

@SILVIA VON BRENKEWITZ

# "NEXT LEVEL YOU"

TRANSFORMATION  
BEGINNT IN DIR

**E-BOOK**

[www.silviabrenkewitz.de](http://www.silviabrenkewitz.de)



# WER ICH BIN

## UND WARUM ICH DIESES E-BOOK FÜR DICH ERSTELLT HABE

ich bin Silvia und habe stets mit Menschen gearbeitet – sie zu befähigen, ihr Leben eigenständig so zu gestalten, dass es Freude, Glück und Wohlstand ermöglicht. Ganz besonders durch die eigene innere Anbindung und Wiederherstellung der eigenen unendlichen Schöpferkraft. Und mittels neuer Sichtweisen und dem Erinnern, wer wir in Wahrheit sind – daraus lassen sich Wunder kreieren.

Ich war schon immer sehr freiheitsliebend – mit gerade mal 21 Jahren bin ich an die Algarve ausgewandert und habe zwischendrin auch in mehreren anderen Ländern gelebt. So war ich auch schon immer wissbegierig, habe das Leben als Abenteuer verstanden und wollte herausfinden, wer wir in Wirklichkeit sind, woher wir kommen und verstehen, was hier auf der Erde tatsächlich vor sich geht.

Meine Vision ist es, Menschen zu befähigen, ein frei bestimmtes Leben in Gesundheit, Glück und Wohlstand zu kreieren.

