

TRANSFORMATION

workbook



HOL DIR,
DEIN GLÜCK
ZURÜCK

URSULA KARVEN

HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass Du da bist.

Dieses Workbook ist eine Inspiration für Dich - Deinen eigenen Weg zum Glück zu finden und Dein Leben bewusst in eine positive Richtung zu lenken.

In den kommenden Tagen voller spannenden Übungen wirst Du Deinen Weg zum Glück entdecken und öffnest Dir die Tür zu nachhaltiger und kraftvoller Transformation.



Ich bin Ursula Karven – Schauspielerin, Yogalehrerin, Unternehmerin und #1 Spiegel-Bestseller-Autorin. Doch auch mein Weg war geprägt von vielen Herausforderungen.

Über 20 Jahre lernte ich von den besten Lehrern und Meistern dieser Welt, fand meinen eigenen Weg zum Glück und entwickelte daraus mein Programm „**Hol dir dein Glück zurück**“, um dieses Wissen nun mit Dir zu teilen. Denn Dein einziger Job hier auf dieser Erde ist es, **glücklich zu sein**.

Meine eigene Transformation war intensiv und hat mir eine besondere Authentizität als Coach verliehen. Ich verstehe, wie es ist, mit Verlusten, Trauer, Ängsten, Liebeskummer oder emotionalen Blockaden umzugehen.

Für mich ist Glück keine Selbstverständlichkeit – es ist eine bewusste Entscheidung. Diese Haltung lebe ich täglich. Mein Wissen und meine Fähigkeit, Empathie und Mitgefühl mit fundierter Achtsamkeit zu verbinden, ermöglichen es mir, andere Menschen auf ihrem Weg zu innerer Heilung, Selbstfindung und persönlichem Glück zu begleiten. Ich freue mich, Dich auf Deiner Reise zu begleiten – öffne Dein Herz für Dein Glück und ich verspreche Dir, dass es sich lohnt!

Deine Ursula



DEIN LEBEN IN DIE HAND NEHMEN

WARUM BIST DU HIER

Veränderung passiert nicht von allein – sie beginnt mit einer mutigen Entscheidung. Es braucht den einen Schritt, den Du wagst, um Dein Leben in eine neue Richtung zu lenken. Lass Dich von meiner Geschichte inspirieren, denn jeder große Wandel startet genau hier: mit Deinem Mut, Neues zu versuchen und Dir selbst die Chance auf ein erfülltes Leben zu geben.

WARUM IST HILFE WICHTIG

Hilfe anzunehmen, wenn Du feststeckst, ist keine Schwäche – es ist Stärke. Es bedeutet, neue Blickwinkel zuzulassen, Dich weiterzuentwickeln und Dich inspirieren zu lassen. Genau dann, wenn du Unterstützung annimmst, öffnest Du die Tür zu neuen Möglichkeiten, die Dich schneller zu Deinem Ziel führen: **Dein glückliches Leben.**

DEINE WHATSAPP ENGEL-NUMMER

Während der gesamten Workshop-Zeit kannst Du über unsere WhatsApp Engel-Nummer Deine Hausaufgaben einreichen, persönliches Feedback erhalten und jederzeit unser Engel Team erreichen. Immer wenn Du im Workbook das kleine WhatsApp-Symbol siehst, bedeutet das, hier darfst Du Deine Antwort direkt an unsere Engel-Nummer senden: **+49 158 88645230**

DEINE SCHMERZ SKALA



ÜBUNG 1:

DEINEN SCHMERZ EINORDNEN

Nimm Dir einen Moment Zeit und ordne Dich in den vier Bereiche auf der Schmerzskala ein. Kreuze die für Dich passende Zahl an. **Bewerte jeden Bereich von 1 bis 10** (1 = kaum schmerzhaft, 10 = sehr schmerzhaft). Diese Einordnung hilft Dir, einen klaren Blick auf Deine aktuelle Situation zu bekommen.

