



Weise.Wild.*Wendepunkt*

*„In 5 Schritten zu mehr Klarheit,
wonach sich dein Herz wirklich
sehnt!“*

Johanna Glanninger



Weise.Wild. *Wendepunkt*

In 5 Schritten zu mehr Klarheit, wonach sich dein Herz wirklich sehnt.

Ermutigung: Finde heraus, was dein Herz jetzt braucht – und trau dich, loszugehen.

Inhalt

Einleitung

Meine Geschichte

Die 5 Fragen zu mehr Klarheit

Arbeitsblatt

Infos zur Live-Woche
Weise.Wild.Wonnewoche



Weise.Wild. Wendepunkt



Manchmal gibt es diesen Moment. Er ist leise. Kein Knall, kein großes Drama. Und doch spürst du:

So wie bisher – das passt nicht mehr ganz.

- Vielleicht ist es der Übergang in den Ruhestand.
- Vielleicht verändert sich dein Alltag, weil die Kinder gehen.
- Vielleicht zieht sich etwas in dir zurück – während etwas anderes endlich Raum will.

Du funktionierst. Du hast Verantwortung getragen. Aber nun fragst du dich: Was ist mit mir? Mit dem, was noch kommt? Mit dem, was vielleicht noch wartet?

Mit diesem kleinen Workbook möchte ich dir Mut machen: Mut, auf dich selbst zu hören und deine Herzenswünsche endlich ernst zu nehmen.

Ich erzähle dir meine Geschichte und gebe dir **5 Schritte**, die dir helfen, klarer zu sehen, wonach dein Herz sich sehnt – und wie ein erster Schritt aussehen kann

Bei Fragen kontaktiere mich sehr gerne unter: info@johanna-glanninger.at



Meine Geschichte...

Ich war 58, als ich aus dem Urlaub zurückkam – entspannt, voller Energie. Ich leitete seit vielen Jahren ein Team in einer großen Mediaagentur. Am ersten Tag zurück im Büro sagte mein Chef: „*Wir haben deine Nachfolgerin bereits gefunden.*“

Ich war sprachlos. So viele Jahre Verantwortung und plötzlich vorbei. Nach dem ersten Schock kam ein Gedanke, der alles veränderte:

Vielleicht ist das jetzt MEIN Moment.

Ich hatte bereits Ausbildungen als Soziologin, als Erwachsenen-Trainerin und The Work of Byron Katie.

Nun begann mein NEUER Weg.

Ich machte gemeinsam mit meiner Tochter die Yogalehrer:innenausbildung und machte mich selbstständig. Heute unterrichte ich Yoga für Senior:innen in Wien und auch Online und ich begleite Menschen, die wissen:

Da wartet noch etwas auf mich!

Es ist nie zu spät, neu zu beginnen.
Es ist nie zu spät, deinem Herzen zu folgen. Mein Weg war es, nochmals ein Business zu starten. Vielleicht ist es bei dir ein Traum, den du schon ganz lange träumst, der darauf wartet, endlich verwirklicht zu werden.

Es ist nie zu spät, neu zu beginnen.

Alles Liebe

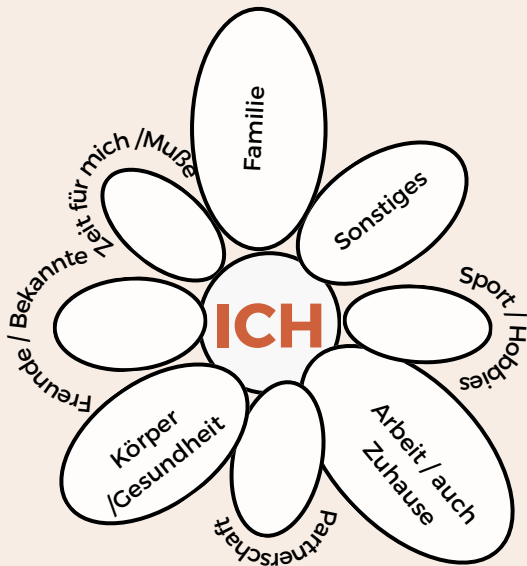
Johanna Glaninger





Schritt 1: Wo stehe ich gerade im Leben ?

Bevor du weißt, wohin du willst, lohnt sich der ehrliche Blick: Wo stehst du gerade? Das ist das Fundament für alles Weitere.



Manchmal spüren wir: So wie es ist, passt es nicht mehr. Ein guter erster Schritt ist dann, sich selbst ehrlich anzusehen:

Welche Lebensbereiche füllen dein Leben gerade und welche kommen zu kurz? In meiner Arbeit nutze ich dafür die Lebensblume. Du zeichnest für jeden Bereich (z. B. Gesundheit, Beziehungen, Sinn ...) ein Blütenblatt – so groß, wie viel Raum er gerade einnimmt.

Stelle dir dann die unten angeführte Frage und lass dein Herz sprechen.

Impulsfrage: In welchen Lebensbereichen fühlst du dich erfüllt und in welchen Lebensbereichen wünschst du dir Veränderung?

Deine Notizen:

Die Lebensblume zeigt dir, wo eventuell zu viel bzw. zuwenig Energie hinfließt!



Schritt 2: Was will ich wirklich wirklich ?

Du hast in Schritt 1 gespürt, welcher Lebensbereich nach Veränderung ruft. Genau dort schauen wir jetzt genauer hin: Was wünschst du dir dort wirklich?

Oft haben wir unsere Wünsche so lange zur Seite geschoben, dass wir sie kaum mehr erkennen.

Heute lade ich dich ein, dir einen ruhigen Platz zu suchen und hineinzuspüren, welche Veränderung du dir wirklich, wirklich wünschst. Schreib alles auf und erlaube dir zu träumen. Wähle dabei den

Lebensbereich, von dem du glaubst, wenn sich hier etwas ändert, dann ändert sich dein gesamtes Leben.



Impulsfrage: Was müsste in dem angeführten Lebensbereich verändern, das mich so richtig glücklich macht?

Deine Notizen:

Erlaube dir für diesen Moment einfach wieder zu träumen: Was, wenn alles möglich wäre?

Schritt 3: Was brauche ich wirklich?



Du weißt nun, was du dir wünschst. Doch damit dieser Wunsch wachsen kann, braucht es den Mut, die eigenen Bedürfnisse wieder zu spüren und für sie zu gehen.



Viele von uns sind geübt darin, zu funktionieren. Wir kümmern uns, wir geben, wir halten durch.
Doch: Was brauchst du? Nicht oberflächlich, sondern ehrlich. Ist es Ruhe? Inspiration? Bewegung? Nähe? Oder vielleicht mehr Abenteuer? Was fehlt dir – und was nährt dich wirklich?

Selbstliebe ist der Beginn einer lebenslangen Romanse
Oskar Wilde

Spüre in dich hinein und stelle dir die Frage:

Impulsfrage: Was brauche ich gerade am meisten ?

Deine Notizen:

Schließe für
einen Moment
deine Augen und
spüre in dich
hinein:
Was würde mir
gerade guttun?

Schritt 4: Was hält mich auf ?



Du kennst deinen Wunsch und weißt, was du brauchst. Jetzt schauen wir dem ins Auge, was dich bisher gebremst hat – den leisen Stimmen im Kopf.

Oft ist da dieser Wunsch nach Veränderung und gleichzeitig diese Stimme im Kopf:

- *“Dafür ist es zu spät.“*
- *„Das kann ich nicht.“*
- *„Das gehört sich nicht mehr in meinem Alter.“*

Diese inneren Stimmen nennt man Glaubenssätze, weil wir sie für die Wahrheit halten. Doch sie sind erlernt und wir können sie hinterfragen und transformieren.



Glaub nicht alles, was du denkst

Byron Katie

Impulsfrage: Welche Gedanken bzw. Glaubenssätze halten dich davon ab, mutig neue Wege zu gehen?

Deine Notizen:

Glaubenssätze
sind Gedanken,
keine
Wahrheiten.
Fang an, die zu
hinterfragen.



Schritt 5: Ich gehe los !

Du hast deinen Wunsch erkannt, weißt, was du brauchst, und kennst deine inneren Bremsen. Jetzt fehlt nur noch eins: der erste kleine Schritt.



Vielleicht trägst du schon lange einen Wunsch in dir. Einen Traum. Etwas, das in deinem Herzen leise ruft. Manchmal wirkt dieser Traum groß, fast zu groß. Doch jede Veränderung beginnt mit einem **kleinen Schritt**. Etwas Einfaches. Etwas Alltäglichen. Etwas, das du tun kannst – heute.

- Ein Anruf.
- Ein Spaziergang mit einem klaren Gedanken.
- Ein Satz, den du endlich zu dir selbst sagst.

Impulsfrage: Was könntest du diese Woche ganz konkret tun, das dich deinem Wunsch ein Stück näherbringt?

Deine Notizen:

Jeden Tag
einen Schritt für
dich und das
was dir guttut!



„Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“

Meister Eckhart

Ich hoffe, dieses kleine Workbook hat dich inspiriert. Doch echte Veränderung braucht mehr als einen stillen Moment – sie braucht eine tiefere, gemeinsame Auseinandersetzung mit diesen fünf Schritten. Genau dafür lade ich dich ein: Zu meiner

Live-Woche vom 31.8.-4.9.2026

(kostenlos)

In dieser Woche gehen wir die 5 Schritte gemeinsam - intensiv, ehrlich und begleitet. Du kommst nicht nur ins Nachdenken, sondern ins Spüren und ins Tun.

Die Live-Woche ist für dich, wenn du spürst: *„Ich will endlich das leben, wonach mein Herz sich sehnt und ich will damit nicht länger warten.“*

Infos & Anmeldung:

Weise.Wild. *Wonneweche*
LiveWoche

Infos&Anmeldung



“Der Weg entsteht, indem du ihn gehst – Schritt für Schritt, mit dir selbst.”

„Die Fragen waren extrem hilfreich, um innezuhalten, zu reflektieren – und den Mut zu finden, etwas Neues zu starten.“

Monika

„Dieser Workshop war gerade im richtigen Moment für mich sehr wichtig. Ich spüre, den Drang nach Veränderung in mir und bin jetzt auch nach vielen Monaten der Trauer und des Nachdenkens wieder bei mir angekommen.“

Monika

„Es hat mir gezeigt: Andere denken ähnlich und mein Weg ist noch nicht zu Ende.“

P.



Infos&Anmeldung

Johanna Glanninger

www.johanna-glanninger.at

info@johanna-glanninger.at