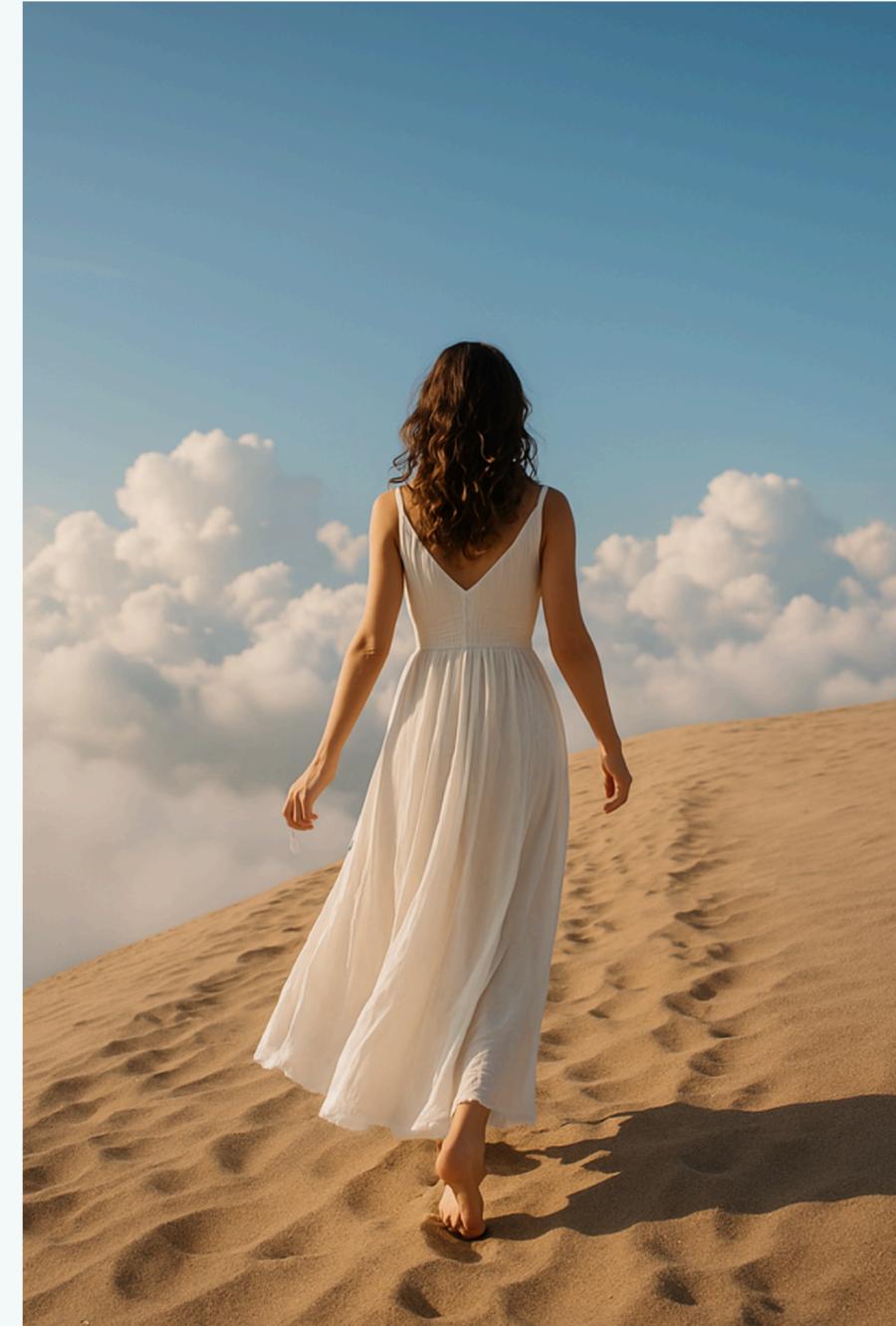
@SILVIA VON BRENKEWITZ



silviabrenkewitz.de

# INHALTSVERZEICHNIS

- 01** Einführung
- Willkommen & Ziel des E-Books
  - Wie du das Beste aus diesem E-Book herausholst
- 02** Erkenne Deine aktuelle Realität
- Reflexion: Wo stehst du gerade?
  - Wie du das Beste aus diesem E-Book herausholst
- 03** Lass Glaubenssätze und Limitierungen hinter dir
- Warum deine Gedanken deine Realität formen
  - Übung: Limitierende Glaubenssätze umschreiben
- 04** Aktiviere Deine wahre Kraft
- Selbstermächtigung & innere Stärke
  - Übung: Dein persönliches Power-Statement



