Die Future Self Methode

Beginner Guide

Werde, wer du wirklich bist – nicht, wer du gelernt hast zu sein.

www.nextlevelsoul.de

Basiskurs
Die Future Self Methode
Der Einstieg

Wie glücklich bist du gerade wirklich?

Wenn du auf dein Leben schaust — fühlt es sich wirklich nach dir an?
Oder ist da dieses leise Gefühl, dass noch mehr möglich sein müsste?
Genau darum geht es in der Future Self Methode.
Sie verändert dein Leben nicht dadurch, dass du dich mehr anstrengst oder noch mehr an dir arbeitest. Sie verändert, von wo aus du lebst.

Du richtest dich nicht länger nur an deiner Vergangenheit aus, sondern an der Version von dir, die dir eigentlich am meisten entspricht. Der Version, die aus deinem innersten Kern entsteht — nicht aus Angst, Anpassung oder alten Mustern.
Dadurch verändert sich etwas. Deine Entscheidungen. Dein Lebensgefühl. Dein Alltag. Nicht über Druck, sondern über Ausrichtung.

Vielleicht hast du schon viel ausprobiert und trotzdem das Gefühl, noch nicht wirklich bei dir angekommen zu sein. Dann bist du hier richtig.

Denn du brauchst nicht noch mehr Methoden.
Du brauchst eine Verbindung zu dir selbst.“

Nicht mehr nur
funktionieren.
Nicht mehr nur durchhalten.
Sondern wirklich leben.

Was ist die Future Self Methode?

Die Future Self Methode hilft dir dabei, dein Leben nicht länger nur aus deiner Vergangenheit heraus zu gestalten, sondern aus deinem Future Self — der besten Version von dir. Nicht besser im Sinne von perfekter, sondern echter. Klarer. Mehr du selbst. Eine Version, die dir deshalb so treu ist, weil sie aus deinem innersten Kern entsteht und nicht aus Angst, Anpassung oder alten Mustern.

Die meisten Menschen orientieren sich unbewusst an dem, was sie bisher erlebt haben. An alten Erfahrungen, Ängsten, Mustern, Enttäuschungen oder daran, was sie über sich gelernt haben. Genau dadurch entstehen oft immer wieder ähnliche Entscheidungen — und damit auch ähnliche Ergebnisse.

Die Future Self Methode dreht diese Richtung um. Statt dich ständig damit zu beschäftigen, was falsch gelaufen ist, richtest du dich bewusst auf die Person aus, die du werden möchtest. Nicht als Fantasie oder perfekte Wunschfigur, sondern als eine ehrliche, stimmige Version von dir selbst. Eine Version, die klarer entscheidet. Die mehr bei sich ist. Die mutiger lebt. Die sich nicht permanent verbiegt oder klein hält. Und die ihr Leben bewusster gestaltet.

Future-Self-Arbeit bedeutet deshalb nicht, jemand anderes zu werden. Es bedeutet, immer mehr das zu leben, was eigentlich längst in dir steckt.

Der erste Schritt dafür ist ehrliche Selbstreflexion. Am besten funktioniert das mit einem Journal — also deinem Notizbuch.
Ab heute wird dieses Notizbuch dein Begleiter. Schreibe dort deine Gedanken, Antworten und Erkenntnisse auf. Nicht schön formuliert. Nicht perfekt. Sondern ehrlich. Denn genau dort beginnt Veränderung: In dem Moment, in dem du aufhörst, dich selbst zu übergehen.

Was passiert, wenn du die Methode machst?

Wenn du einmal verstanden hast, wie Future-Self-Arbeit wirklich funktioniert, verändert sich nicht nur dein Denken, sondern dein ganzes Gefühl für Leben.

Du hörst auf, dich ständig im Kreis zu drehen, alles schwer zu finden oder nur noch Probleme zu sehen. Stattdessen entsteht etwas anderes: Richtung. Energie. Vorfreude.

Du beginnst, dein Leben nicht mehr nur aus deiner Vergangenheit heraus zu betrachten, sondern aus der Frage: Wie will ich eigentlich wirklich leben?