LIEBE

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

KARRIERE

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

GESUNDHEIT

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

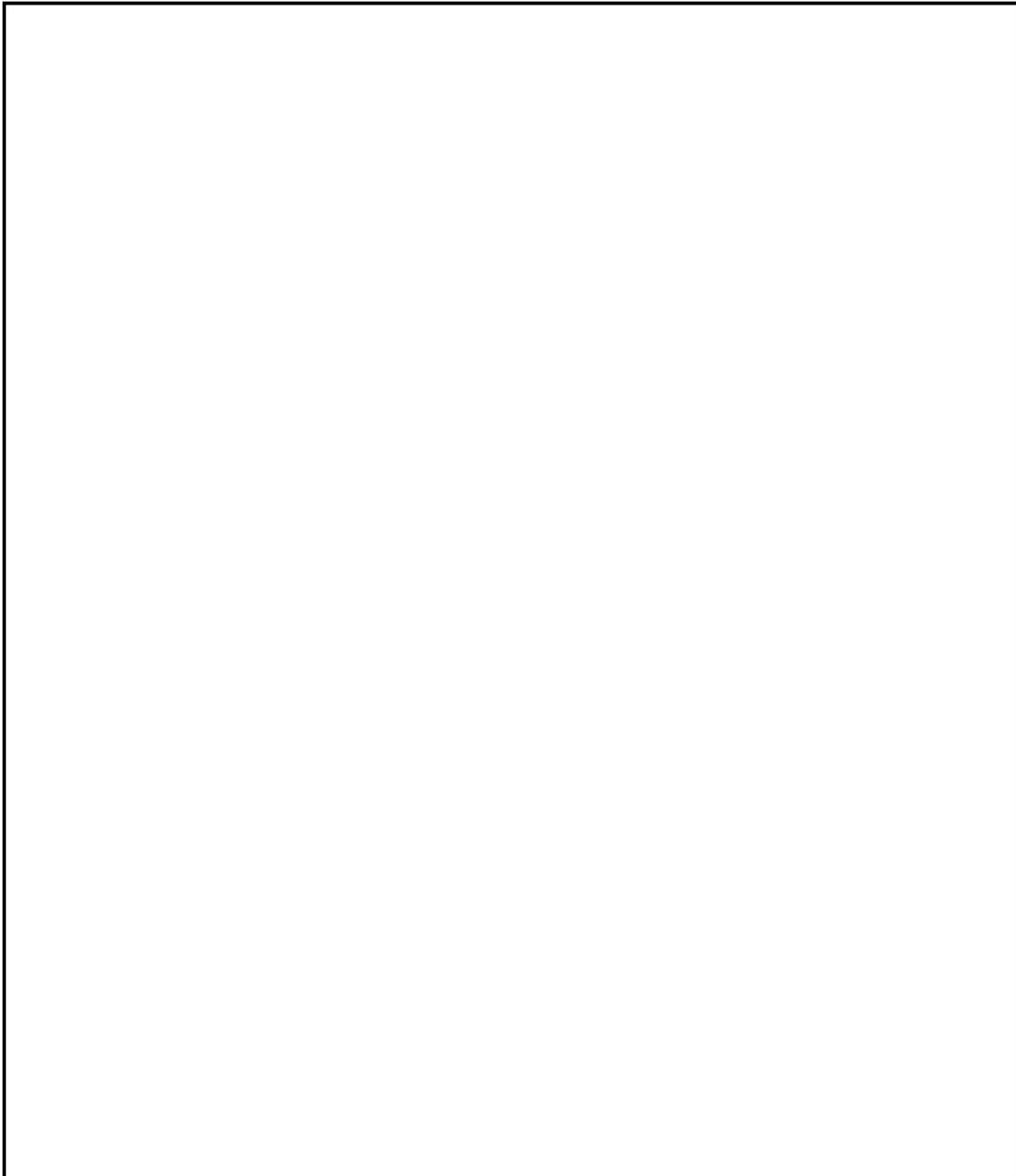
TRAUER

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

MANGEL & FÜLLE

ÜBUNG 2:

Male mit mir gemeinsam Dein **“FÜLLE - ICH”** & Dein **“MANGEL - ICH”**



6 SCHRITTE ZU DEINER TRANSFORMATION

ÜBUNG 3:

Die **Transformation**, die Du suchst, basiert auf *sieben zentralen Themen*. Gemeinsam ergeben sie **Deinen Glückscodes**. Diese Themen werden wir auf einer Zeitachse visualisieren und Schritt für Schritt durchgehen.