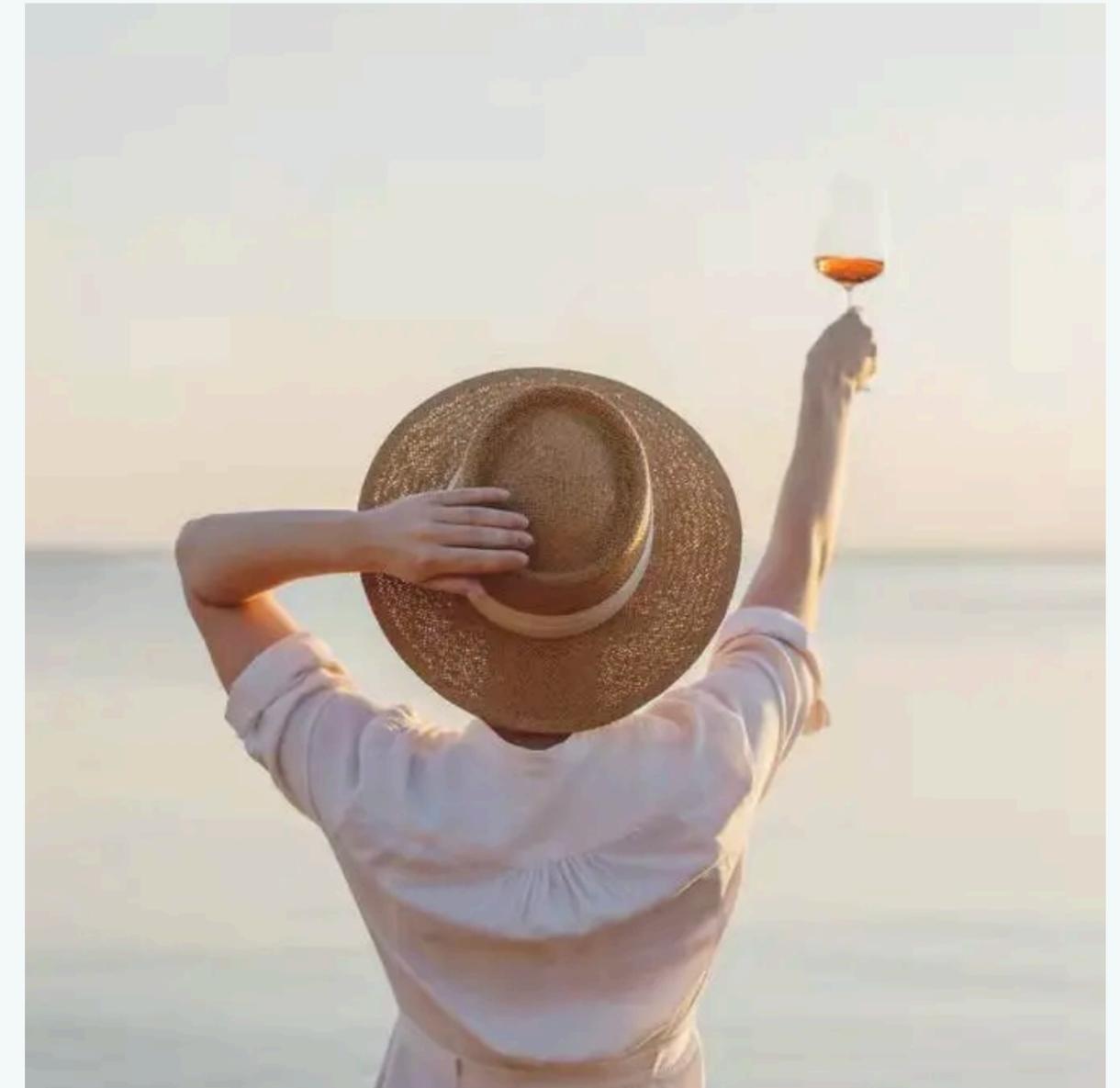
# WORUM ES IN DIESEM E-BOOK GEHT

Willkommen in deinem Transformationsprozess! Dieses E-Book ist dein Begleiter auf dem Weg zu einer bewussten, erfüllten und selbstbestimmten Realität. Vielleicht spürst du bereits, dass tief in dir mehr Potenzial steckt, als du bisher gelebt hast. Doch wie kannst du es freisetzen? Genau darum geht es hier!

Du wirst lernen, wie du die Schöpferkraft in dir aktivierst, um bewusste Entscheidungen zu treffen und dein Leben in eine neue Richtung zu lenken. Dein Wandel beginnt jetzt – mit Bewusstsein, Klarheit und gezielter Umsetzung.

@SILVIA VON BRENKEWITZ

[silviabrenkewitz.de](https://silviabrenkewitz.de)



„Du musst bereit sein, das Leben, das du geplant hast, hinter dir zu lassen, um das Leben zu finden, das auf dich wartet.“

Joseph Campbell

## Kapitel 1: Deine neue Realität beginnt jetzt

# DAS FUNDAMENT DER VERÄNDERUNG

Jede Veränderung beginnt mit einer Entscheidung. Solange du im Autopilot-Modus lebst, wiederholen sich alte Muster. Erst wenn du erkennst, dass du selbst die Macht hast, deine Realität zu gestalten, öffnest du die Tür für neue Möglichkeiten.

Die ersten Schritte zur Veränderung:

- Selbstreflexion: Erkenne, wo du gerade stehst.
- Bewusstes Wahrnehmen: Hinterfrage deine Gedanken, Überzeugungen und Handlungen.
- Verantwortung übernehmen: Löse dich von äußeren Umständen und erkenne deine eigene Gestaltungskraft.



