

RE:YOU



# FINDE DEINEN NÄCHSTEN SCHRITT

Ein Mini-Coaching für mehr Klarheit, Richtung und Selbstvertrauen  
Manchmal genügt ein Moment des Innehaltens, um zu spüren,  
wohin es weitergehen darf.



*re-you.de*

# Welcome



*Nancy Lottes*

Ich bin Nancy – Coachin, Wegbegleiterin und Gründerin von **RE:YOU**. Meine Arbeit beginnt dort, wo du spürst: So wie bisher – geht es nicht weiter.

Ich begleite Menschen in Umbruchphasen, auf der Suche nach Klarheit, Selbstvertrauen und neuer innerer Ausrichtung.

**RE:YOU** ist entstanden aus meiner eigenen Geschichte – aus dem Wunsch, wieder in Verbindung zu kommen: mit dem, was mir wichtig ist. Mit dem, was mich trägt. Mit mir selbst. Und genau das wünsche ich auch dir.

In meinen Coachings und Workbooks verbinde ich systemische Perspektiven mit emotionaler Tiefe, alltagstauglichen Tools und einer großen Portion Menschlichkeit.

Ohne Druck. Ohne Perfektionsanspruch. Aber mit echtem Interesse an deinem Weg.

Du brauchst nicht stark sein, um anzufangen. Aber du wirst stärker, wenn du dir erlaubst, loszugehen.

Ich freue mich, wenn ich dich dabei begleiten darf.

# So nutzt du dieses

## Workbook

Dieses Workbook ist dein persönlicher Begleiter durch die kommende Zeit. Es lädt dich ein, innezuhalten, zu reflektieren und dir selbst bewusst zu begegnen.

Du findest hier Impulse, Fragen, Übungen und Raum für deine Gedanken. Nimm dir regelmäßig Zeit – ob morgens bei einem Tee oder abends in Ruhe – arbeite in deinem Tempo.

Du musst nicht alles bearbeiten – wähle, was dich anspricht. Dieses Workbook ist ein Buffet, kein Stundenplan.

Vertraue dir und dem Prozess – du bist auf dem richtigen Weg.



# Mini- Impuls



## Finde deinen nächsten Schritt

### **Manchmal spürst du: So wie es ist, soll es nicht bleiben.**

Vielleicht bist du müde vom Funktionieren. Vielleicht fühlst du dich leer, obwohl du viel leistest. Oder es gibt da diese leise Stimme in dir, die sagt: Da wartet noch etwas anderes auf dich.

Was fehlt, ist nicht der Mut – sondern der erste Schritt.

Dieser kleine Impuls hilft dir, ihn zu finden.

Du brauchst keinen Plan für den ganzen Weg.

Nur einen Moment, um zu spüren: Wo stehe ich – und wohin zieht es mich?



Scanne den QR-Code, nimm dir einen Moment Zeit und setze dir Kopfhörer auf. Atme tief durch, und lasse dich von dieser Audio inspirieren. Was in dir wirkt, wird sich zeigen. Vertrau darauf.

Wo stehst du -

und was darf  
sich bewegen?



Was ist gerade da – in mir, in meinem Leben, in meinem Alltag? Was läuft gut – was fühlt sich eng oder schwer an?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was wünsche ich mir – bewusst oder ganz leise?  
Was fehlt mir? Was zieht mich an, auch wenn ich es  
noch nicht klar benennen kann?



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was hält mich zurück – gibt es Gedanken, Zweifel, äußere  
Umstände?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was stärkt mich? Gibt es Menschen, Routinen, innere Ressourcen, die mir Kraft geben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was wäre ein kleiner, erster Schritt – ohne Druck, mit Herz? Etwas, das ich tun, denken oder anders sehen kann.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Deine Möglichkeiten

**Lass uns hier deine Möglichkeiten beleuchten.**

Nimm dir etwas Zeit und trage diese in Stichpunkten in die jeweiligen Felder ein.

Beleuchte im nächsten Schritt, was sich an den Möglichkeiten gut anfühlt und was nicht und trage auf der folgenden Seite ein..

Was wäre eine Möglichkeit, dein Thema zu lösen?

Was wäre die andere Möglichkeit?

Was wäre die Kombi der beiden Möglichkeiten?

Was wäre eine ganz andere Möglichkeit?

...und jetzt eine verrückte Möglichkeit?



Spür dich in jede Möglichkeit hinein. Nimm dir für jede Option einen Moment. Schließe die Augen. Atme tief. Stell dir vor, du gehst diesen Weg.

- Wie fühlt sich dein Körper dabei an?
- Welche Bilder oder Gedanken tauchen auf?
- Was passiert in dir – Ruhe, Enge, Energie, Widerstand?

Möglichkeit 1

---

---

---

---

Möglichkeit 2

---

---

---

---

Möglichkeit 3

---

---

---

---

Möglichkeit 4

---

---

---

---

Möglichkeit 5

---

---

---

---

Nimm dir für jede Option einen Moment.  
Schließe die Augen. Atme tief. Welche deiner  
Möglichkeiten fühlt sich am stimmigsten an?



---

---

---

Spür noch einmal in diese Option hinein. Wie fühlt es  
sich an, diesen Weg zu gehen?