Du erlebst dich selbst plötzlich anders. Klarer. Ehrlicher. Weniger im ständigen Zweifel und mehr verbunden mit dir selbst.
Das ist dein Future Self. Keine Fantasiefigur, sondern die Version von dir, die sichtbar wird, wenn du aufhörst, gegen dich zu leben und anfängst, das zu verkörpern, was wirklich zu dir gehört.
Und genau dadurch verändert sich dein Alltag. Du triffst andere Entscheidungen. Nicht aus Druck, sondern weil dein Leben sich langsam mehr nach dir anfühlt.

Dein Leben verändert sich erst, wenn sich dein innerer Zustand verändert.

Wie wird diese Version von dir lebendig?

Das Schwierige daran ist: Dein System liebt das, was es bereits kennt. Wiederholung fühlt sich sicher an — selbst dann, wenn sie dich klein hält. Deshalb fallen viele Menschen immer wieder in dieselben Gedanken, Gefühle und Muster zurück.

Dein Future Self wird deshalb zu einer neuen inneren Ausrichtung. Nicht als perfekte Wunschfigur, sondern als eine Version von dir, die näher an deinem eigentlichen Kern ist.

Und irgendwann merkst du: Du musst dich gar nicht neu erfinden. Du musst eher aufhören, dich ständig von dem entfernen, was du eigentlich bist.

Genau dafür gibt es die fünf Schritte der Future-Self-Methode. Sie helfen dir dabei, wieder mehr bei dir selbst anzukommen. Nicht über Druck oder Selbstoptimierung, sondern über Bewusstsein, Ehrlichkeit und neue Entscheidungen.

Und das Wichtigste: Du musst dafür niemand anderes werden.
Du darfst anfangen, dir selbst wieder zu vertrauen.

Die Future-Self-Methode eignet sich auch wunderbar für Paare oder Freunde. Zusammen fällt es oft leichter, dranzubleiben, ehrlich hinzuschauen und neue Schritte wirklich umzusetzen.

DIE FUTURE SELF METHODE

Die 5 Schritte

Schritt 1 – die Reflexionsphase
Du schaust hin. Ehrlich. Wo stehst du wirklich?

Schritt 2 – dein True Self
Du löst dich von dem, was du glaubst sein zu müssen.

.

Schritt 3 – Dein Future Self
Du gibst deinem Leben Richtung.

Schritt 4 – die Umsetzungsphase
Du beginnst, anders zu leben.

Schritt 5 – Neuer Seins-Zustand
Es wird dein neues Normal.

Die FUTURE SELF METHODE ist der leichteste Weg, dort hinzukommen, wo sich Leben richtig anfühlt.

Schritt 1

die Reflexionsphase

Du schaust hin. Ehrlich.
Wo stehst du wirklich?

Schritt 1 - Reflexionsphase - die Kurzfassung

Die 1–10 Einschätzung – Dein Leben im Überblick

Beruf / Wirken → ___ / 10

Geld & Sicherheit → ___ / 10

Beziehung / Liebe → ___ / 10

Freundschaften → ___ / 10

Gesundheit & Körper → ___ / 10

Zeit & Freiheit → ___ / 10

Sinn & Erfüllung → ___ / 10

Freude im Alltag → ___ / 10

Beziehung zu dir selbst → ___ / 10

Der erste Schritt in die Veränderung ist der ehrliche Blick auf dein eigenes Leben.

Bewusstsein ist der Schlüssel, denn erst wenn du wirklich hinschaust, kann dein Future Self übernehmen.

Schritt 1 - Reflexionsphase - die Kurzfassung

Und jetzt das Wichtige
Schau dir die Zahlen an.
Nicht bewerten. Nicht schönreden.
Wo ist es unter 6? Wo tut es beim Hinschauen ein bisschen weh?
Genau da liegt dein nächster Hebel.
Nicht, weil du versagt hast. Sondern weil dein System dir zeigt, wo etwas anderes gelebt werden will.