## Deine Ausgangssituation

Um bewusst neue Wege zu gehen, ist es wichtig, zunächst Klarheit über deinen aktuellen Stand zu gewinnen. Nimm dir Zeit für diese Fragen und schreibe deine Antworten in ein Journal oder Notizbuch:

1. Welche Lebensbereiche fühlen sich für mich erfüllend an? Wo wünsche ich mir Veränderung?
2. Welche Herausforderungen begegnen mir immer wieder? Gibt es Muster oder Blockaden?
3. Welche Überzeugungen habe ich über mich selbst und meine Möglichkeiten? Sind sie unterstützend oder begrenzend?
4. Wo in meinem Leben übernehme ich bereits Verantwortung, und wo schiebe ich sie nach außen?

# Übung: Wo stehst du gerade?

Diese Übung hilft dir, eine klare Bestandsaufnahme deiner aktuellen Realität zu machen und erste Impulse für Veränderung zu setzen.

## Übung 1 - Bewerte deine Lebensbereiche

Nimm dir ein Blatt Papier und erstelle eine Liste mit folgenden Lebensbereichen:

- Beruf & Finanzen
- Beziehungen & Liebe
- Gesundheit & Wohlbefinden
- Persönliches Wachstum & Spiritualität
- Freizeit & Lebensfreude

Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = unzufrieden, 10 = vollkommen erfüllt).

## Übung 2 - Reflektiere deine Erkenntnisse

- Welche Bereiche sind bereits stark? Was hast du dort richtig gemacht?
- Wo fühlst du Unzufriedenheit oder Blockaden?
- Was wäre ein erster, machbarer Schritt, um diesen Bereich anzuheben?

## Übung 3 - Formuliere deine Vision

- Stell dir vor, alle Bereiche hätten eine 10. Wie fühlt sich das an? Was wäre dann anders?
- Schreibe eine kurze Vision: „Ich erschaffe eine Realität, in der...“ und fülle den Satz mit deiner persönlichen Vorstellung.



## Fazit

Dein Status Quo ist nicht in Stein gemeißelt – er ist der Ausgangspunkt deiner Transformation. Indem du Klarheit darüber gewinnst, wo du stehst, legst du den Grundstein für bewusste Veränderungen. In den nächsten Kapiteln gehen wir tiefer darauf ein, wie du limitierende Überzeugungen auflöst und deine Schöpferkraft aktivierst.

Bist du bereit, deine Realität bewusst zu gestalten? Dann geht es jetzt weiter!



## Kapitel 2: Erkenne Deine wahre Identität

Wer bist du wirklich? Diese Frage ist essenziell, wenn du deine Realität bewusst gestalten möchtest. Viele unserer Überzeugungen über uns selbst sind nicht unsere eigenen – sie wurden uns von Familie, Gesellschaft oder früheren Erfahrungen auferlegt. Doch tief in dir gibt es eine unverfälschte Essenz, dein wahres Selbst, das jenseits dieser Konditionierungen existiert. Dieses Selbst war schon immer da und wird immer sein werden. In der Bibel steht, wir sind nach Gottes Ebenbild erschaffen. Wenn wir aus dieser Erkenntnis und diesem Bewusstsein heraus unser Leben bewusst gestalten, ändert sich alles.

Wenn du dein wahres Selbst erkennst, findest du ein ganz neues Selbstverständnis, Selbstvertrauen und die Kraft, dein Leben bewusst ganz anders auszurichten und zu gestalten. Heute beginnen wir mit einem kraftvollen Prozess, um die Schichten abzulegen, die dein wahres Ich verdecken.

## Warum haben wir eine Identität angenommen, die nicht wirklich unsere ist?

Von klein auf lernen wir, wie wir „sein sollten“, um dazuzugehören und anerkannt zu werden. Wir übernehmen Überzeugungen wie:

- ✗ „Ich bin nicht gut genug.“
- ✗ „Ich muss mich anpassen, um geliebt zu werden.“
- ✗ „Erfolg ist schwer und nur für andere möglich.“

Diese Glaubenssätze bestimmen unbewusst unser Denken und Handeln. Doch sie sind nicht die Wahrheit. Du bist viel mehr als diese übernommenen Muster.



