

Meine Balance-Basis & Standortbestimmung

Das Fundament für meine echte
Selbstentfaltung



Vertiefung



GRATIS ÜBERBLICK



LarusaBloom

Mein Begleit-Kompass

Das erwartet dich in deinem Online-Vertiefungs-Workshop in der Bloomianer-Academy 🌻

Workshopinhalte



Start-Kapitel: Ankommen & Orientierung

2 Lektionen



- ☐ 🧡-lich Willkommen - Die Entstehungsgeschichte & Der Aufbau deiner Reise
- ☐ Dein Begleit-Kompass 🧭 Wähle deine perfekte Bloom-Variante & empfohlene Nutzungsanleitung

Kapitel 1: Mein erster Kreis - Meine 4 wichtigsten Lebensbereiche (Übersicht)

1 Lektion



- ☐ 👣 Step 1: Der erste Kreis - Meine 4 wichtigsten Lebensbereiche

Kapitel 2: Meine 6 Lebensbereiche - Die Tiefenanalyse

1 Lektion



- ☐ 👣 Step 2.1: Der zweite Kreis – Meine 6 Bereiche (Mittlere Tiefe)

Kapitel 3: Meine 8 Lebensbereiche - Der Blick hinter die Kulissen

1 Lektion



- ☒ 👣 Step 3.1: Der dritte Kreis - Die Entfaltung der 8 Lebensbereiche

Kapitel 4: Meine 10 Lebensbereiche - Volle Tiefe

1 Lektion



- ☐ 👣 Step 4.1: Der vierte Kreis - Volle Tiefe mit meinen 10 Lebensbereichen

Das erwartet dich in deinem Online-Vertiefungs-Workshop in der Bloomianer-Academy 🌻

Kapitel 5: Deep Dive Lebenskompass TEIL 1

1 Lektion



- ☐ 🧭 Step 5.1: Tauche in die Tiefe deines Lebens ein

Kapitel 6: Deep Dive Lebenskompass TEIL 2

1 Lektion



- ☐ 🧭 Step 6.1: Entdecke und löse die Wurzel in der Tiefe

Kapitel 7: Dein Abschluss & Der Weg in deine echte Selbstentfaltung

1 Lektion



- ☐ 🧭 Step 7.1: Dein Weg in deine echte Selbstentfaltung

Kapitel 8: Die innere Ausrichtung deiner Sonnenblume & Gesamtauswertung

1 Lektion



- ☐ 🧭 Step 8.1: Deine letzten Schritte zur Ausrichtung deiner inneren Sonnenblume

Zusatzkapitel: PDF Downloadbereich

3 Lektionen



- ☐ 📖 Mein Gesamt-Begleit-Kompass 🧭
- ☐ 📖 Mini-Fokus-Printout 🖨️
- ☐ 📖 Empfohlene Nutzungsanleitung (Adobe Acrobat Reader)

Das erwartet dich in deinem Online-Vertiefungs-Workshop in der Bloomianer-Academy 🌻 – Dein erster Einblick

👣 Step 3.1: Der dritte Kreis - Die Entfaltung der 8 Lebensbereiche

Der Blick 👁 hinter die Kulissen 🎭



💖 Herzlichen Glückwunsch lieber Bloomianer, du hast die ersten beiden Etappen gemeistert!

Du hast die 4 großen Säulen deines Lebens betrachtet und das Bild bereits auf 6 Bereiche verfeinert. Bis hierhin kamen dir die Fragen aus deinem Persönlichkeitstest vielleicht noch vertraut vor. Doch ab genau diesem Moment verlassen wir das bekannte Ufer.

👉 Jetzt beginnt die echte Vertiefung. 🧐

Mit den 8 Lebensbereichen schärfen wir deine Bloom-Linse. 👁👁 Wir kratzen nicht mehr nur an der Oberfläche, sondern wir schauen uns die feinen, oft verborgenen Zahnräder ⚙️ deines Alltags an.

Das erwartet dich in deinem Online-Vertiefungs-Workshop in der Bloomianer-Academy 🌻 – Dein erster Einblick

👉 Warum das so wichtig ist?

