

# Die Gestalterin



**Mini-Workbook für deinen Energietyp**



## Du bist hier richtig, wenn ...

- ständig neue Ideen durch dich hindurchströmen – manchmal zu viele gleichzeitig.
- du gern initiiert, erschaffst, anpackst – aber dich zwischendurch selbst verlierst.
- deine Kreativität dich antreibt, aber auch überrollen kann.
- du Energie aufbringst, bevor du merkst, ob du sie eigentlich hast.
- du viel erschaffst, aber dir selten Zeit nimmst, das Erschaffene auch zu genießen.

Dieses Workbook hilft dir, deine Energie neu auszurichten –  
kraftvoll und gleichzeitig geerdet.

# Dein Energietyp



Die Gestalterin ist ein Feuerfunke.

Sie sieht Möglichkeiten, bevor  
andere sie erkennen.

Sie bringt Dinge in Bewegung –  
klar, mutig und voller  
Schaffensfreude.

Ihre Stärke ist ihr innerer Antrieb:  
die Kraft, Neues zu erschaffen  
und Visionen Form zu geben.

Doch manchmal lodert dieses  
Feuer so stark,

dass sie sich darin verbrennt –  
in Aufgaben, Ideen oder

Erwartungen, die irgendwann zu  
viel werden.

Dieses Workbook gibt dir Raum,  
dein inneres Feuer bewusst zu  
führen –

nicht kleiner zu machen, sondern  
gezielter zu lenken.



# Einführung

Dieses Workbook schenkt dir einen Moment des  
Innehaltens.

Nicht um dich zu bremsen –  
sondern um dich mit dir selbst zu  
synchronisieren,  
bevor du erneut losstürmst.

Dein Feuer ist wertvoll.

Doch es strahlt am stärksten, wenn du dir  
erlaubst, zwischendurch zu atmen.

Lies in deinem Tempo.  
Atme bewusst.  
Spüre, wo Energie entsteht –  
und wo sie entweicht.

Dein Feuer muss nicht kontrolliert werden.  
Es darf nur geführt werden.

# Reflexionsfragen



**Welche meiner aktuellen Ideen  
nähren mich – und welche  
zehren mich aus?**

**Wann brenne ich für etwas –  
und wann brenne ich aus  
Pflicht oder Gewohnheit?**

**Welche Vision begleitet mich  
schon lange, aber bekommt nie  
genug Raum?**

Diese Fragen bringen dich zurück zu dem,  
was wirklich durch dich entstehen will.



# Übung: Atem ins Feuer

Setze dich aufrecht hin.  
Lege eine Hand auf deinen Bauch, die andere auf dein  
Herz.

Atme ein und spüre dein inneres Feuer als warmen Kern.

Atme aus und stelle dir vor, du lenkst die Flamme –  
ruhiger, klarer, konzentrierter.

Wiederhole drei Atemzüge:

Einatmen: Ich sammle meine Energie.

Ausatmen: Ich lenke sie bewusst.

Spüre, wie Kraft entsteht,  
wenn dein Herz und dein Feuer im gleichen Rhythmus  
arbeiten.

Das ist dein natürlicher Fokus.



## Das darfst du heute mitnehmen

- ✧ Ich muss nicht auf allen Bühnen gleichzeitig tanzen.
- ✧ Meine Energie folgt meiner Klarheit – nicht meinem Stress.
- ✧ Ich darf entscheiden, was ich erschaffe und was ich loslasse.
- ✧ Nicht jede Idee ist eine Aufgabe.
- ✧ Mein Feuer wird kraftvoller, wenn ich ihm Pausen gebe.

Was nehme ich mir heute konkret vor?

---

---

---



Du musst nicht mehr erschaffen, um wertvoll zu  
sein.

Die kraftvollste Version deines Feuers entsteht,  
wenn du dich selbst nicht verlierst, während du  
die Welt gestaltest.



Mein Klarheitsgespräch  
buchen

*Wenn du spürst, dass du tiefer verstehen möchtest,  
was dich stärkt und wo du Energie verlierst,  
begleite ich dich gern – mutig, klar und an deiner Seite.*

Kontakt

Petra Schweighofer

Psychosoziale Begleitung für Klarheit & Selbstbestimmung

✉ [petra.haboki@gmail.com](mailto:petra.haboki@gmail.com)

🌐 [www.haboki.at](http://www.haboki.at)