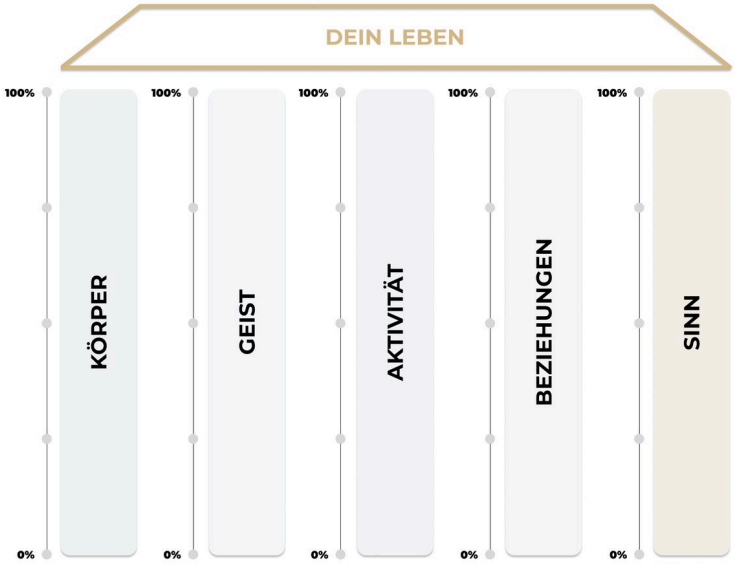
DIE 5 DIMENSIONEN DES LEBENS

Dein persönliches Betriebssystem

ÜBERLEBENSMODUS
Reagieren · Angst · Erschöpfung
"Was muss ich tun?"

→

AUFBLÜHEN
Gestalten · Werte · Freude
"Was will durch mich entstehen?"



Körper	Geist	Aktivität	Beziehungen	Sinn
Gesundheit Energie Nervensystem	Klarheit Lernen Bewusstsein	Berufung Finanzielle Souveränität	Partner Familie Gemeinschaft	Bedeutung Beitrag Spiritualität
Hörst du auf seine Signale?	Lernst du noch oder wiederholst du nur?	Investierst du deine Lebenszeit richtig?	Pflegst du deine wichtigen Beziehungen?	Wofür lebst du - wirklich?

DIE KNAPPE RESSOURCE IST NICHT ZEIT - SONDERN ENERGIE

Physische Energie
Schlaf, Bewegung, Ernährung.
Ohne sie fehlt das Fundament.

Emotionale Energie
Herz. was dich nährt.
Ohne sie brennst du aus.

Mentale Energie
Fokus, Klarheit, Denken.
Ohne sie fehlt Kreativität.

Spirituelle Energie
Sinn, Warum, Verbindung.
Ohne sie fehlt Motivation.

STRESS IST NICHT DER FEIND - SONDERN DAS SIGNAL
Dein Körper ist wie das Amaturenbrett: Wenn die Warnleuchte angeht, ist nicht die Leuchte das Problem.

Souveränität beginnt nicht im Kopf. Sie beginnt im Körper.

Balance, nicht Perfektion. Alle fünf müssen bewusst gestaltet sein.

1 STATION 1 · STANDORT

Deine 5 Lebensdimensionen heute

Kreise für jede Dimension einen Wert von 1 bis 10 ein, so wie es sich heute anfühlt. Die Zahl ist der Anfang des Gesprächs, nicht das Ergebnis.

Körper

Wie geht es deinem Körper, wirklich? Hörst du auf seine Signale?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gibt mir Energie:

Kostet mich Energie:

Geist

Lernst du noch, oder wiederholst du nur?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gibt mir Energie:

Kostet mich Energie:

Betätigung & Finanzen

Investierst du deine Lebenszeit in etwas, das sich richtig anfühlt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gibt mir Energie:

Kostet mich Energie:

Beziehungen

Umgibst du dich mit Menschen, die dich wachsen lassen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gibt mir Energie:

Kostet mich Energie:

Sinn

Wofür lebst du, wirklich?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Gibt mir Energie:

Kostet mich Energie:

UND JETZT?

Das war Station 1 von 6.

Im ganzen Workbook warten 27 Seiten auf dich: die Identity Map, die 7 Leben, die Klaviatur des Bewusstseins, P.R.L.L.E., dein Kompass 30-90-365 und mehr.

Das ganze Workbook: CHF 29
Inklusive bei #all-in und im Jahrespaket.

Telefon und WhatsApp +41 79 129 13 13
E-Mail info@valueup.ch

by your side on your journey

© 2026 TINA MARIA WETZOLD · NUR FÜR DEN PERSÖNLICHEN GEBRAUCH.