Mini-Reflexion (bitte beantworten)
Welche Zahl überrascht dich am meisten?
Wo hast du dich höher oder niedriger eingeschätzt, als du erwartet hast?
Wenn du nur einen Bereich in den nächsten Monaten verändern würdest – welcher hätte den größten Effekt auf dein gesamtes Leben?

Wichtig (und sehr entlastend)
Diese Zahlen sind kein Urteil. Sie sind eine Momentaufnahme.
Du bist kein Problem, das gelöst werden muss. Du bist ein Mensch in Bewegung. Und genau deshalb arbeiten wir nicht an allem gleichzeitig. Sondern bewusst, Schritt für Schritt.

Schritt 1 - Reflexionsphase - die Kurzfassung

Warum die Methode mit Fragen arbeitet?

Fragen sind der Schlüssel, weil sie Antworten sichtbar machen, die längst in dir sind.

Übung – dein aktuelles Ich

Schreib über dich in der dritten Person.
Als würdest du jemanden beschreiben, den du gut kennst. Mit Abstand. Ohne dich zu schonen.
Wie lebt dieser Mensch? Womit verbringt er seine Zeit? Was vermeidet er? Was denkt er über sich selbst?

Schreib einfach los.

Übergang – dein True Self

Was in deinem Leben funktioniert gerade – und was nicht?
Wo willst du hin?
Und ganz ehrlich: Welcher Teil von dir will längst gelebt werden – bekommt aber keinen Raum?

Schritt 1 - Reflexionsphase - die Kurzfassung

Future Self Arbeit bedeutet nicht, perfekt zu werden. Sie bedeutet zu sehen, was dich klein hält – und in deine wahre Größe zu wachsen.

Lebst du — oder funktionierst du?

Wie fühlen sich deine Tage gerade wirklich an?

Was wiederholt sich in deinem Leben immer wieder, obwohl du längst spürst, dass es dir nicht guttut?

Wo sagst du Ja, obwohl du eigentlich Nein meinst?

Welche Menschen geben dir Energie — und welche nehmen sie dir?

Wie gehst du mit dir selbst um, wenn etwas nicht funktioniert?

Welche Gedanken über dich glaubst du schon so lange, dass du sie kaum noch hinterfragst?

Wann fühlst du dich wirklich wie du selbst?

Und welche Entscheidung würdest du treffen, wenn du dir mehr vertrauen würdest?

Die eine ehrliche Frage:

Wenn dein Leben so weiterläuft wie jetzt — wie wird es sich in ein paar Jahren anfühlen?

Schritt 2

Entdeckung deines True Self

Wer bist du wirklich – unter all dem?

Dein True Self

Ein Großteil dessen, was du über dich glaubst, ist nicht dein eigentlicher Kern. Es ist entstanden. Durch Erfahrungen, Wiederholungen und durch Sätze, die du so oft gedacht oder gehört hast, dass sie sich irgendwann wie Wahrheit angefühlt haben.
Viele Menschen sagen dann:
„Ich bin halt so."
Aber meistens stimmt das nicht.
Du bist so geworden.
Und genau darin liegt auch deine Freiheit.
Dein True Self ist nichts, das du neu erschaffen musst.
Es ist eher das, was sichtbar wird, wenn du langsam aufhörst, dich ständig anzupassen, kleinzuhalten oder gegen dich zu leben.

Du bist nicht hier, um zu überleben.
Du bist hier, um zu erblühen.

Schritt 2- Entdeckung deines True Self - die Kurzfassung

Dich kennenlernen

Das Schönste im Leben – und vielleicht die eigentliche Aufgabe – ist, dich selbst kennenzulernen. Aber oft bist du das, was du heute über dich glaubst, gar nicht wirklich. Es ist ein Gemisch aus dem, was dir beigebracht wurde, was du gelernt hast und was du angepasst hast, um dazuzugehören.

Die eigentliche Frage ist also: **Was davon bist wirklich du?**

Wie funktionierst du, wenn du nicht mehr auf Erwartungen hörst, sondern auf dich? Vieles von dem, was dich heute ausmacht, war einmal eine Reaktion. Anpassung. Schutz. Strategie. Und irgendwann wurde es zu deiner Identität. Aber das bedeutet nicht, dass es dein Kern ist.

Vielleicht kennst du das: Du warst einmal ruhig, angepasst, zurückhaltend – und merkst Jahre später, dass da eigentlich etwas ganz anderes in dir steckt. Etwas, das sich zeigen will. Das schon immer da war, nur lange keinen Raum hatte. Genau darum geht es jetzt. Herauszufinden, was wirklich deins ist. Diese Reise hat kein klares Ende. Und genau das ist ihr Wert. Du wirst dich immer wieder neu entdecken. Immer wieder Seiten an dir finden, die vorher keinen Platz hatten. Nicht, weil etwas Neues dazukommt, sondern weil etwas wegfällt. Und das, was schon lange da ist, endlich Raum bekommt.

Schritt 2- Entdeckung deines True Self - die Kurzfassung

- Wann fühlst du dich wirklich lebendig?
- Was liebst du – auch wenn es keinen Sinn macht?
- Mit welchen Menschen bist du wirklich du – ohne dich anzupassen?
- Was hast du dir abgewöhnt, obwohl es eigentlich zu dir gehört?
- Wo fühlst du dich eng – obwohl du weißt, dass es auch anders geht?
- Wenn du alles weglässt, was du gelernt hast zu sein – was bleibt?

Der größte Shift passiert nicht, wenn du etwas Neues aufbaust.
Er passiert, wenn du aufhörst, jemand zu sein, der du nie warst.
Schicht für Schicht fällt weg. Geschichten. Erwartungen.
Glaubenssätze. Dinge, die du irgendwann übernommen hast.
Und das Verrückte: Es fühlt sich normal an. Sicher. Vernünftig.
Sätze wie: „Ich bin halt so.“ „So läuft das.“ „Es ist zu spät.“
Aber genau da beginnt es.

Schritt 2- Entdeckung deines True Self - die Kurzfassung

Schreibe eine Geschichte auf - wie hättest du aufwachsen können, was wär aus dir wohl geworden?

Stell dir vor, du wärst anders aufgewachsen.

Mit Menschen, die dich gesehen haben. Die dir Raum gegeben haben, wirklich du selbst zu sein. Du durftest ausprobieren, scheitern, träumen und groß denken, ohne dich ständig anpassen zu müssen. Wie hätte sich dein Leben entwickelt?

Welche Seiten von dir wären vielleicht viel größer geworden? Was hättest du dich getraut? Wo würdest du heute leben? Wie würdest du denken, fühlen, arbeiten, lieben?

Und vor allem:
Welche Version von dir hätte entstehen können, wenn du dir selbst früher vertraut hättest?

Schreib diese Geschichte auf. Nicht die vernünftige Version. Sondern die, bei der du spürst: Da steckt etwas Echtes von mir drin.

Be the person you'd fall in love with.

Schritt 3

Entdeckung deines Future Self

Du gibst deinem Leben Richtung.

Schritt 3:
Entdeckung deines Future Self

Du bist die Grenze

Die einzige Grenze in deinem Leben bist du selbst.
Genauer gesagt: das, was du über dich glaubst.
Wir werden zu dem Menschen, den wir für möglich halten.
Der Satz „Ich bin halt so“
ist oft nur eine Geschichte, die wir lange genug wiederholt haben.
Identität ist wandelbar.
Du bist nicht deine Vergangenheit.

Du ziehst nicht das in dein Leben, was du dir wünschst. Sondern das, was du täglich verkörperst.

Schritt 3- Entdeckung deines Future Self - die Kurzfassung

Die meisten Menschen bauen ihre Zukunft aus ihrer Vergangenheit. Aus alten Erfahrungen, Zweifeln und aus dem, was sie für realistisch halten. Genau deshalb verändert sich oft so wenig.
Future Self bedeutet, diese Richtung umzudrehen. Nicht mehr nur vom Gestern aus zu leben, sondern von der Version von dir, die dir eigentlich am meisten entspricht.