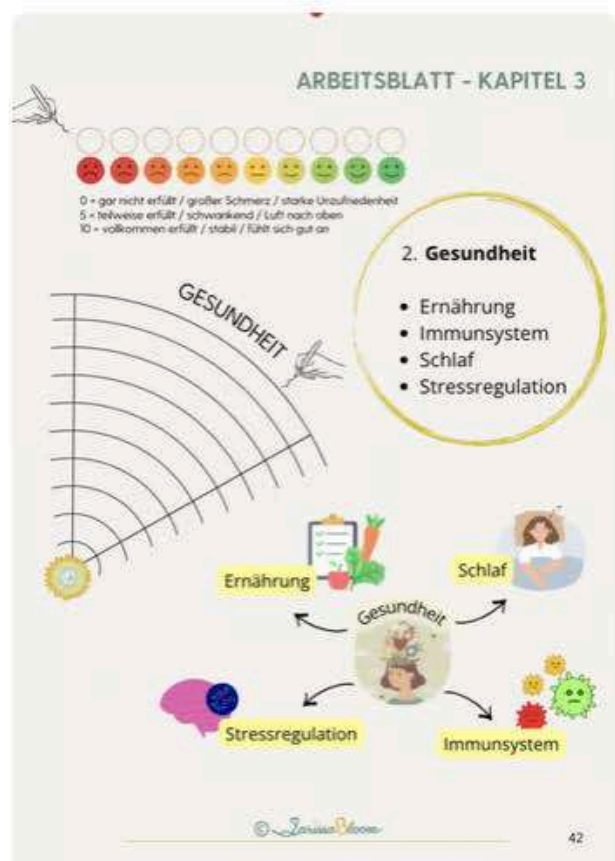
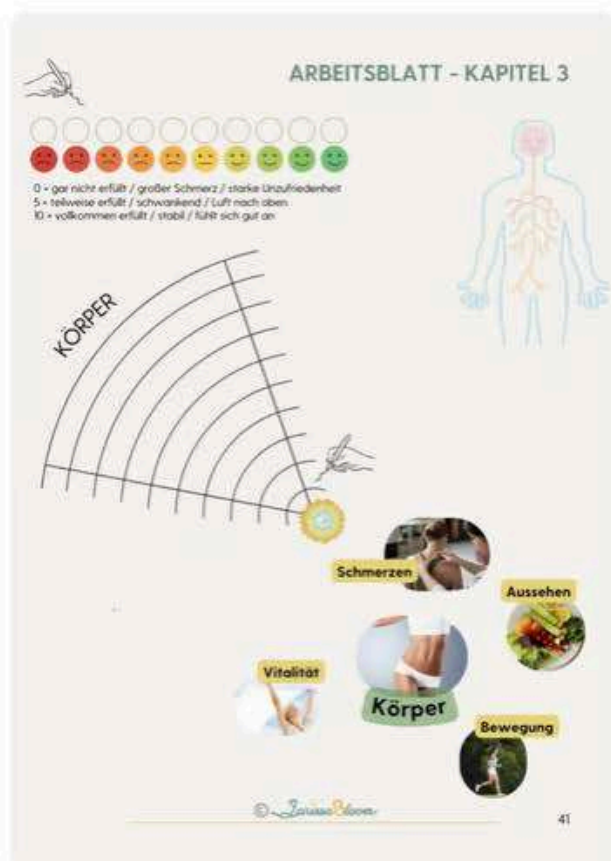
Weil das Leben ein Netzwerk 🌐 ist. Manchmal liegt das Energieleck im Bereich „Gesundheit“ gar nicht an der Ernährung, sondern es ist die unbewusste Folge von ungelösten Dynamiken im Bereich „Partnerschaft“ oder „Karriere“.

Mit diesem Kapitel machen wir genau diese unsichtbaren Fäden und Wechselwirkungen für dich sichtbar. 👁 Jedes ehrliche Häkchen ✓, das du jetzt bei deinen Radio-Buttons 📻 setzt oder mit der Hand ✋ ausmalst, ist ein Akt der puren Selbstliebe. 💛

Du holst dir damit die Fäden deines Lebens zurück auf deinen Thron. 🏰

🔥 Deine Bloomianer-Zündkraft 🔥 für Kapitel 3:

„Ich habe den Mut, genau hinzusehen. 👁 Jedes verborgene Energieleck 📻, das ich heute entdecke, ist das Fundament für meine Kraft 💪 von morgen. Ich bin der Schöpfer/die Schöpferin meines Gleichgewichts.“ ⚖



Das erwartet dich in deinem Online-Vertiefungs-Workshop in der Bloomianer-Academy 🌻 – Dein erster Einblick

ARBEITSBLATT - KAPITEL 3

0 = gar nicht erfüllt / großer Schmerz / starke Unzufriedenheit
5 = teilweise erfüllt / schwach / Luft nach oben
10 = vollkommen erfüllt / stabil / fühlt sich gut an

4. Geist & Mindset

- Selbstbild
- innere Stimme
- Fokus
- mentale Klarheit

GEIST & MINDSET

Selbstbild

Innere Stimme

Geist & Mindset

Fokus

Mentale Klarheit

45

ARBEITSBLATT - KAPITEL 3

0 = gar nicht erfüllt / großer Schmerz / starke Unzufriedenheit
5 = teilweise erfüllt / schwach / Luft nach oben
10 = vollkommen erfüllt / stabil / fühlt sich gut an

5. Beziehungen

- Partnerschaft
- Familie
- Freundschaften
- Kommunikation

BEZIEHUNGEN

Partnerschaft

Familie

Kommunikation

Beziehungen

Freundschaften

47

ARBEITSBLATT KAPITEL 3

0 = gar nicht erfüllt / großer Schmerz / starke Unzufriedenheit
5 = teilweise erfüllt / schwach / Luft nach oben
10 = vollkommen erfüllt / stabil / fühlt sich gut an

6. Arbeit

- Berufung
- Erfolg
- Kompetenzen
- Weiterentwicklung

ARBEIT

Im Ruhestand?
Beziehe diese Fragen auf deine aktuelle Lebensgestaltung, deine täglichen Projekte oder auf dein ehrenamtliches Engagement.

