



Erstelle eine Bedienungsanleitung für DICH

Danke, dass du dir die Zeit nimmst. Für dich. Dass du dir dieses Workbook heruntergeladen hast, ist bereits eine große Investition. In dich. In deinen Umgang mit dir selbst.

Dieses Tool hilft dir, dich mit einem kleinen Augenzwinkern näher kennenzulernen – und es darf auch deinem Partner, deiner Partnerin oder anderen wichtigen Menschen in deinem Leben helfen, dich mit all deinen Aspekten besser zu verstehen.

So gehst du vor – es gibt kein richtig oder falsch

- Hab Spaß und Freude, nimm dich nicht zu ernst beim Erarbeiten, sei neugierig.
- Nimm dir Zeit für deine Antworten – es muss nicht alles an einem Tag passieren.
- Gehe die Seiten 2–5 durch und sammle zunächst deine Antworten für dich.
- Erstelle auf den Seiten 7–9 eine Zusammenfassung über dich – für dich, zum Weitergeben.

Deine Reise – und meine Einladung an dich:



Schreib mir: nicole@nicolewenk.de

Für Feedback, Austausch oder auch wenn du Unterstützung bei deinem eigenen Prozess benötigen solltest.

Folge mir gerne auch auf meinen Kanälen:

- <https://www.instagram.com/nicolewenk>
- https://www.youtube.com/@nicole_wenk

Newsletter:

- <https://nicolewenk.de/newsletter/>

Los geht's! 👉 Nutze die nächsten Seiten.

Liebe Grüße, Nicole



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 National gehörst du an? Körpergrösse?

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

Version: Wie alt bist du? Welche Persönlichkeit hast du? Welches eine Wort beschreibt dich?
Oder ein spezieller Satz?

2. Sicherheitshinweise

Achtung: Auf was reagierst du empfindlich? Was stresst dich? Was überfordert dich?

Überhitzungsgefahr: Was bringt dich aus der Ruhe? Was überreizt dich im Übermaß?

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

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:

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? Unter welchen Bedingungen funktioniert Multitasking gut?
Wann eher nicht?

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?
Welche destruktiven Gewohnheiten sind ein Stoppschild für dich?
Welche negativen Gedanken und Gefühle sind wichtig zu hinterfragen?

7. Fehlerbehebung:

Häufige Probleme und dessen Lösungen:

Welche „Fehlermeldungen“ können bei mir auftauchen? Was sind Warnzeichen, dass du eine Auszeit brauchst? Welche Strategien helfen dir, ins Gleichgewicht zu kommen?

Was bringt dich aus der Balance? Wer oder was kann dir dabei helfen? Was ist die Lösung?

Bsp.:

- Müdigkeit: Lösung ist frische Luft, spazieren, Povernap.
- 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, gar nicht! Du bist wunderbar und einzigartig! Oder wie denkst du?

Recycling: Welche negativen Gedanken und Verhaltensweisen solltest du gehen lassen?

Wie kannst du dich von Stress oder negativen Einflüssen „reinigen“?

Wo kannst du umdenken, dich weiterentwickeln, etwas verändern? Gewohnheiten verändern?

9. Garantie & Support:



Garantie: Was ist bei dir „mit inbegriffen“? Worauf kannst du dich bei dir verlassen – auch in schwierigen Zeiten? Was bleibt gleich, auch wenn sich deine Stimmung verändert?

Was sind Dinge, die du bei dir als Stärke ansehen darfst?

Was darf man bei dir erwarten, auch wenn du gerade nicht optimal funktionierst?

Welche Werte, Eigenschaften oder Haltungen sind bei dir quasi „garantiert“?

Support: Wie kann man dich am besten unterstützen?

Woran erkennt man, dass du gerade Hilfe brauchst?

Was ist in stressigen oder überfordernden Momenten hilfreich – und was eher nicht?

Welche Form von Unterstützung tut dir gut?

- Zuhören, ohne sofort zu lösen?
- Praktische Hilfe (z. B. etwas abnehmen, organisieren)?
- Ruhe und Raum geben?
- Humor, Leichtigkeit, Ablenkung?
- Nähe, Umarmung, körperlicher Kontakt?
- Klare Worte, Struktur, Entscheidungshilfe?

Was sollte man in einem Krisenmoment für dich tun?

Was sollte man lieber lassen?

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:

7.Fehlerbehebung:

Häufige Probleme und dessen Lösungen:

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

8. Entsorgung & Recycling:

Richtig entsorgen:

Recycling:

9. Garantie & Support:



Garantie:

Support:
