

Coach
in pink!

Workbook

Mind Change

Das Starter Workbook für Frauen
in Veränderungsprozessen

vom Funktionieren zurück ins Fühlen.

vom Grübeln zurück ins Vertrauen.

vom Stillstand zurück in deine Kraft.

Schön, dass du hier bist.

Ich bin Inga.

Coachin, Trainerin und Expertin für Psychologie, Mindset und Veränderungsprozesse.

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen dabei, beruflich und privat neue Wege zu gehen. Doch eine Erkenntnis hat meine Arbeit besonders geprägt:

Die größte Veränderung beginnt nicht im Außen.

Nicht mit einem neuen Job.
Nicht mit einer neuen Beziehung.
Nicht mit einem perfekten Plan.

Sondern mit der Entscheidung, wieder bei sich selbst anzukommen.

Ich kenne die Phasen des Zweifelns, Grübelns und Funktionierens genauso wie die Sehnsucht nach mehr Leichtigkeit, Freiheit und innerem Frieden.

Bereit für deinen nächsten Schritt?
schreib mir auf WhatsApp



Coach
pink!

Heute unterstütze ich vor allem Frauen dabei, sich aus alten Mustern zu lösen, ihr Nervensystem zu stärken, mutige Entscheidungen zu treffen und sich ein Leben aufzubauen, das wirklich zu ihnen passt.

Meine Arbeit verbindet Psychologie, Selbstführung, Achtsamkeit und echte Veränderung - ohne Druck, ohne Perfektionismus und ohne Selbstoptimierungswahn.

Ich glaube daran, dass jede Frau bereits alles in sich trägt, was sie für ihren nächsten Schritt braucht.

Manchmal braucht es nur den richtigen Impuls.

Vielleicht ist dieses Workbook genau dieser Impuls für dich.

Von Herz zu Herz,

Styga



*Du musst nicht die Frau bleiben,
die du gestern warst.*



Warum Veränderung so schwer ist - und gleichzeitig so einfach sein kann

Die meisten Menschen wünschen sich Veränderung.

Mehr Leichtigkeit.
Mehr Selbstvertrauen.
Mehr Gesundheit.
Mehr Liebe.
Mehr Erfüllung.

Und doch bleiben viele genau dort stehen, wo sie heute sind.

Nicht, weil sie faul sind.
Nicht, weil sie zu wenig wissen.
Nicht, weil ihnen die Disziplin fehlt.

Sondern weil Veränderung immer auch bedeutet, etwas Vertrautes loszulassen.

Unser Gehirn liebt Sicherheit.

Dabei unterscheidet es nicht zwischen dem, was gut für uns ist, und dem, was wir gewohnt sind.

Selbst Stress, Selbstzweifel, ungesunde Beziehungen oder das ständige Funktionieren können sich sicher anfühlen, wenn wir sie lange genug kennen.

Deshalb scheitern viele Veränderungsversuche nicht am fehlenden Willen, sondern am inneren Widerstand.

Ein Teil von uns möchte wachsen.
Ein anderer Teil möchte sicher bleiben.
Genau zwischen diesen beiden Kräften findet Veränderung statt.

Die gute Nachricht:
Du musst nicht dein ganzes Leben auf einmal verändern.
Du musst nicht perfekt sein.
Du musst nicht warten, bis du mutig genug bist.

Veränderung beginnt oft viel leiser.

Mit einer neuen Entscheidung.
Mit einem neuen Gedanken.
Mit einem kleinen Schritt.
Mit dem Moment, in dem du aufhörst, gegen dich selbst zu kämpfen.

Jede große Veränderung beginnt mit einer einzigen Frage:

*"Was wäre heute ein liebevoller
Schritt in meine Richtung?"*

Nicht der perfekte Schritt.
Nicht der größte Schritt.
Nur der nächste.

Denn Veränderung ist kein Sprung.
Veränderung ist ein Weg.
Und jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt.
Vielleicht ist dieser Schritt genau jetzt.

TEIL 1

Wo stehst du gerade?

Mind Change Check-In

Bewerte spontan von 1-10:

Wie erfüllt fühlst du dich aktuell?