Berufung

Erfolg

Arbeits

Weiterentwicklung

Kompetenzen

48

ARBEITSBLATT - KAPITEL 3

0 = gar nicht erfüllt / großer Schmerz / starke Unzufriedenheit
5 = teilweise erfüllt / schwach / Luft nach oben
10 = vollkommen erfüllt / stabil / fühlt sich gut an

7. Finanzen

- Einnahmen
- Ausgaben
- Sparen
- finanzielle Freiheit

FINANZEN

Einnahmen

Ausgaben

Finanzen

Finanzielle Freiheit

Sparen

50

Das erwartet dich in deinem Online-Vertiefungs-Workshop in der Bloomianer-Academy 🌻 – Dein erster Einblick

Bereit für deinen Check? 🚀 Starte direkt los!

Hier unten findest du jetzt deine interaktiven Fragen für dieses Kapitel.

👉 **Deine Skalierung** 📊 (0 bis 10): Klicke ganz einfach direkt auf die runden **Radio-Buttons** ☐, um deine Punktzahl einzuloggen. Geh mit deinem ersten, ehrlichen Bauchgefühl – es gibt kein Richtig oder Falsch!

👉 **Deine Gedanken** 🗨️: Nutze die interaktiven **Schreibfelder**, um alles festzuhalten, was gerade in dir hochkommt. (Denk daran, das PDF im kostenlosen Adobe Acrobat Reader zu öffnen, damit deine Eingaben sicher gespeichert werden!).

Beantworte nun alle Fragen – ehrlich und direkt aus deinem Bauch heraus:

👉 Jetzt Reflexion starten

Dein Kapitel-Abschluss 🎓 Halte deine Frequenz fest!

Sobald du alle Fragen dieses Abschnitts ausgefüllt hast, ist es Zeit für dein visuelles Zwischenergebnis:

1. **Trage deine Punkte ein** oder klicke das fertige Kreissegment direkt in deinem digitalen Begleit-Kompass an.

2. **Nutze das Mini-Fokus-Printout:** Wenn du die kreative Variante gewählt hast, nimm dir dein Mini-Fokus-Printout zur Hand, oder drucke dir jetzt genau dieses Kreissegment aus 🖨️ und **male es mit deinen Lieblingsfarben** 🖍️ aus.

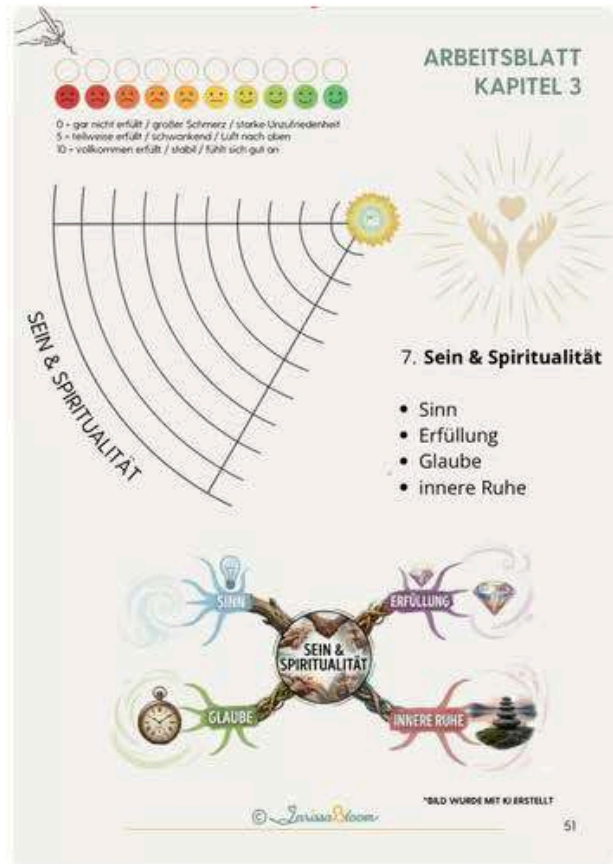
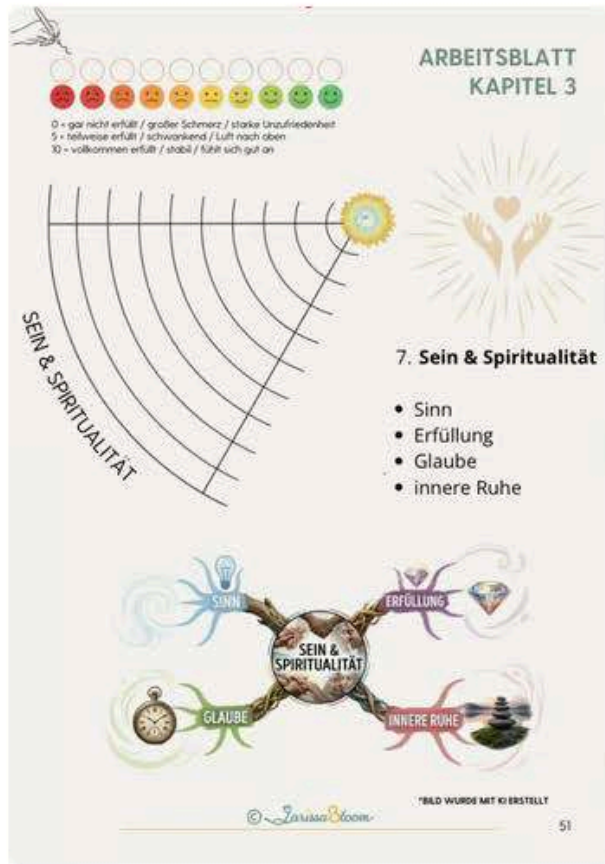
3. **Hol dir den Überblick:** So hast du den perfekten visuellen Zwischenstand für dieses Kapitel direkt vor Augen, bevor wir im nächsten Schritt tiefer gehen.