---

---

---

Was fühlt sich attraktiv an?

Und was nicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

Auf einer Skala von 1 bis 7, wie attraktiv und nicht  
attraktiv fühlt es sich an?

1   2   3   4   5   6   7

☐☐☐☐☐☐☐

Fühlt sich attraktiv an

1   2   3   4   5   6   7

☐☐☐☐☐☐☐

Fühlt sich nicht so attraktiv an

## Aus Erkenntnis wird Bewegung

Vielleicht hast du noch keinen Plan. Aber vielleicht spürst du ein kleines „Da geht’s lang“. Diese Seite hilft dir, deinen nächsten Schritt festzuhalten – und zu starten.



Was war meine wichtigste Erkenntnis aus der Reflexion oder Mini-Übung?

---

---

---

---

Was will ich konkret tun – heute, morgen, in den nächsten Tagen?

---

---

---

---

Den Schritt nehme ich mir vor am:

---

Ich bleibe dran, indem ich:

- ☐ es aufschreibe
- ☐ jemanden einweihe
- ☐ einen Reminder setze
- ☐ mir einen Folgeschritt überlege
- ☐ mich selbst daran erinnere, warum es mir wichtig ist

# Weitergehen - mit Klarheit

Du hast dir Zeit genommen, innezuhalten.  
Zeit, ehrlich hinzuschauen: Wo stehe ich? Was  
wünsche ich mir? Was hält mich zurück – und was  
gibt mir Kraft?

Vielleicht ist dein nächster Schritt noch klein.  
Vielleicht fühlt er sich noch wackelig an. Aber er  
ist deiner. Und das ist alles, was zählt.

Du bist nicht stehen geblieben – du bist  
losgegangen.

**RE:PROGRAM** ist dein 8-wöchiger Reset für mehr  
Klarheit, Energie und Selbstführung.

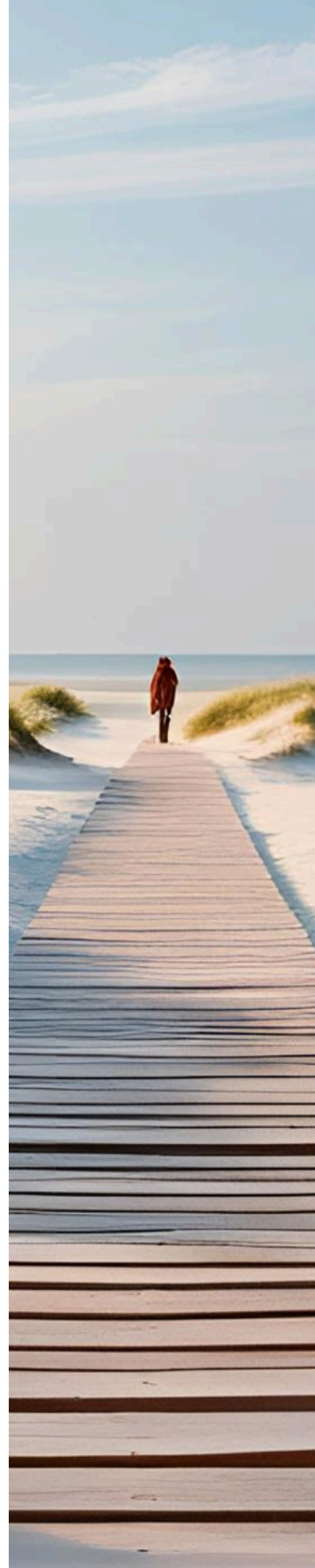
Du funktionierst – aber du willst wieder fühlen,  
was dich wirklich trägt? Dann ist dieses  
Programm dein nächster Schritt.

Jede Woche widmet sich einem Thema, das dich  
stärkt – innerlich und im Alltag:

- Self-Leadership leben – im echten Leben
- Energie & Gesundheit bewusst gestalten
- Selbstbild, Auftreten & Wirkung stärken
- Berufliche Klarheit & Werte entdecken
- Standort & Zielbild: Wo bin ich – wo geht's hin?
- Mindset & innere Blockaden lösen
- Stresskompetenz & Burnout-Prävention
- Ziele setzen, Entscheidungen treffen

Mit Workbook, Selbsttests, Audioimpulsen,  
Reflexionen, Austausch und Mini-Challenges, die  
dich in Bewegung bringen.

**RE:PROGRAM** bringt dich zurück in Verbindung  
mit dem, was du wirklich willst.  
Klar. Echt. Schritt für Schritt.



*Du willst mehr?*

## RE:PROGRAM

Mit deinem Freebie hast du den ersten Schritt gemacht – jetzt kannst du tiefer gehen.



Mehr Verbindung - mehr Orientierung - mehr Energie - mehr du!

Raum für dich. Struktur. Tiefe. Coaching.  
Praktische Impulse für deinen Alltag.

Für Klarheit. Für Selbstführung. Für Veränderung

Dein exklusiver Rabatt: 10 % auf RE:PROGRAM mit Code **RE10**

Jetzt starten

Dein Weg hat schon begonnen –  
geh jetzt den nächsten Schritt.