Es geht dabei nicht zuerst darum, mehr zu haben. Mehr Geld, mehr Erfolg oder mehr Anerkennung. Es geht darum, immer mehr die Person zu werden, die sich wirklich nach dir anfühlt.

Dein Future Self ist nichts Erfundenes. Es entsteht dort, wo dein True Self beginnt, gelebt zu werden.
Frag dich deshalb nicht nur:
„Was will ich haben?“

Frag dich:

Wer bin ich, wenn ich wirklich ich selbst bin?
Wie denkt diese Version von mir?
Wie trifft sie Entscheidungen?
Wie fühlt sich ihr Leben an?

Denn du wirst in zehn Jahren nicht mehr dieselbe Person sein wie heute. Die Frage ist nur: Wer wirst du sein?

Veränderung beginnt nicht irgendwann in der Zukunft, sondern mit der Person, die du heute immer wieder wählst zu sein.

Schritt 3- Entdeckung deines Future Self - die Kurzfassung

Die Regeln deines Future Self:

1. Werde klar.
2. Wähle dein Umfeld bewusst.
3. Lebe, was du täglich wiederholst.
4. Achte auf deine Sprache.
5. Setze klare Standards.
6. Sei echt.
7. Geh trotzdem – auch wenn du Angst hast.

Schritt 3- Entdeckung deines Future Self - die Kurzfassung

Entwickle erste Bilder von deinem Future Self. Es geht hier nicht darum, dir eine perfekte Wunschfigur auszudenken. Sondern langsam ein Gefühl für die Version von dir zu entwickeln, die dir am meisten entspricht. Die Version, die entsteht, wenn du immer mehr das lebst, was wirklich zu dir gehört.

Du musst nicht alles beantworten.
Lass Bilder entstehen. Lass Ideen auftauchen.

Wie fühlt sich ihr Leben an?
Wie denkt sie?
Wie bewegt sie sich durch den Alltag?
Was ist anders als heute?
Schreib nicht nur auf,
was du haben möchtest.
Versuch vor allem zu spüren,
wer du in diesem Leben bist.

– Wo lebst du und wie fühlt sich dein Alltag an?
– Wie fühlt sich dein Beruf oder dein Business an?
– Wie gehst du mit deinem Körper um?
Welche Gewohnheiten unterstützen dich?
– Welche Menschen sind in deinem Leben?
– Welche alten Glaubenssätze hast du losgelassen?
– Welche Werte lebst du heute wirklich?
– Wie fühlt sich deine finanzielle Situation an?
– Welche Emotionen prägen deinen Alltag?
– Welche drei Wörter beschreiben dein Lebensgefühl?
– Was ist dein größtes Geschenk an die Welt?
– Und was würde dein Future Self dir heute vielleicht raten?

Schritt 3- Entdeckung deines Future Self - die Kurzfassung

Die Future-Self-Vision

Stell dir vor, du wachst in drei Jahren auf. Nicht in einem Traum. Nicht in einer Fantasie. Sondern in deinem ganz normalen Leben. Du öffnest die Augen und etwas fühlt sich anders an. Es ist kein spektakulärer Moment, keine plötzliche Erleuchtung. Eher ein leises Gefühl von Stimmigkeit. Du bist ruhiger. Klarer. Mehr bei dir.
Wer bist du in diesem Leben?
Nicht: Was hast du erreicht? Nicht: Was besitzt du? Sondern: Wie denkst du? Wie fühlst du? Wie handelst du?
Denn genau hier beginnt die eigentliche Future-Self-Arbeit. Nicht bei Zielen. Nicht bei To-do-Listen. Sondern bei Identität. Nachhaltige Veränderung entsteht nicht dadurch, dass du mehr tust, sondern dadurch, dass du anders bist.