Deine Frequenz-Analyse für dieses Kapitel wartet auf dich. Scrolle weiter nach unten und leg direkt los! 🌟🌟

👉 Frage dich ehrlich: **Wie viel Erfüllung spürst du gerade in jedem der 6 Bereiche?**

Vertraue auch hierbei deiner ersten Einschätzung. 💛

Das erwartet dich in deinem Online-Vertiefungs-Workshop in der Bloomianer-Academy 🌻 – Dein erster Einblick



👉 Jetzt Reflexion starten

Wenn du auf den **Button** klickst, wirst du direkt weitergeleitet und kannst die Fragen online beantworten.

Jedes Kapitel ist gleich aufgebaut und du entscheidest selbst, ob du deine Reflexion direkt online machen, oder dafür deinen Begleit-Kompass als PDF-Download 📄 verwenden möchtest.

Ein kurzer Einblick in deinen Online-Reflexion innerhalb deines Vertiefung-Workshops:

Kapitel 3 – Meine Balance Basis: 8 Lebensbereiche

Bewerte deine aktuelle Balance in acht zentralen Lebensbereichen. Deine ehrlichen Einschätzungen machen sichtbar, wo du bereits stabil stehst und wo Wachstum möglich ist.

Vorname *

Nachname

E-Mail *

Bis hierhin kanntest du die Fragen bereits aus dem Persönlichkeitstest...

Die Fragen werden nun vertiefender, um verborgene Zusammenhänge sichtbar zu machen und

Mission 3.1: Körper (Schmerzen, Aussehen, Vitalität, Bewegung)

Wie wohl fühle ich mich in meinem Körper? *

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

Mission 3.2: Gesundheit (Ernährung, Immunsystem, Schlaf, Stressregulation)

Wie gut unterstützt mich mein Lebensstil bei Gesundheit & Wohlbefinden? *

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

Mission 3.3: Emotionen (Stimmung, Ängste, Stärke, emotionale Bedürfnisse)

Wie gut kann ich meine Gefühle wahrnehmen und ausdrücken? *

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

Mission 3.4: Geist & Mindset (Selbstbild, innere Stimme, Fokus, mentale Klarheit)

Wie klar, fokussiert und positiv ist mein Denken? *

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

Ein kurzer Einblick in deinen Online-Reflexion innerhalb deines Vertiefung-Workshops:

Mission 3.5: Beziehungen (Partnerschaft, Familie, Freundschaften, Kommunikation)

Wie stabil und nährend sind die Verbindungen um mich herum? Habe ich überhaupt echte Verbindungen, wenn ja, welche? *

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Mission 3.6: Arbeit (Berufung, Erfolg, Weiterentwicklung, Kompetenzen)

♥ Im Ruhestand? Beziehe diese Fragen auf deine aktuelle Lebensgestaltung, deine täglichen Projekte oder auf dein ehrenamtliches Engagement. Wie sehr erfüllt mich meine berufliche Tätigkeit – und was genau erfüllt mich dabei? *

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Mission 3.7: Finanzen (Einnahmen, Ausgaben, Sparen, finanzielle Freiheit)

Wie bewusst und sicher gehe ich mit Geld um? *

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Mission 3.8: Sein & Spiritualität (Sinn, Erfüllung, Glaube, innere Ruhe)

Wie verbunden fühle ich mich mit mir selbst und dem, was mich trägt und einzigartig macht? *

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Reflexion abschließen

Ein kurzer Einblick in deinen Online-Reflexion innerhalb deines Vertiefung-Workshops:

Kapitel 8 – Die Ausrichtung deiner inneren Sonnenblume

Mit den abschließenden Reflexionsimpulsen richtest du deine innere Sonnenblume aus und entscheidest, wo deine Entwicklung jetzt beginnen darf.

Vorname *

Nachname

E-Mail *

Welche Lebensbereiche fühlen sich stabil, ruhig und unterstützend an – und was habe ich dazu beigetragen?

Welche Stärken zeigen sich in meinem Alltag immer wieder – und wie darf ich sie noch bewusster wahrnehmen und wertschätzen?

Welche Bereiche meines Lebens haben in letzter Zeit wenig Aufmerksamkeit bekommen – und was hat dazu geführt, dass ich meine Energie anders eingesetzt habe?

Welche Form von Entwicklung ist in meinem Leben bisher zurückgeblieben – und was verändert sich, wenn ich ihr ab sofort wieder mehr Aufmerksamkeit schenke?

Ein kurzer Einblick in deinen Online-Vertiefungs-Workshop in der Bloomianer-Academy:

Der Übergang 🏠 Wenn aus Mustern Klarheit wird... Bereit für die volle Ganzheit? 🧩 ➡️ 🌱

Du wirst es jetzt beim Ausfüllen von Kapitel 3 spüren 🏠 Die Puzzleteile 🧩 fügen sich langsam zusammen. Das Bild deines Lebens wird schärfer, ehrlicher und greifbarer. Du erkennst vielleicht zum ersten Mal, welche Bereiche sich gegenseitig nähren 🌱 – und welche sich unbemerkt die Energie rauben. 📱

🚩 Doch wir wären keine echten Bloomianer 🌻, wenn wir auf halbem Weg stehen bleiben würden.