Die 6 Schritte: Vom Mangel in die Fülle Im Folgenden findest Du die 6 Schritte, die Dir den Weg aus dem Mangel und hin zur Fülle zeigen. Trage jeden Schritt von Hand in die vorgesehenen Felder ein.

①	②	③	④	⑤	⑥

HAUSAUFGABE 1

FINDE DEINEN GLÜCKSMOMENT

REFLEKTION

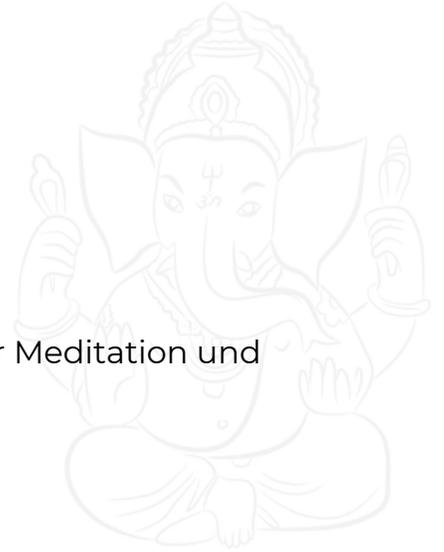
Erinnere Dich an Deinen Glücksmoment aus unserer Meditation und beantworte kurz:

- Was hast Du in Deinem Glücksmoment erlebt?
- Welche Gefühle hast Du gefühlt?
- Was hast Du geschmeckt oder gerochen?
- Beschreibe die Energie dieses Moments in Deinen eigenen Worten.

Sende Deine Antworten gerne an unsere WhatsApp Engel-Nummer so bleibt **Dein Glücksmoment** lebendig – und wir können Dich noch besser auf Deinem Weg begleiten.



+49 158 88645230



ERKENNTNIS

Nimm Dir jetzt 15 Minuten Zeit, um bewusst in Deinem Glücksgefühl zu verweilen. Beobachte, wie lange es Dir gelingt, dieses Gefühl aufrechtzuerhalten, und sei dabei ganz ehrlich mit Dir selbst. Versetze Dich in die Rolle Deines "**Beobachter-Ichs**" und notiere:

Was hat Deinen Glücksmoment verhindert oder sabotiert ?

- Was passiert, wenn Du aus dem Gefühl herausfällst ?
- Welche Faktoren sind die "Verhinderer" Deines Glücks ?
- Welche Zweifel oder sabotierenden Gedanken tauchen auf ?
- Welche äußeren oder inneren Einflüsse stören Dein Glück ?

HAUSAUFGABE 2

Das Rad des Lebens

1) Das Lebensrad ist ein großartiges Werkzeug, welches Dir hilft, besser zu verstehen, was Du tun kannst, um Dein Leben ausgeglichener zu gestalten.