___ /10

Wie verbunden fühlst du dich mit dir selbst?

___ /10

Wie klar ist dein nächster Schritt?

___ /10

Wie sehr vertraust du dir?

___ /10

Wie viel Energie hast du aktuell?

___ /10

Reflexionsfrage

Wenn alles so weiterläuft wie bisher:

Wo stehst du in 12 Monaten?

Und wenn du heute beginnst, etwas zu verändern:

Wie könnte dein Leben in 12 Monaten aussehen?



Folge mir für tägliche Impulse zu Psychologie, Selbstführung und Veränderung
<https://www.instagram.com/coachinpink/#>

TEIL 2

Die Wahrheit über Veränderung

Die meisten Frauen glauben:

- Ich brauche mehr Disziplin.
- Ich muss mich mehr zusammenreißen.
- Ich darf keine Fehler machen.

Die Wahrheit lautet:

- Du brauchst mehr Selbstvertrauen.
- Mehr Selbstführung.
- Mehr Sicherheit in dir.

Reflexion

Welchen Satz sagst du dir immer wieder?

Ist dieser Satz wirklich wahr?

Welcher neue Satz könnte dich stärken?

Speichere diesen Gedanken.

Veränderung beginnt nicht mit mehr Druck.

Sie beginnt mit mehr Sicherheit.

TEIL 3

Deine Sehnsucht

Schließe für einen Moment die Augen.

Stell dir vor:

Es ist genau ein Jahr vergangen.

Du bist glücklich.

Du bist frei.

Du bist angekommen.

- Wie sieht dein Leben aus?
- Wie fühlst du dich?
- Was hast du losgelassen?
- Wofür bist du dankbar?

Bereit für deinen nächsten
Schritt?
schreib mir auf WhatsApp



TEIL 4

Deine Energieräuber

Was kostet dich aktuell am meisten Kraft?

- Grübeln
- Selbstzweifel
- Beziehung
- Job
- Perfektionismus
- Überforderung
- Angst vor Entscheidungen
- Anderes

Was darfst du loslassen?

Der erste Schritt in ein neues Leben ist
nicht mehr tun.

Der erste Schritt ist, aufzuhören, das
Alte festzuhalten.

TEIL 5

Deine Stärken

Viele Frauen fokussieren sich ausschließlich auf ihre Probleme.

Deshalb:

- Worauf bist du stolz?
- Welche Stärke hat dir schon oft geholfen?
- Was schätzen andere Menschen an dir?



Folge mir für tägliche Impulse zu Psychologie, Selbstführung und Veränderung
<https://www.instagram.com/coachinpink/#>

TEIL 6

Deine Mind Change Entscheidung

Veränderung beginnt nicht mit Motivation.

Sie beginnt mit einer Entscheidung.

- Welche Entscheidung triffst du heute?
- Was ist dein erster kleiner Schritt?

Die Frau, die du werden möchtest,
entsteht nicht irgendwann in der Zukunft.
Sie entsteht durch die Entscheidungen,
die du heute triffst.

TEIL 7

7-Tage-Mind-Change-Challenge

Tag 1

10 Minuten nur für dich

Tag 2

Notiere 3 Dinge, für die du dankbar bist

Tag 3

Treffe eine kleine mutige Entscheidung

Tag 4

Beobachte deine Gedanken

Tag 5

Tue etwas nur für deine Freude

Tag 6

Schreibe deinem Zukunfts-Ich einen Brief

Tag 7

Feiere deinen ersten Schritt

Bereit für deinen nächsten
Schritt?
schreib mir auf WhatsApp



Dein nächster Schritt

Veränderung muss kein einsamer Weg sein.

Manchmal reicht ein neuer Impuls.

Manchmal braucht es eine Gemeinschaft.

Und manchmal jemanden, der dich ein Stück begleitet.

Deshalb gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie wir gemeinsam weitergehen können.

Kostenlose Inspiration & Impulse

Psychologie. Mindset. Selbstführung. Veränderung.

Tägliche Impulse für Frauen, die aufhören möchten zu funktionieren und beginnen wollen, ihr Leben bewusst zu gestalten.

Folge mir auf Instagram



<https://www.instagram.com/coachinpink/#>

FITNESSSTUDIO FÜR DEN KOPF

Coach
pink!

Weil Veränderung leichter wird, wenn du sie nicht alleine gehst.

Du musst nicht alles alleine herausfinden.
Nicht jede Herausforderung allein tragen.
Nicht jedes Gedankenkarussell alleine drehen.

Das Fitnessstudio für den Kopf ist ein exklusiver Raum für Frauen, die bewusst wachsen, alte Muster hinter sich lassen und ihr Leben aktiv gestalten möchten.

Das erwartet dich:
1 Live-Zoom-Call pro Monat

Ein geschützter Raum für Reflexion, Inspiration, Coaching und deine persönlichen Fragen.

Direkter Kontakt
Raum für Deine Fragen, Gedanken und Impulse.

Für mehr Ruhe, Selbstverbundenheit und innere Stärke.

Gemeinschaft, Verbundenheit, Wachstum und echte Begegnung auf Augenhöhe.

Für Frauen, die aufhören möchten zu funktionieren. Und beginnen möchten, sich selbst wieder zu vertrauen.

Yoga Beach Festival Preis
199 €

für 6 Monate Begleitung voller Wachstum, Verbindung und echter Veränderung. Begrenzte Plätze

Bereit für deinen nächsten Schritt?
schreib mir auf WhatsApp

jetzt buchen!



Yoga Beach Festival Special

Klarheit für deinen nächsten Schritt

Manchmal braucht es nicht noch mehr Wissen.

Manchmal braucht es einen Raum, in dem du sortieren, verstehen und neu ausrichten kannst.

Die Mind Change Clarity Session ist eine intensive 1:1 Coaching-Session für Frauen, die sich Klarheit, Orientierung und neue Perspektiven wünschen.

Wir arbeiten an deinen aktuellen Themen:

Beziehungen & Liebe
Selbstwert & Selbstvertrauen
Entscheidungen & Klarheit
Berufliche Veränderung
Emotionale Blockaden
Innere Stärke & Selbstführung

Das erwartet dich:

- 60 Minuten individuelles 1:1 Coaching
- Klarheit über deine aktuelle Situation
- Neue Perspektiven und konkrete nächste Schritte
- Persönliche Impulse für deinen weiteren Weg

Yoga Beach Festival Special

199 €
statt regulär 300 €

Begrenzte Plätze verfügbar.

Bereit für deinen nächsten
Schritt?
schreib mir auf WhatsApp



Yoga Beach Festival **EXCLUSIVE**

Coach
pink!

MIND CHANGE DEEP TRANSFORMATION

Für Frauen, die nicht nur nachdenken wollen - sondern ihr Leben verändern möchten.

Dieses exklusive Coaching-Paket begleitet dich über mehrere Monate hinweg durch deinen persönlichen Veränderungsprozess.

Gemeinsam lösen wir alte Muster, stärken dein Selbstvertrauen und entwickeln die Klarheit und innere Sicherheit, die du für deinen nächsten Lebensabschnitt brauchst.

Das erwartet dich:

- 5 individuelle Coaching-Sessions
- Jeweils 90 Minuten via Zoom
- Flexible Terminvereinbarung
- Intensive Begleitung durch deinen Veränderungsprozess
- Individuell auf deine Situation abgestimmt
- Exklusive Whatsapp Begleitung zwischen den Sessions

Mögliche Themen:

Selbstwert & Selbstliebe
Beziehungen & Bindungsmuster
Trennung & Neuanfang
Berufliche Neuorientierung
Sichtbarkeit & Selbstständigkeit
Emotionale Freiheit
Selbstführung & mentale Stärke

Yoga Beach Festival Special

1.200 €
statt 1.500 €

Nur für Festival-Teilnehmerinnen.
Begrenzte Anzahl an Plätzen verfügbar.

Bereit für deinen nächsten
Schritt?
schreib mir auf WhatsApp



**Die größte Veränderung beginnt nicht mit einem perfekten Plan.
Sie beginnt mit der Entscheidung, dir selbst wichtig zu werden.**

Coach | *n*
pink!