# ÜBUNG: ENTDECKE DIE WAHRHEIT ÜBER DICH

## REFLEKTIERE DEIN AKTUELLES SELBSTBILD

Nimm dir ein Blatt Papier und beantworte diese Fragen:

- Welche Überzeugungen habe ich über mich selbst?
- Welche davon fühlen sich schwer oder einschränkend an?
- Woher stammen diese Überzeugungen? (Familie, Schule, Gesellschaft?)

Schreibe alles auf, ohne es zu bewerten.



## ENTDECKE DEINE WAHRE ESSENZ

Schließe für einen Moment die Augen, atme tief ein und spüre in dich hinein. Stell dir vor, du hättest niemals die Meinungen anderer über dich gehört – wer wärst du dann?

Schreibe anschließend intuitiv auf:

- ✓ Welche Eigenschaften und Stärken gehören zu meinem wahren Ich?
- ✓ Was liebe ich wirklich?
- ✓ Was würde ich tun, wenn ich vollkommen frei von Erwartungen wäre?

# ÜBUNG: ENTDECKE DIE WAHRHEIT ÜBER DICH

## VERABSCHIEDE ALTE ÜBERZEUGUNGEN UND WÄHLE EINE NEUE WAHRHEIT

Sieh dir deine notierten Glaubenssätze aus Schritt 1 an. Wähle einen aus, den du nicht mehr behalten möchtest und formuliere ihn um in eine stärkende Wahrheit.

Beispiel:

✗ „Ich bin nicht gut genug.“ → ✓ „Ich bin voller Potenzial und gestalte mein Leben bewusst.“

Sprich diese neue Wahrheit laut aus und spüre hinein, wie sie sich anfühlt.

## FAZIT

Du bist nicht deine alten Überzeugungen – du bist das Bewusstsein dahinter. Je mehr du deine wahre Identität erkennst, desto leichter kannst du deine Realität nach deinen Vorstellungen formen.

Wiederhole deine neue Wahrheit täglich und richte dich nach ihr aus, um sie tief in dir zu verankern!

## Kapitel 3: Emotionen & Energie

# ERKENNE DEINE VERBORGENEN MUSTER

Emotionen sind tief in uns verankert, doch oft sind sie nicht wirklich unsere eigenen. Viele Gefühle, die wir als unsere wahrnehmen, wurden in der Kindheit übernommen – durch unsere Familie, unser Umfeld oder gesellschaftliche Prägungen. Diese erlernten Emotionen formen unsere Sichtweise auf das Leben und beeinflussen, wie wir auf Situationen reagieren. Doch was wäre, wenn du dich von diesen übernommenen Mustern befreien und deine echten, authentischen Gefühle erkennen könntest?

# ÜBUNG: ERKENNE DEIN EMOTIONALES ERBE

1. Reflexion: Nimm dir einen Moment Zeit und denke darüber nach, welche Emotionen dich im Alltag am stärksten beeinflussen. Gibt es wiederkehrende Gefühle wie Angst, Schuld oder das Gefühl, nicht genug zu sein?
2. Schreibe auf: Welche dieser Emotionen hast du möglicherweise von deiner Familie oder deinem Umfeld übernommen? Gab es Sätze wie „Reiß dich zusammen!“, „Das Leben ist kein Wunschkonzert!“ oder „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“?
3. Spüre hinein: Welche dieser übernommenen Emotionen fühlen sich tatsächlich nach dir an? Und welche würdest du gerne hinter dir lassen?
4. Transformation: Formuliere bewusst neue emotionale Überzeugungen, die deine Realität positiv prägen. Beispiel: Statt „Ich muss es immer allen recht machen“ kannst du sagen: „Ich darf meine eigenen Bedürfnisse ernst nehmen.“