Bewerte die 8 Lebensbereiche auf einer Skala von 1 bis 10

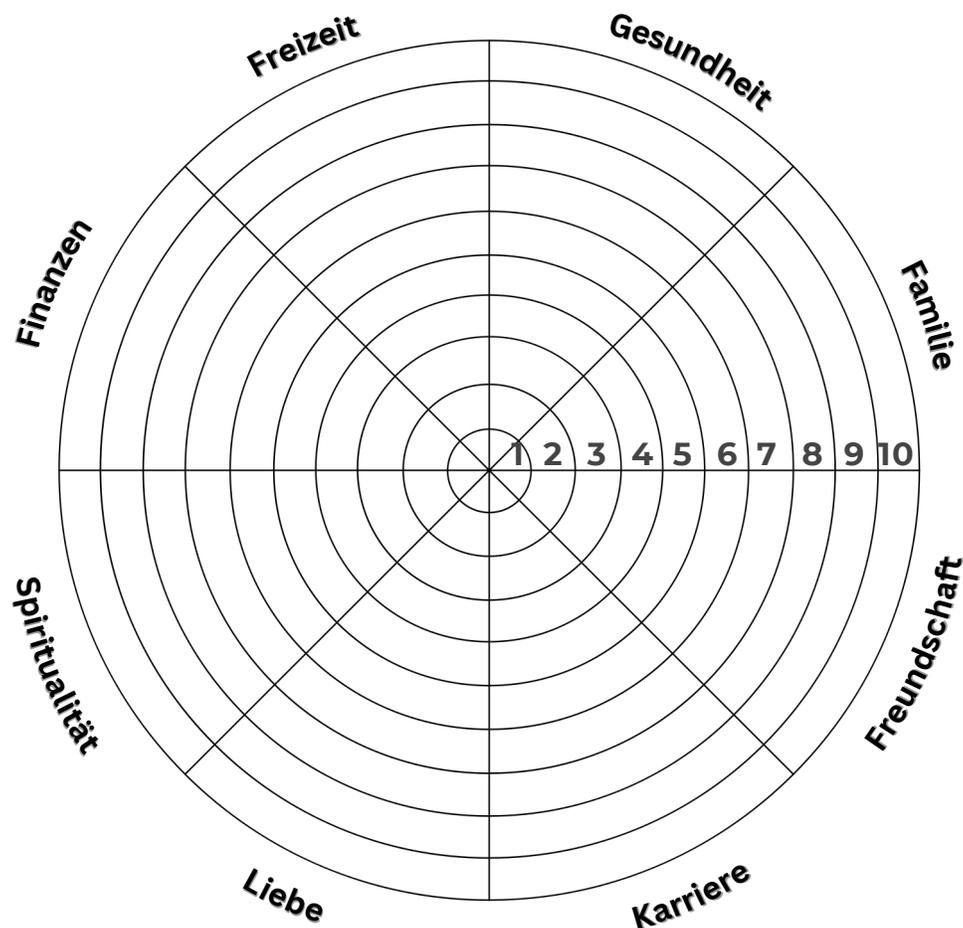
(1 = unzufrieden, 10 = zufrieden) und trage Deine Werte ins Rad ein.



2) Sende Deine 8 Zahlen zu jedem Lebensbereich als WhatsApp-Nachricht an unsere Workshop-Engelsnummer: z.B. Gesundheit-7, Freizeit-5, Liebe-6, usw.