Die Future Self Meditationsreise

Link anklicken

https://www.nextlevelsoul.de/future-self-meditation

Schritt 3- Entdeckung deines Future Self - die Kurzfassung

Stell dir zum Abschluss noch eine Frage:

Wenn du irgendwann auf dein Leben zurückblickst
— woran möchtest du dich erinnern?
An ein Leben, in dem du dich ständig zurückgehalten hast?
Oder an eins, in dem du wirklich gelebt hast?
Mehr du selbst.
Mehr von dem, was eigentlich die ganze Zeit in dir angelegt war.

Dieses Freebie ist nur der Einstieg.
Wenn du die Future-Self-Methode
vollständig erleben möchtest,
findest du den gesamten Prozess
mit allen Übungen, Meditationen
und den fünf Schritten in meinem
Buch:

„Die Future Self Methode – Werde,
wer du wirklich bist – nicht, wer du
gelernt hast zu sein.“

Schritt 4 + Schritt 5

Schritt 4 – die Umsetzungsphase

Ab hier geht es nicht mehr nur um Erkenntnisse. Du beginnst, dein Future Self im Alltag zu leben. In Entscheidungen. In Gewohnheiten. In der Art, wie du denkst, fühlst und handelst.

Schritt 5 – Neuer Seins-Zustand

Das Neue wird langsam selbstverständlich. Du musst dich nicht mehr ständig erinnern oder motivieren. Es beginnt, sich natürlich anzufühlen.

Der Psychologe Hal Hershfield *konnte zeigen, dass Menschen ihr Verhalten verändern, wenn sie eine echte Verbindung zu ihrem zukünftigen Ich aufbauen.*
Sie treffen bessere Entscheidungen, denken langfristiger und handeln bewusster. Genau darum arbeitet die Future-Self-Methode mit inneren Bildern, Reflexion und einer klaren Ausrichtung auf die Person, die du wirklich werden willst

Warum diese Future Self Methode funktioniert

Viele Menschen glauben, sie müssten erst alles heilen, analysieren oder komplett aufarbeiten, bevor sich ihr Leben verändern kann. Natürlich ist Bewusstseinsarbeit wichtig. Muster zu erkennen ist wichtig. Verstehen hilft. Aber irgendwann kommt ein Punkt, an dem die entscheidende Frage nicht mehr lautet: „Was stimmt mit mir nicht?“
Sondern: „Wer will ich eigentlich sein?“ Denn genau da verschiebt sich etwas. Wenn du beginnst, dich an deinem Future Self auszurichten, verändern sich Entscheidungen automatisch. Deine Energie wird klarer. Dein Fokus verändert sich. Du hörst auf, die ganze Zeit gegen dich selbst zu arbeiten. Du musst nicht perfekt werden. Du musst anfangen, dich selbst in die Richtung zu bewegen, die sich wirklich nach dir anfühlt.

Hi, ich bin Tine.

Ich bin Tine. Future-Self-Mentorin und True-Self-Coachin.
Warum? Weil es sich wie ein roter Faden durch mein Leben zieht.

Ich war kein besonders glückliches Kind, auch kein entspannter Teenager. Angste, Selbstzweifel und diese ständige Suche waren lange meine Begleiter. Leben hat sich eher wie eine Bedrohung angefühlt. Anstrengend. Herausfordernd.

Heute fühlt sich das anders an. Leben ist keine Last mehr. Eher ein Abenteuerspielplatz. Und gleichzeitig weiß ich: Das Außen ist ein Spiegel von dem, was in mir passiert. Ich übernehme die Verantwortung dafür. Wenn mich etwas aus dem Ruder wirft, habe ich meine Tools, die mich schnell wieder zurückbringen. In meine Mitte. In meine Klarheit. In die Verbindung zu meinem Herzen. Ich bin heute Architektin meines Lebens. Glück und Freude sind keine Zufälle mehr, sondern etwas, das ich bewusst mitgestalte.