Dein Leben verdient keine Kompromisse, sondern die absolute, strahlende ✨ Ganzheit. Du bist bereit, den Schleier komplett zu lüften und die volle Tiefe deines Seins (= dein wahres ICH) zu umarmen. 😊

📌 Deine Aufgabe

Blättere gerne um, nimm deinen interaktiven Begleit-Kompass (im Adobe-Programm) mit, oder schnapp dir deine Buntstifte 🖍️ und drucke dir dein Arbeitsblatt direkt aus. 🖨️ lass uns die Torte 🍰 deines Lebens in ihrer absoluten Vollkommenheit zusammensetzen. 🌱



📄 Direkt unten im Anhang downloaden –
Arbeitsblatt: Meine 8 Lebensbereiche (Der Kreis)

Und nun lass uns die Torte 🍰 deines Lebens in ihrer absoluten Vollkommenheit zusammensetzen. 🌱

Wir gehen aufs Ganze und starten direkt mit... 🏠

🏠 Kapitel 4: Meine 10 Lebensbereiche – Volle Tiefe

Dokumente & Dateien

📄 Meine dritter Kreis - Meine 8 wichtigsten Lebensbereiche - Hinter die Kulissen
blicken

Einleitung deines Begleit-Kompasses

Die folgenden Seiten bilden das **Fundament deiner Reise zu mehr innerer Balance und echter Selbstentfaltung.**

Wie bei einer **Sonnenblume** beginnt nachhaltiges Wachstum nicht an der Oberfläche, sondern an der Basis:

Dort, wo Klarheit entsteht, wo deine Ressourcen sichtbar werden und wo ehrliches Hinschauen Veränderung ermöglicht.

Mit den folgenden Arbeitsblättern erhältst du einen **klaren und zugleich intuitiven Überblick** über die verschiedenen **Lebensbereiche**, die deine **persönliche Balance beeinflussen.**

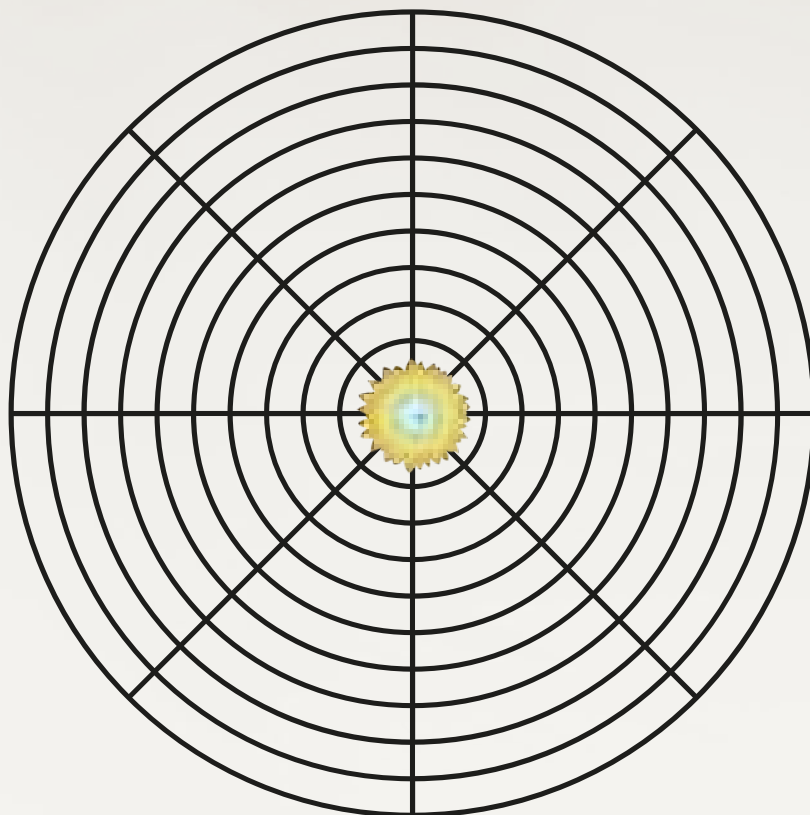
Du erkennst, was bereits stabil ist, wo Energie verloren geht und welche Bereiche nach mehr Aufmerksamkeit, oder Neuausrichtung verlangen.

So arbeitest du mit den Balance-Kreisen:



Jedes Arbeitsblatt besteht aus zwei Teilen:

- **Linke Seite:** ein „Balance-Basis“-Arbeitsblatt zum Ausmalen Ein Kreis mit 10 konzentrischen Ringen (Skala 0–10).
- **Rechte Seite / Folgeseiten:** Felder oder Kästchen mit den jeweiligen Unterbegriffen und Reflexionsfragen, die dich dabei unterstützen, deine Einschätzung bewusst zu vertiefen.