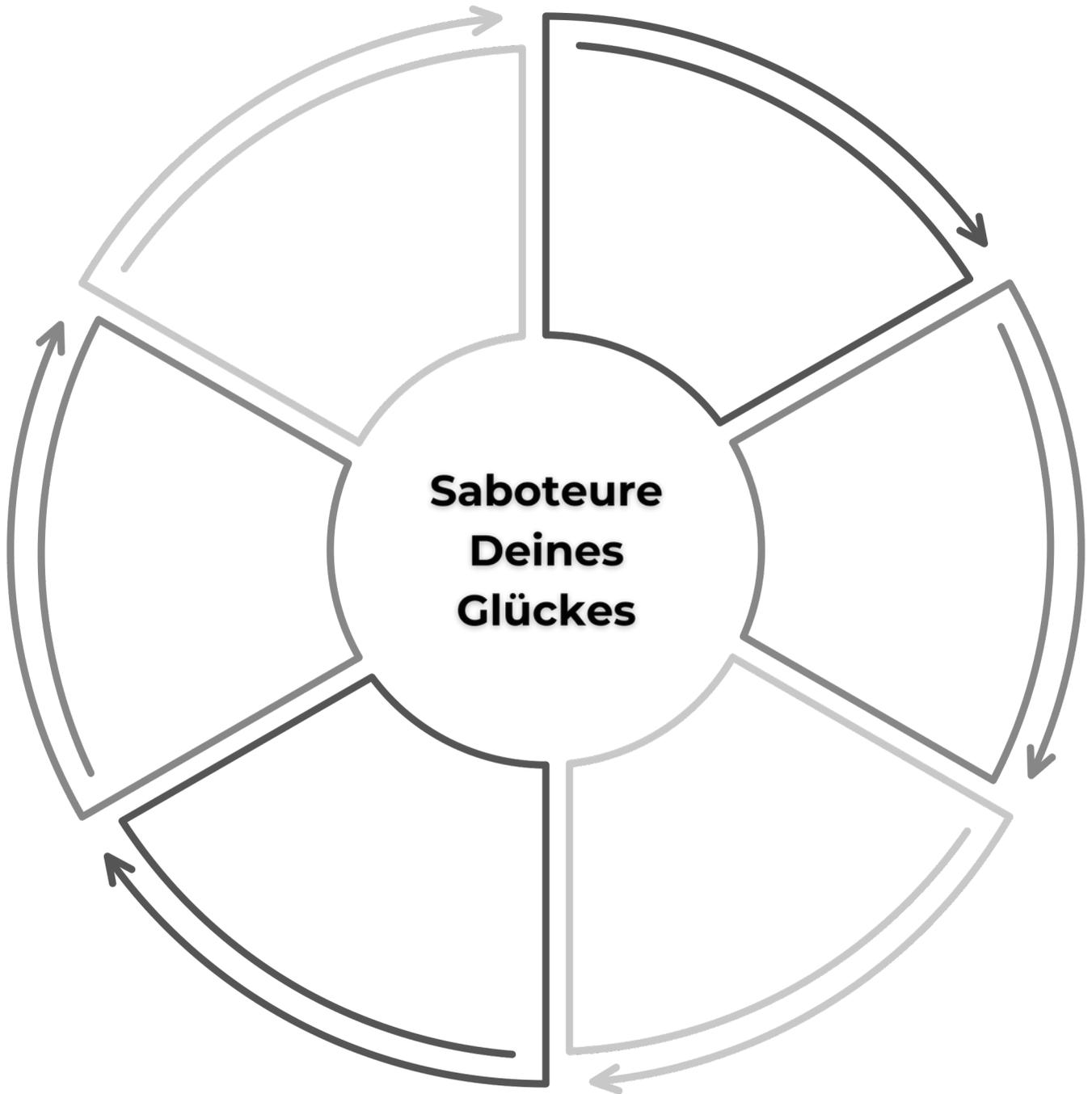
+49 158 88645230

Diese kleine Einordnung zeigt uns, wo Du gerade stehst – und hilft Dir, noch klarer zu spüren, welche Bereiche in Deinem Leben gerade mehr Aufmerksamkeit verdienen.



DER TEUFELSKREIS

ÜBUNG 5:



HAUSAUFGABE 1

Glücks - Gehirn - Training

Dankbarkeit trainieren:

Dankbarkeit verändert Deinen Fokus und macht Dein Leben positiver. Nimm Dir einen Stein oder Gegenstand als "Dankbarkeitsanker".



Sage dem Gegenstand morgens & abends wofür du dankbar bist

Abends: 5 Dinge, für die Du dankbar bist, weil Du sie erlebt hast.

Morgens: 5 Dinge, auf die Du Dich freust und für die Du jetzt schon dankbar bist.

Lass das Engel Team per Whatsapp wissen, wie es dir damit geht: **+49 158 88645230**

Ich bin dankbar für:

Ich bin dankbar für:

HAUSAUFGABE 2



Dein Weg ins Glück

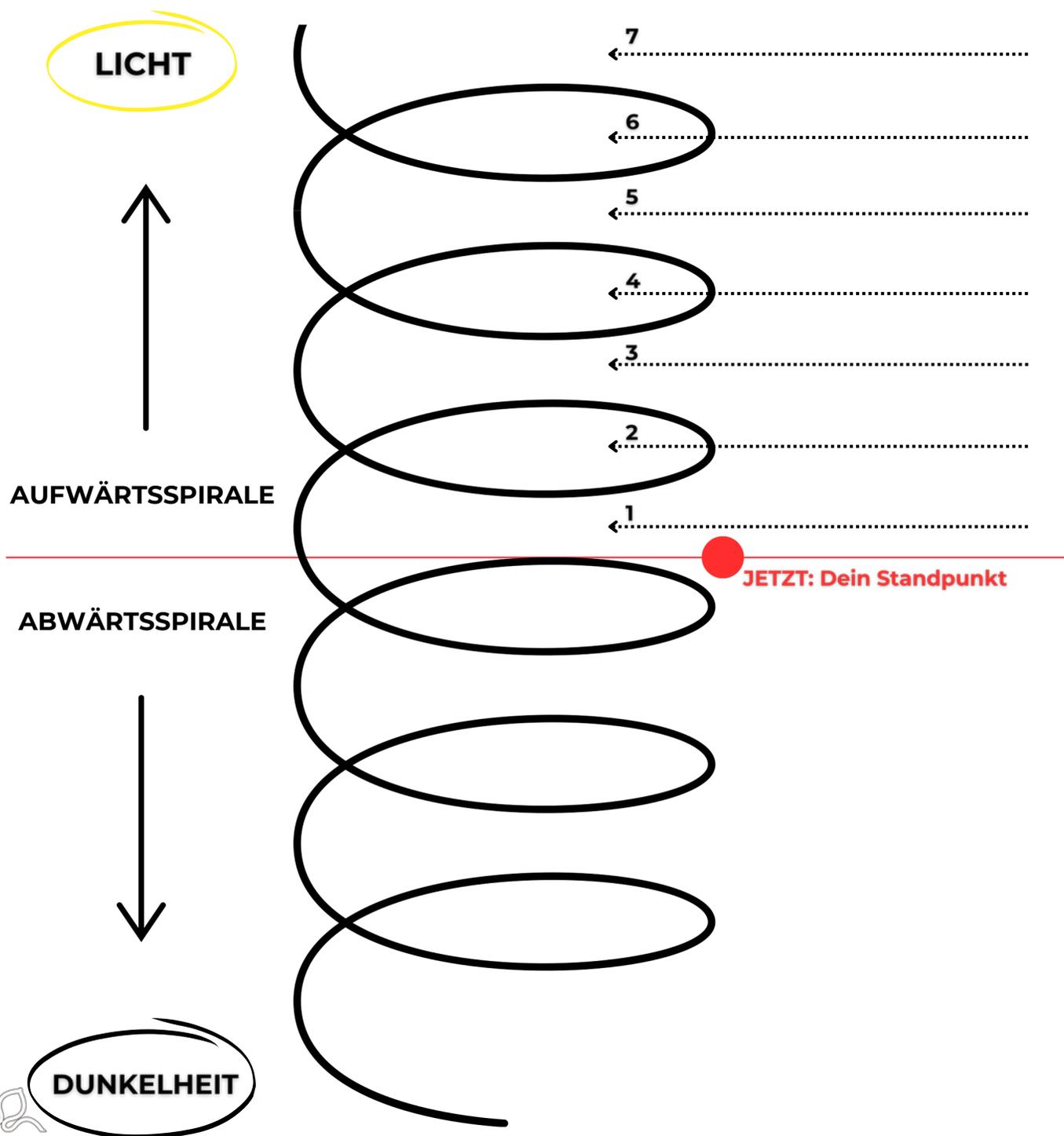
Wiederholung schafft Klarheit und Stärke. Schreibe auf der nächsten Seite den folgenden Satz 10–20 Mal auf.

“Ich entscheide mich, glücklich zu sein.”

Jede Wiederholung hilft Dir, Deine Entscheidung zu verinnerlichen, Dein Unterbewusstsein darauf auszurichten und den ersten Schritt in Richtung Veränderung bewusst zu gehen.

DEIN WEG INS LICHT

ÜBUNG 6:



HAUSAUFGABE 1

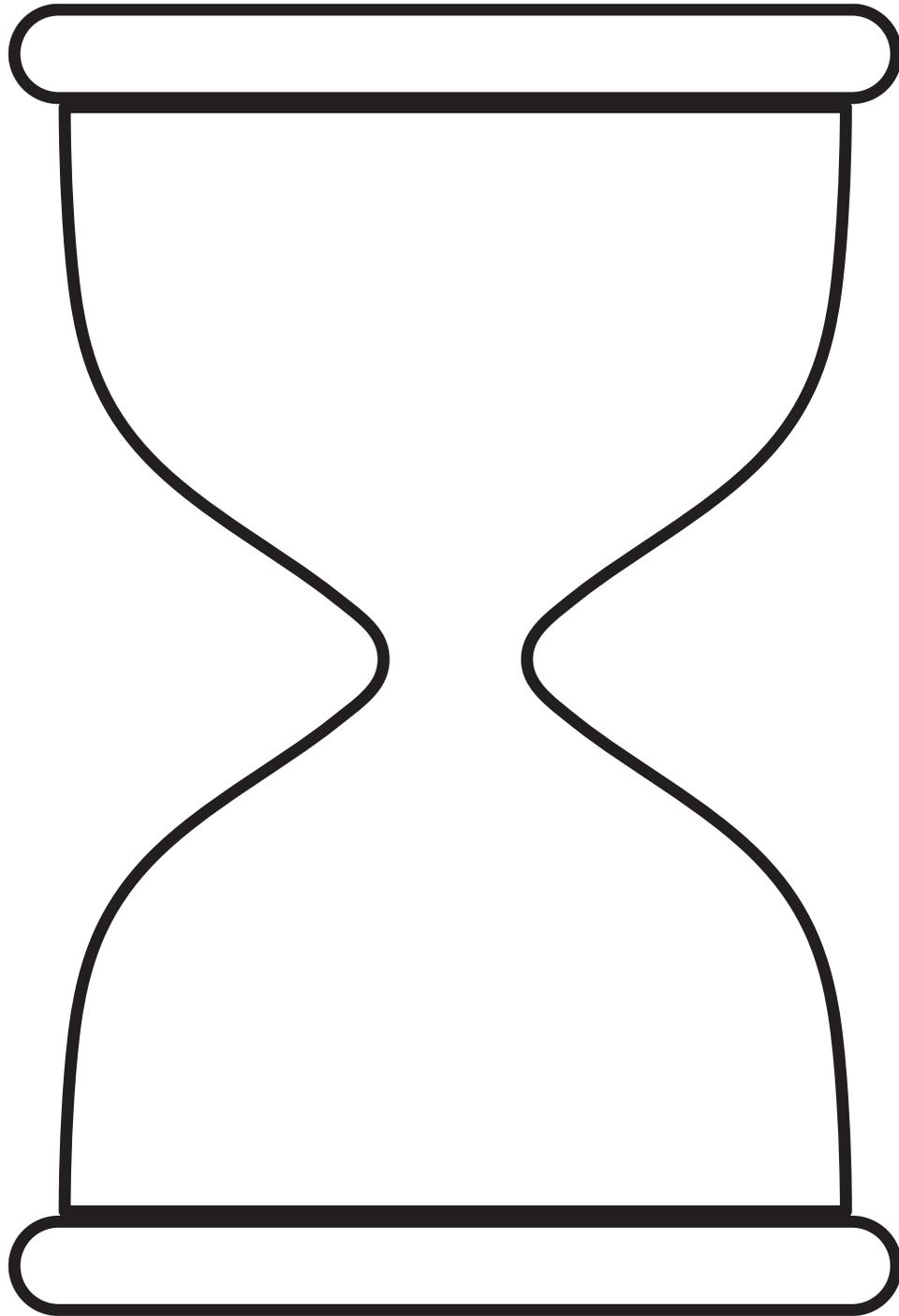
Scheibe 10x den folgenden Satz:

“Ich bin offen und bin es mir wert, die beste Hilfe für mein Glück zu empfangen“.



DEIN LEBEN

ÜBUNG 8:





ZIELSETZUNG

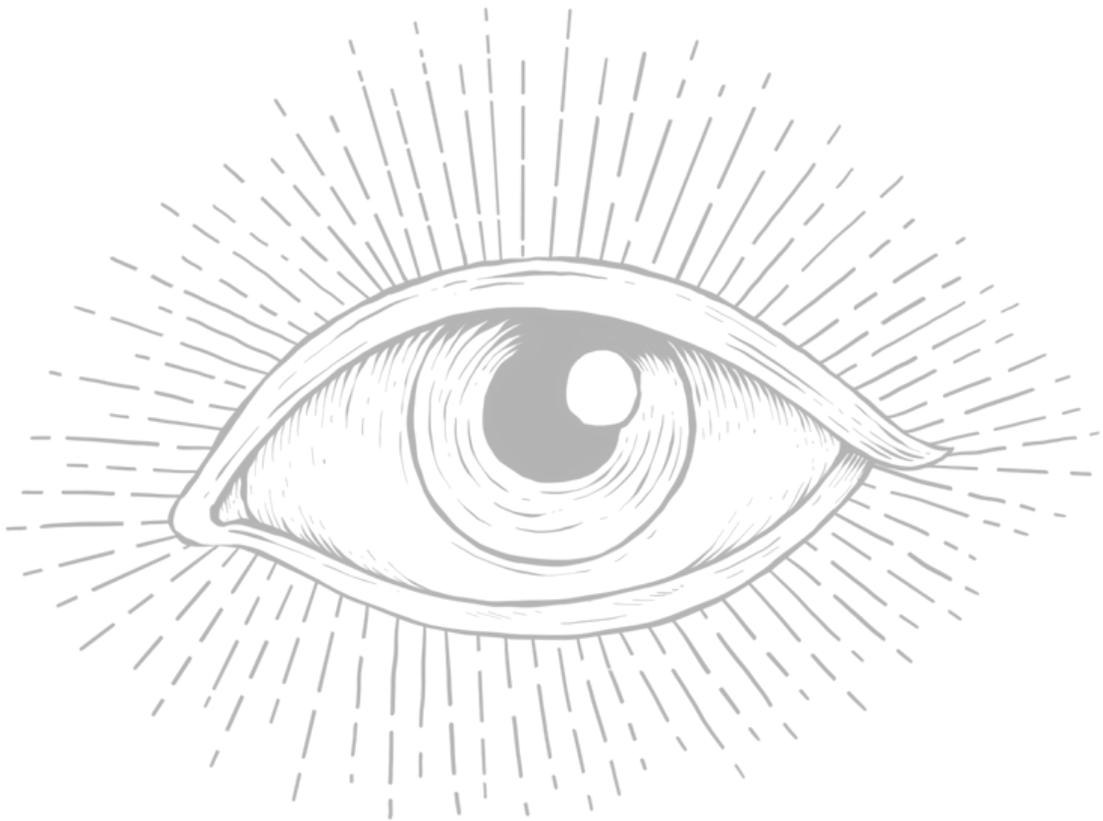
ÜBUNG 9:

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the central portion of the page, intended for the user to write their goals.

ZIELSETZUNG

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing or drawing.

SICH SELBST BEOBACHTEN



HAUSAUFGABE

Deine Geld Glaubenssätze

- 1) Schreibe Deine negativen Glaubenssätze auf einen extra Zettel.
- 2) Formuliere diese ins Positive um und notiere sie hier unten.
- 3) Verbrenne den Zettel mit Deinen negativen Glaubenssätzen in einer feuerfesten Schale und lass sie los.
- 4) Sende uns Deine neuen, positiven Glaubenssätze als WhatsApp-Nachricht an unsere Engel-Nummer **+49 158 88645230**, damit wir diese kraftvolle Energie gemeinsam mit Dir fest verankern.

DEINE BUDGETPLANUNG



<i>Miete, Hypothek</i>	<i>Strom, Heizkosten</i>	<i>Handy, Internet</i>	<i>Kranken- kasse</i>
<i>Lebensmittel</i>	<i>Versicherung</i>	<i>Dauer- aufträge</i>	<i>Auto, Bus, Bahn</i>
<i>Freizeit, Hobbies</i>	<i>Kleidung</i>	<i>Sparpläne</i>	<i>Luxus</i>

MEINE NACHRICHT AN DICH

“Ich denke immer wieder darüber nach, wer die Menschen sind, die richtig loslegen, die ihre Chancen sehen und ergreifen... was ist das Geheimnis?

Es ist nicht die Erfahrung, es ist nicht das Talent oder die Anzahl der besuchten Workshops oder Therapien.

Es sind die, die mutig sind und sich den nackten Tatsachen ihres Lebens stellen!

Sie haben keine Zeit mehr für Ausreden, aufs Hoffen oder Warten... Sie warten nicht mehr auf das Ende ihrer Therapie, auf ihren Traumpartner und auf das Morgen, wo ihr Leben endlich anfängt, oder auf irgendein Zeichen – es sind die, die hungrig auf das Leben und auf das Glück sind, die die Wahrheit wollen und sich neu aufstellen wollen.

*Sie brennen danach, und sie spüren, dass die nächste Etappe ihres Lebens etwas mit der Reise zu sich selbst zu tun hat – da, wo die Liebe ihren Ursprung hat: **bei dir selbst!***

Also konzentrieren sie sich darauf, genau wie bei dieser Zeichnung.

Hier, das Ziel: ihr Glück jetzt, während sie leben, zu erforschen und so frei wie möglich ihre Liebe zu teilen.”

Deine Ursula