



# Bedienungsanleitung für dich.

## So arbeitest du damit:

1. Hab Spass dabei! Sei Neugierig.
2. Nimm Dir bewusst Zeit dafür.
3. Auf Seite 1 - 6 findest du Fragen und Beispiele, die dich beim Ausfüllen unterstützen.
4. Ab Seite 7 - kannst du eine Zusammenfassung erstellen - für dich selbst oder deine:n Partner:in.
5. Teile die Anleitung gerne mit Freunden, Kollegen, Familie.
6. ICH FREUE MICH riesig über ein **Feedback: [nicole@nicolewenk.de](mailto:nicole@nicolewenk.de)**



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

© Nicole Wenk 2025. Dieses Dokument darf kostenlos genutzt und geteilt werden.  
Eine kommerzielle Nutzung oder Veränderung ohne Zustimmung ist nicht erlaubt.

# Bedienungsanleitung für Dich Selbst

Wichtig über mich zu wissen - aber ohne Gewähr wenn man diese Anweisungen ignoriert. :)

## 1. Allgemeine Hinweise

**Modell:** Welches Geschlecht hast du? Welcher Nationalität gehörst du an?

---

---

**Baujahr:** Wann wurdest du geboren? Welche Uhrzeit? Sternzeichen?

---

---

**Version:** Wie alt bist du? Welche Persönlichkeit habe ich? Welches eine Wort beschreibt mich?

---

---

## 2. Sicherheitshinweise

**Achtung:** Auf was reagierst du empfindlich? Was stresst dich? Überfordert dich?

---

---

---

---

**Überhitzungsgefahr:** Was bringt dich aus der Ruhe? Was überreizt dich im Übermass?

Bsp.: Achtung: Jetlag vom Wochenende am Montag, empfindlich auf Lärm

---

---

---

---

**Explosionsgefahr:** Welche Situationen solltest du wenn möglich immer meiden?

---

---

---

---

**Empfohlene Sicherheitsmassnahmen:**

Was hilft Dir um dich runterzubringen?

Was wäre ein Notfallplan den du oder auch andere beachten können um es nicht eskalieren zu lassen?

---

---

---

---

---

**3. Technische Daten:** 

**Betriebssystem:** Was sind deine wichtigsten Eigenschaften und Talente auf die du immer zugreifen kannst?

---

---

---

---

**Systemanforderungen:** Welche Umgebung, welches Umfeld benötigst du?

---

---

---

---

**Energieversorgung:** Wie tankst du Energie? Was gibt Dir Energie? Wie oft musst du aufgeladen werden? Wie oft brauchst du Auszeiten?

Bsp. Energieversorgung: vegane Ernährung, ausreichend Wasser, gute Gespräche

---

---

---

---

---

#### 4. Inbetriebnahme: ON

**Aktivierungsmodus:** Was brauchst du um in den Tag zu starten? Was hilft dir dabei? Bsp.: 5 Minuten dehnen, Gesicht kalt abwaschen

---

---

---

---

**Ladezeit:** Wie lange solltest du mindestens schlafen?

---

---

**Startprobleme:** Was solltest du morgens meiden? Was solltest du in den ersten .... Minuten deines Tages meiden?

---

---

---

---

#### 5. Bedienung:

**Steuerung:** Wie sollte man mit Dir umgehen? Welche Wörter hörst du gerne? Welche Gefühle steuern dich am meisten?

---

---

---

---

**Sprachbefehl:** Welche Kommunikation magst du?  
Bsp.: Reagiert auf ehrliche, vertrauensvolle Kommunikation.

---

---

---

---

**Multitasking:** Bist du dazu fähig?

---

## 6. Wartung und Pflege:

**Regelmässige Updates nötig:** Was brauchst du regelmässig?

Bsp: Regelmässig ein Retreat, einmal im Jahr weit wegfliegen

---

---

---

---

---

**Pflegehinweise:** Was tut dir gut? Welche Menschen oder Aktivitäten sind dir wichtig?

---

---

---

---

---

**Besondere Aufmerksamkeit bei:** Was passiert wenn du dich nicht gut um dich kümmerst? Was für destruktive Gewohnheiten sind ein Stoppschild für Dich? Welche negativem Gedanken und Gefühle sind wichtig zu hinterfragen?

---

---

---

---

---

## 7. Fehlerbehebung:

### Häufige Probleme und dessen Lösungen:

Welche Fehlermeldungen können bei mir auftauchen? Was sind Warnzeichen das du eine Auszeit brauchst? Welche Strategien helfen Dir ins Gleichgewicht zu bringen? Was bringt dich aus der Balance? Wer oder was kann dir dabei helfen? Was ist die Lösung?

Bsp.: Müdigkeit: Lösung ist frische Luft, spazieren, Powernap  
schlechte laune: Lösung ist gute Musik hören und vorstellen am Meer zu sein.

### Was ist das was immer geht? Wenn nichts zu helfen scheint?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 8. Entsorgung & Recycling:

**Richtig entsorgen:** Na garnicht! Du bist wunderbar und einzigartig! Oder wie denkst du?

---

---

---

---

**Recycling:** Welche negativen Gedanken, Verhaltensweisen sollest du gehen lassen? Wie kannst du dich von Stress oder negativen Einflüssen reinigen? Wo kannst du umdenken, weiterentwickeln, verändern?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Bedienungsanleitung für \_\_\_\_\_



## 1. Allgemeine Hinweise



Modell:

---

Baujahr:

---

Version:

---

## 2. Sicherheitshinweise



Achtung:

---

---

---

---

---

Überhitzungsgefahr:

---

---

---

---

---

Explosionsgefahr:

---

---

---

---

---

Empfohlene Sicherheitsmassnahmen:

---

---

---

---

---

**3. Technische Daten:** 

**Betriebssystem:**

---

---

---

---

**Systemanforderungen:**

---

---

---

---

**Energieversorgung:**

---

---

---

---

---

**4. Inbetriebnahme:** 

**Aktivierungsmodus:**

---

---

---

---

---

**Ladezeit:**

---

---

**Startprobleme:**

---

---

---

---

---

**5. Bedienung:** 

**Steuerung:**

---

---

---

---

---

**Sprachbefehl:**

---

---

---

---

---

**Multitasking:**

---

**6. Wartung und Pflege:** 

**Regelmässige Updates nötig:**

---

---

---

---

---

**Pflegehinweise:**

---

---

---

---

---

**Besondere Aufmerksamkeit bei:**

---

---

---

---

---



**9. Garantie & Support:** 

**Garantie:**

---

---

**Support:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

© Nicole Wenk / 2025. Dieses Dokument darf kostenlos genutzt und geteilt werden.  
Eine kommerzielle Nutzung oder Veränderung ohne Zustimmung ist nicht erlaubt.