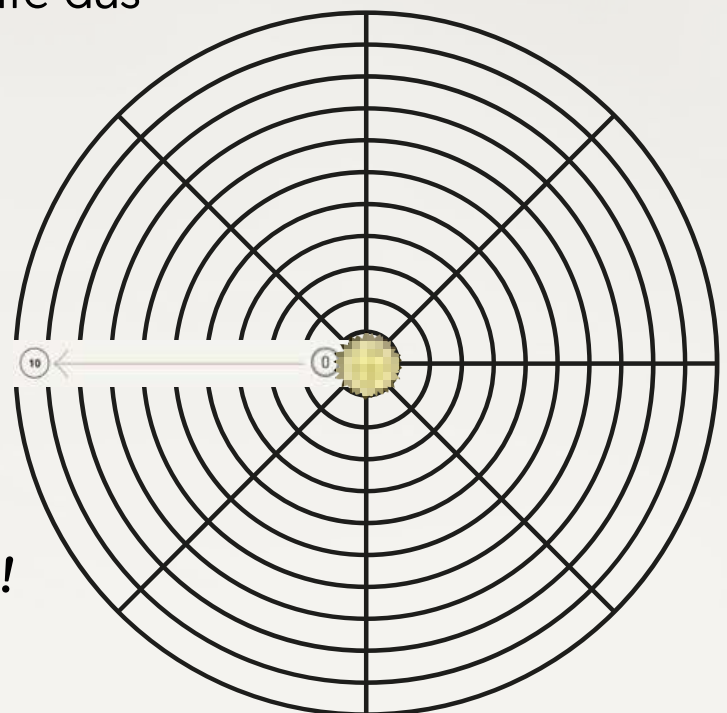
So arbeitest du mit den Balance-Kreisen:

Die Skala (0–10) begleitet dich auf jeder Seite:



- 0 = gar nicht erfüllt · großer innerer Schmerz · starke Unzufriedenheit
- 5 = teilweise erfüllt · schwankend · deutliches Entwicklungspotenzial
- 10 = vollkommen erfüllt · stabil · fühlt sich stimmig und gut an

Male entweder die Kreissegmente aus – in der Mitte bei **0** (*nicht erfüllt, großer Schmerz, starke Unzufriedenheit*) beginnend, oder markiere intuitiv, wie erfüllt sich jeder Bereich für dich aktuell anfühlt.



Es gibt kein richtig oder falsch!

Aufbau deiner Reise



Das **4-Segmente-Modell** und das **6-Segmente-Modell** kennst du bereits aus dem Selbsttest.

Du kannst die Fragen gerne noch einmal beantworten, oder du **springst direkt auf Seite 40 vor** und startest mit dem 8-Segmente-Modell.

Die Balance-Basis wird Schritt für Schritt  differenzierter betrachtet:

1

Kapitel 1  4-Segmente-Modell:
Überblick über die wichtigsten Hauptbereiche

2

Kapitel 2  6-Segmente-Modell:
feinere Differenzierung und erste Schwerpunkte

3

Kapitel 3  8-Segmente-Modell:
vertiefte Selbstwahrnehmung & mittlere Tiefe

4

Kapitel 4  10-Segmente-Modell:
detaillierte Standortbestimmung deiner Lebensbalance

5 + 6

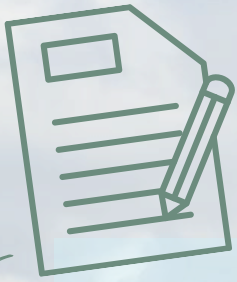
Kapitel 5 & 6  Deep Dive Lebenskompass

7

Kapitel 7  Dein Abschluss & Dein Weg in deine echte Selbstentfaltung

8

Kapitel 8  Die Ausrichtung deiner inneren Sonnenblume 



Zu jedem Arbeitsblatt gibt es anschließend **Vertiefungsseiten**, auf denen die einzelnen Unterbereiche noch einmal genauer aufgeschlüsselt werden.

Jeder Unterbereich wird dabei durch präzise, **bewusst formulierte Fragen** ergänzt, die dir helfen, innere Zusammenhänge zu erkennen, blinde Flecken sichtbar zu machen und echte Klarheit zu gewinnen.