## DEIN NÄCHSTER SCHRITT

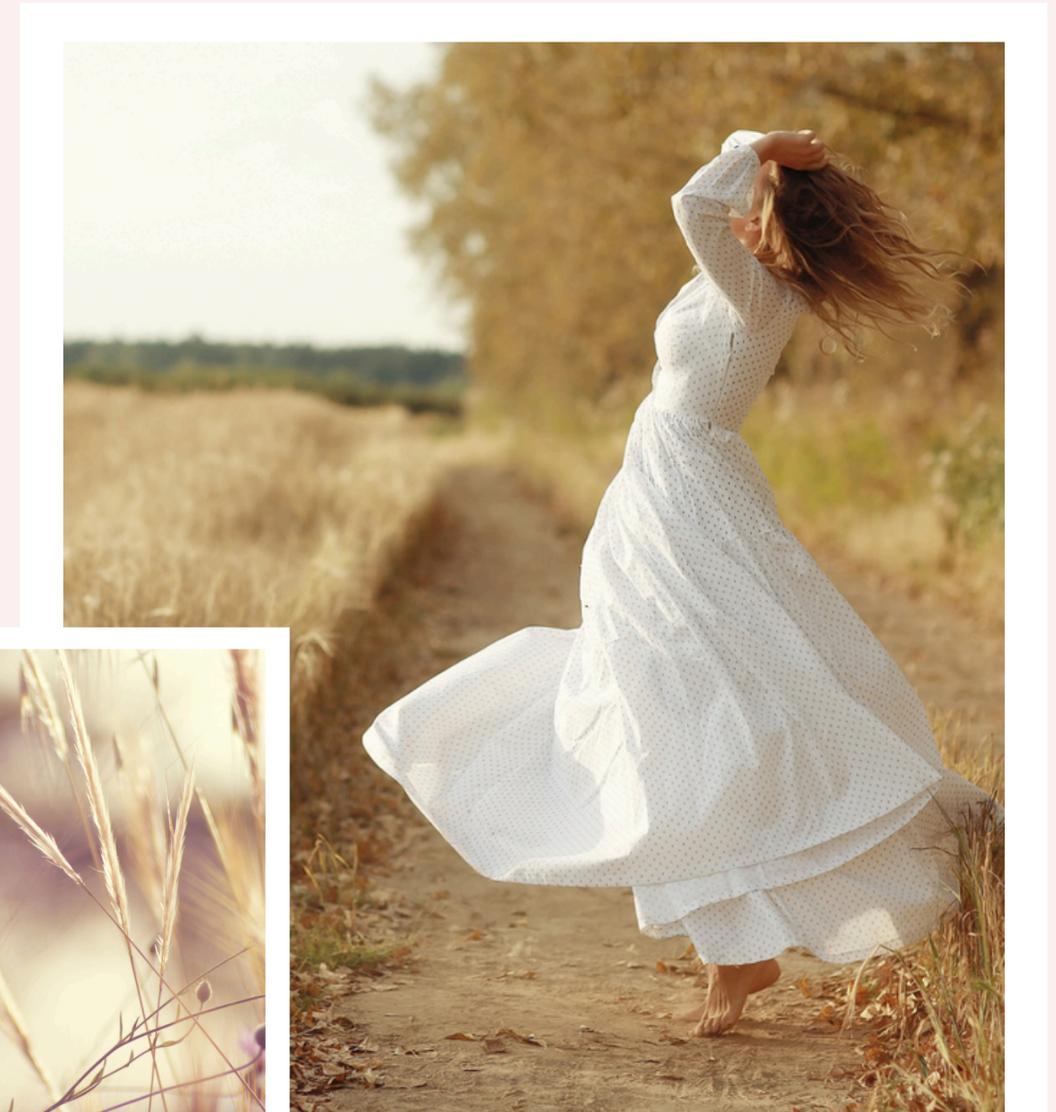
Indem du erkennst, welche Emotionen wirklich deine sind und welche übernommen wurden, kannst du bewusst entscheiden, welche Gefühle dein Leben prägen sollen. So wirst du immer mehr zum Schöpfer deiner eigenen Realität.