2020 habe ich eine Therapeutenausbildung gemacht – Innerwise nach Uwe Albrecht. Eine Methode, die energetisch auf den Menschen schaut und dort ansetzt, wo etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Über die Jahre habe ich daraus meine eigene Arbeitsweise entwickelt. Und gleichzeitig habe ich gemerkt: Es braucht nicht immer ein 1:1 Coaching, auch wenn ich das liebe. Für die grundlegenden Dinge – wie Leben funktioniert – reicht ein Buch. Eines, mit dem sich ein Großteil teurer Coachingarbeit erübrigt. Ganz bewusst.

Ich glaube nicht an Gurus. Und ich glaube nicht daran, dass man für jede Veränderung einen Coach, Therapeuten oder Psychologen braucht. **Ich glaube, dass jeder Mensch sein Glück selbst in die Hand nehmen kann.**

Wenn du merkst, dass da mehr ist und du das nicht nur anreißen, sondern wirklich leben willst, dann geht der Weg hier weiter.

In meinem Buch findest du die komplette Methode mit allen fünf Schritten, Übungen, Meditationen und dem gesamten 7-Wochen-Prozess.

Es geht nicht nur darum, etwas über dich zu verstehen, sondern darum, dein Leben Schritt für Schritt bewusster auszurichten.

Im Mittelpunkt stehen 30 Tage, in denen du beginnst, dein Future Self im Alltag zu leben. Mit kleinen Routinen, bewussten Entscheidungen und einfachen Ankern, die dich immer wieder zurück zu dir bringen und dein Leben Schritt für Schritt neu ausrichten.



Christine Fiedler
Future Self Mentorin
& True Self Coach

Mein Buch zur Future Self Methode

Der komplette 7-Wochen-Prozess mit allen fünf Schritten, Übungen, Meditationen und der 30-Tage-Future-Self-Integration.

Die Future-Self-Methode verbindet True Self und Future Self. Sie hilft dir, herauszufinden, wer du wirklich bist, welche Version von dir eigentlich gelebt werden will — und wie du daraus ganz praktisch ein neues Leben erschaffst. Viele Menschen arbeiten jahrelang an sich, verstehen ihre Muster, kennen ihre Themen — und leben trotzdem noch immer dieselbe Version von sich selbst.

Dieses Buch hilft dir, aus alten Identitäten auszusteigen und dich neu auszurichten. Nicht mehr aus deiner Vergangenheit heraus zu leben, sondern aus der Version von dir, die du eigentlich sein möchtest.

1. Wer bin ich wirklich?
2. Welche Version von mir will gelebt werden?
1. Wie erschaffe ich daraus konkret ein neues Leben?



Hier kannst du das Buch bestelllen

https://www.nextlevelsoul.de/buch



“Ich wünsche mir, dass du aufhörst, dich zurückzuhalten. Dieses Leben ist zu kurz, um nur irgendwie durchzukommen. Ich will, dass du das Leben feierst.”

Folge mir und lass dich in deinem Prozess inspirieren und unterstützen:

Instagram - Wöchentlicher Input, der dich immer wieder an dein Future Self erinnert und neu ausrichtet.

Newsletter - Einmal im Monat Impulse, Gedanken und Inspiration für deine persönliche Entwicklung.

Einzelcoaching -Ich arbeite im Bewusstseinsfeld und frage Themen gezielt ab. Über kinesiologisches Testen wird sichtbar, was im System wirkt, wo Blockaden liegen und welche Muster unbewusst das Leben steuern. Meine Arbeit ist direkt, klar und präzise. Wir schauen nicht nur an der Oberfläche, sondern gehen an die Ursache. Genau dort entsteht Veränderung.

Termine kannst du hier buchen:

↳ www.nextlevelsoul.de

WERDE DIE
BESTE VERSION
VON DIR
SELBST.

Es braucht Mut, wirklich du zu sein.
Aber genau da beginnt dein Leben.
Dein Future Self wartet.

© 2026 Christine Fiedler – Next Level Soul
Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Skript ist für deine persönliche Entwicklung gedacht.
Bitte respektiere die Arbeit dahinter und gib es nicht ohne Erlaubnis weiter.