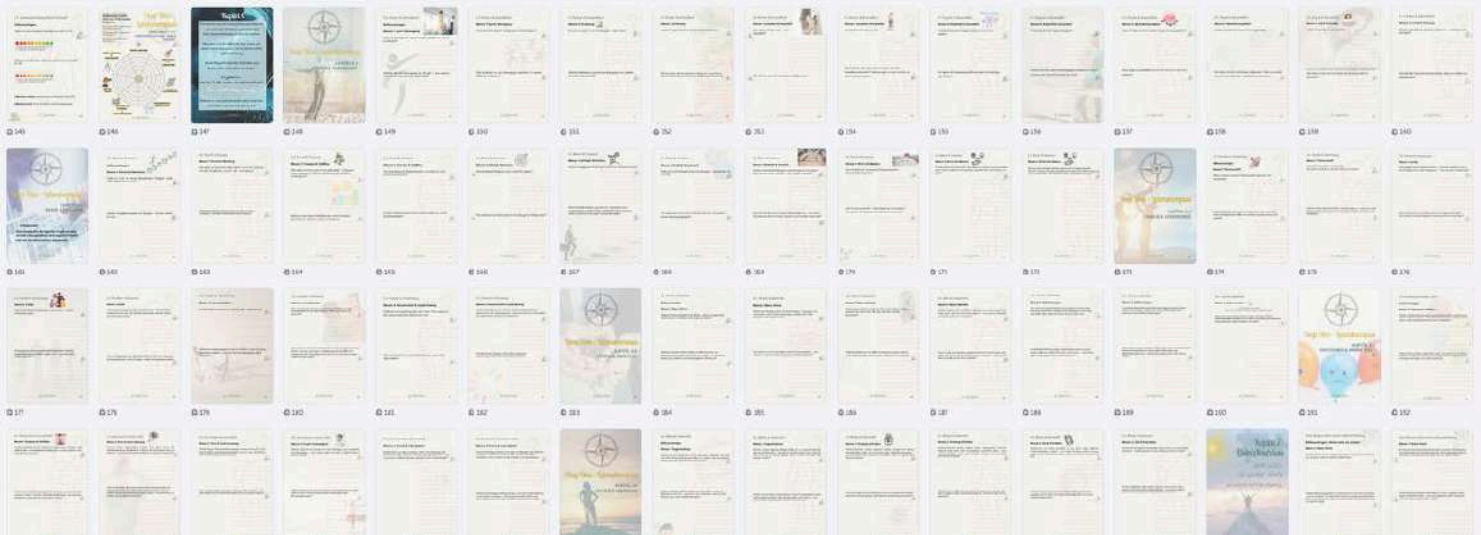
Addiere am Ende jeder Seite die Punkte und trage sie ein, damit du dir später bei deiner Auswertung leichter tust.



GESAMTPUNKTE

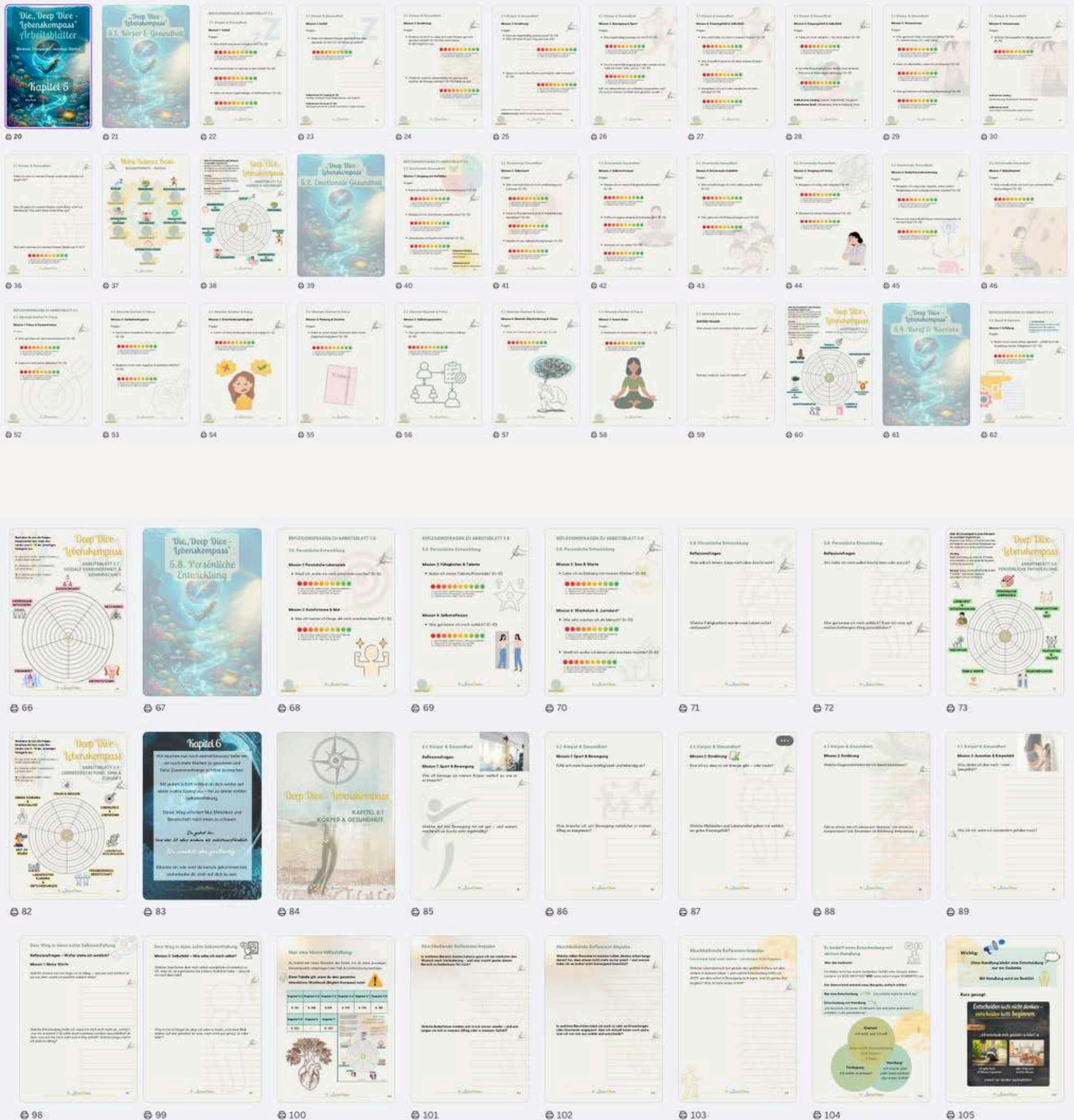
Dein ergänzender Begleit-Kompass als PDF-Download

wartet mit insgesamt 324 Seiten auf dich:



Dein ergänzender Begleit-Kompass als PDF-Download

wartet mit insgesamt 324 Seiten auf dich:





Wichtig für deinen Prozess

Gehe in deinem eigenen Tempo.