## Kapitel 4: Die Kunst des spielerischen Erschaffens

# WARUM LEICHTIGKEIT DER SCHLÜSSEL IST

Transformation muss nicht schwer sein – im Gegenteil!  
Wenn du mit Freude und Leichtigkeit an Veränderungen herangehst, entfaltet sich deine neue Realität oft viel schneller. Dieses Kapitel zeigt dir, wie du spielerisch neue Möglichkeiten erkundest und mit kreativen Methoden deine gewünschte Realität erschaffst.

Die folgenden Übungen helfen dir, Veränderung mit Freude und Leichtigkeit zu erleben. Je spielerischer du dich darauf einlässt, desto mehr öffnest du dich für neue Möglichkeiten.



# ÜBUNG: DEIN WUNSCH-SZENARIO

## MACH DEINE IDEALE REALITÄT MIT ALLEN SINNEN ERFAHRBAR

1. Nimm dir ein Blatt Papier und bunte Stifte.
2. Male oder schreibe in einer freien, spielerischen Weise dein Wunsch-Szenario auf. Das kann eine Mindmap, eine kleine Geschichte oder sogar eine einfache Skizze sein.
3. Nutze Farben und Formen, die dein Gefühl für diese Realität widerspiegeln.

Lies oder betrachte dein Szenario laut und spüre, welche Emotionen es in dir weckt.

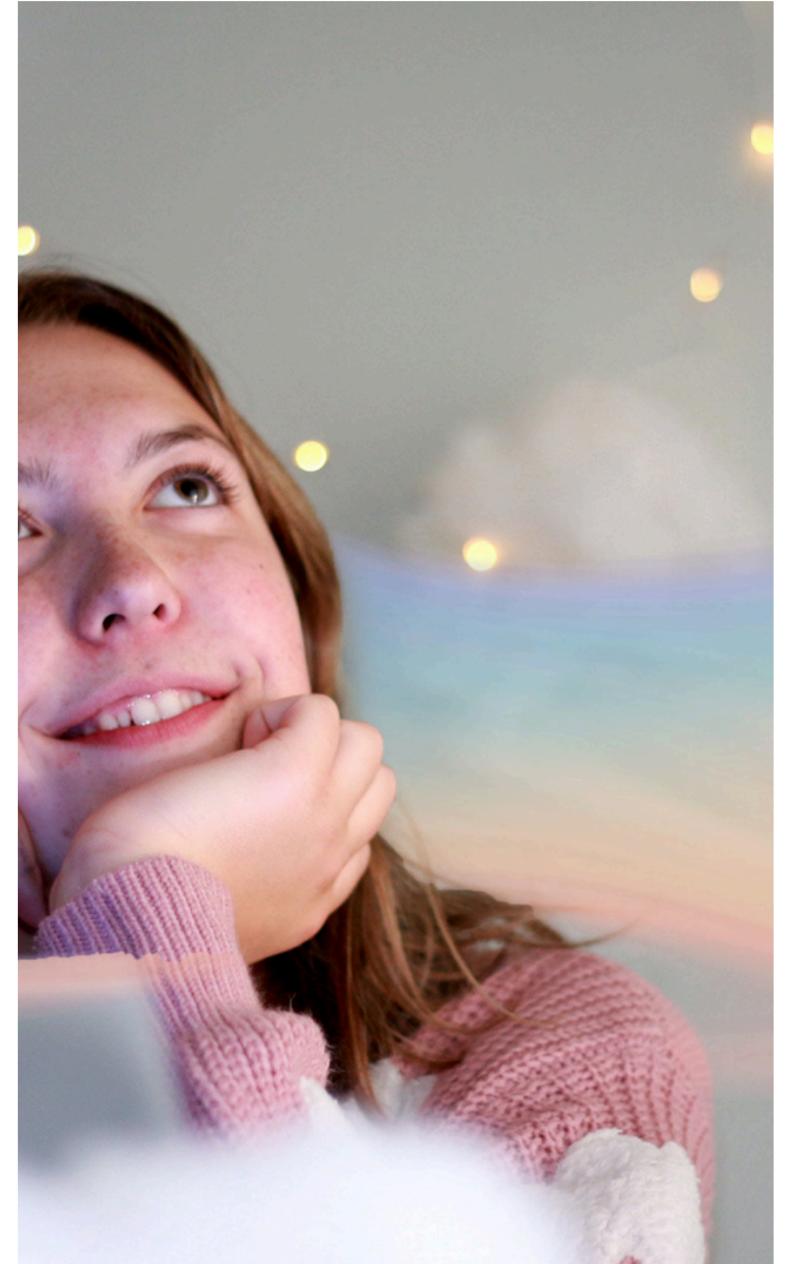
Warum das funktioniert: Durch kreativen Ausdruck verbindet sich dein Geist spielerisch mit neuen Möglichkeiten. Dein Fokus verlagert sich auf das, was du erschaffen möchtest, statt auf das, was fehlt.



## INTEGRIERE DEINE GEWÜNSCHTE REALITÄT IN DEIN TÄGLICHES LEBEN

1. Wähle eine Situation oder einen Bereich, in dem du Veränderung möchtest.
2. Stell dir vor, du hättest diese Veränderung bereits gemeistert. Wie würdest du dich bewegen, sprechen, entscheiden?
3. Spiele diese Rolle bewusst für einen Tag – als wärst du schon die Person, die diese Realität lebt.
4. Achte darauf, wie sich dein Verhalten und deine Gefühle verändern.

**Warum das funktioniert:** Dein System passt sich an deine neuen inneren Bilder an. Indem du dich in eine neue Version deiner selbst hineinfühlst, wird sie zu einem natürlichen Bestandteil deiner Realität.



# ÜBUNG: DIE MAGISCHE WUNSCHBOX



## WÜNSCHE SPIELERISCH SENDEN UND LOSLASSEN

1. Nimm eine kleine Box oder ein schönes Glas.
2. Schreibe deine Wünsche auf kleine Zettel und lege sie hinein.
3. Dekoriere die Box, wenn du möchtest, damit sie für dich eine besondere Bedeutung bekommt.
4. Jedes Mal, wenn du einen Wunsch hineinlegst, stell dir vor, er wird bereits für dich erfüllt.
5. Lass los und vertraue darauf, dass die richtige Umsetzung kommen wird.

**Warum das funktioniert:** Spielerisches Manifestieren nimmt den Druck und hilft dir, in eine Energie des Empfangens zu kommen.

## Kapitel 4: Integration

Du hast jetzt kraftvolle Werkzeuge und neue Perspektiven kennengelernt, um deine Realität bewusst zu gestalten. Doch die wahre Veränderung geschieht nicht nur durch Wissen – sondern durch Umsetzung. Alles, was du in diesem Workbook erfahren hast, entfaltet seine Wirkung erst dann vollständig, wenn du es in deinen Alltag integrierst.



## DEINE NÄCHSTEN SCHRITTE

1. Reflektiere deine Erkenntnisse – Was hat dich am meisten inspiriert? Welche Übungen haben dir besonders geholfen?
1. Setze klare Intentionen – Welche Veränderung möchtest du ab heute bewusst in dein Leben einladen?
1. Bleib im Prozess – Transformation ist eine Reise. Wiederhole die Übungen, vertiefe dein Bewusstsein und bleibe dran.

ICH WÜRDEN MICH FREUEN, WIR  
SEHEN UNS WIEDER!



Wenn du deine Transformation noch intensiver gestalten möchtest, lade ich dich ein, mit mir gemeinsam weiterzugehen.

Ob in einem meiner Mentoring-Programme oder in einer individuellen Begleitung – du musst diesen Weg nicht allein gehen. Gemeinsam können wir deine nächsten Schritte vertiefen, Hindernisse lösen und deinen Weg noch kraftvoller gestalten.

Möchtest du mehr erfahren? Schreib mir gerne eine Nachricht oder besuche meine [Website](#) für mehr Infos zu meinen Angeboten. Deine neue Realität wartet auf dich!

*Silvia von Brenkewitz*