Manche Antworten zeigen sich sofort, andere erst mit Abstand – so wie Wachstum seinen ganz natürlichen Rhythmus hat.

Diese Balance-Basis ist kein Bewertungssystem.

Sie ist eine **Einladung zur ehrlichen Selbstbegegnung** – und ein kraftvoller Ausgangspunkt für alles, was sich in deinem Leben weiter entfalten darf.



Es bedarf einer Entscheidung mit aktiver Handlung



Was das bedeutet:

Ich bleibe nicht bei einem Gedanken, Gefühl oder Vorsatz stehen, sondern ich **LEGE MICH FEST UND** setze sofort etwas **KONKRETES** um.

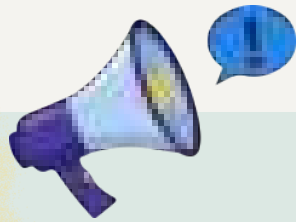
Der Unterschied anhand eines Beispiels einfach erklärt:

Nur eine Entscheidung → „Ich möchte mehr für mich tun.“

Entscheidung mit Handlung: → „Ich blockiere mir heute 30 Minuten Zeit und gehe spazieren / schreibe / rufe jemanden an.“



Wichtig:



Ohne Handlung bleibt eine Entscheidung
nur ein Gedanke.



Mit Handlung wird sie Realität.



Kurz gesagt:

*Entscheiden heißt nicht denken –
entscheiden heißt beginnen.*

Beispiel:

— „Ich entscheide mich, gesünder zu leben“ → —



*Ich gehe heute
10 Minuten spazieren*



*oder trinke jetzt
ein Glas Wasser,*

anstatt nur darüber nachzudenken.

Du bist wunderVOLL- und genau richtig, so wie du bist.

Von Herzen DANKE, dass du dir selbst diese Zeit geschenkt hast und den Mut hast, für dich loszugehen.

***Vielleicht spürst du jetzt schon:
Da ist noch mehr möglich für dich.
Mehr Klarheit - Mehr Fülle - Mehr du.***

Und genau hier endet dein Weg nicht – er beginnt gerade erst richtig.

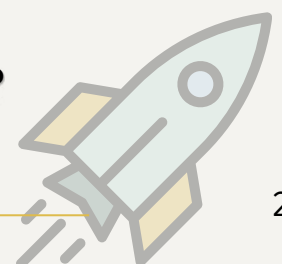
Wenn du bereit bist, den nächsten Schritt nicht nur zu denken, sondern wirklich zu gehen, dann laden wir dich ein, tiefer einzutauchen:



in unsere Gemeinschaft und in den ersten transformierenden Workshop, der dich nachhaltig in dein erfülltes, gesundes und glückliches Leben begleitet.

Wir freuen uns von Herzen, dich als Bloomianer weiter auf deinem ganz eigenen Weg in dein nächstes Level begleiten zu dürfen.

Bist du bereit, wirklich loszugehen?



Ein kleiner Merksatz für dich:

**Das Leuchten deiner inneren
Blüte hat nie aufgehört.**

**Wenn etwas in dir tiefer gehen und
gefühl werden möchte, spürst du schon,
wo du hingehörst**

Du bist längst bereit.

ABSCHLIESSENDE WORTE

Diese Fragen & Tools sind keine Methoden, die man einmal macht und dann beherrscht – oder abgeschlossen hat.

Sie sind Einladungen, dich immer wieder neu in Beziehung zu dir selbst zu bringen.

Je öfter du sie anwendest, desto deutlicher wird, was in dir wirklich zählt.

Gedanken ordnen sich, Entscheidungen fallen leichter und umso sicherer wirst du in dir.

Alles in diesem Kapitel dient einem einzigen Zweck:

*Dich wiederfinden – jenseits von dem,
was du glaubst sein zu müssen.
Du bist bereits.*

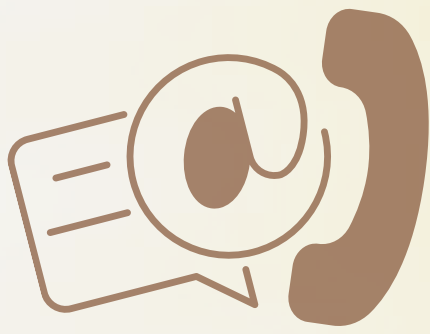
**Folge dem, was sich in dir gezeigt hat und erlaube dir,
den nächsten Schritt bewusst zu gehen...**



CLICK HERE



In echter Herz-Verbundenheit
Deine Larissa Bloom Academy



*Hier geht deine
Reise weiter...*



0670/6505825



info@larissabloomacademy.com²⁶