

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 sich das gut an? Oder ist da dieses leise Gefühl: Das kann noch nicht alles gewesen sein.

Freust du dich auf das, was kommt? Oder funktionierst du eher und hoffst, dass es irgendwann besser wird.

Was wäre, wenn da mehr ist. Für dich. Nicht irgendwann, sondern jetzt. Wenn du eine Version von dir leben könntest, die klar ist, die sich gut anfühlt, die das lebt, was sowieso in ihr steckt.

Genau darum geht es hier. Die Future Self Methode verändert nicht dein Leben, indem du dich mehr anstrengst. Sie verändert, von wo aus du lebst. Du richtest dich nicht mehr an dem aus, was du kennst, sondern an dem, was möglich ist. Du gehst raus aus diesem ständigen Denken, Zweifeln, Abwägen. Und kommst in etwas, das ruhiger ist. Klarer. Eine innere Stimme, die nicht diskutiert, sondern weiß. An der orientierst du dich. Und dann passiert etwas. Du triffst andere Entscheidungen. Nicht, weil du dich zwingst, sondern weil es sich anders anfühlt. Du hörst auf zu suchen. Nicht, weil plötzlich alles perfekt ist, sondern weil du bei dir ankommst.

Vielleicht bist du schon lange unterwegs. Hast viel ausprobiert. Und trotzdem ist da dieses Gefühl, dass noch mehr möglich ist. Dann bist du hier richtig. Du brauchst dafür keinen perfekten Zeitpunkt. Keine endlosen Kurse. Niemanden, der dir sagt, wie es geht.

Du kannst das selbst. Du bist der Schlüssel.

Was ist die Future Self Methode?

Die Future Self Methode ist eine bewusste Ausrichtung auf die Version von dir, die innerlich stimmig lebt – und dadurch klare Entscheidungen im Jetzt trifft.

Future Self Arbeit bedeutet ehrliche Selbstreflexion.

Am besten funktioniert das mit einem **Journal** – also deinem Notizbuch.

Ab heute wird dieses Notizbuch dein Begleiter.

Schreibe dort deine Antworten und Erkenntnisse auf.

So kannst du später sehen, wie sehr du dich entwickelt hast.

Nimm dir Zeit für die Fragen!

Und vor allem: Antworte ehrlich.

Nicht perfekt. Sondern wahr.

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

Was passiert, wenn du die Methode machst?

Du erlebst dich anders. Nicht nur ein bisschen, sondern spürbar. Du schaust auf dich und merkst: So habe ich mich noch nie gesehen. Klarer. Ehrlicher.

Du kommst raus aus diesem ständigen Kopf. Weniger Denken, weniger Zweifeln. Mehr Gefühl. Mehr Verbindung zu dir. Entscheidungen entstehen nicht mehr aus Angst oder Anpassung, sondern aus dir heraus. Du handelst anders. Fühlst anders. Triffst Entscheidungen aus der Perspektive von dir, die weiter ist als das, was du bisher kennst.

Stell dir vor, du triffst dich mit dir selbst. Nicht mit der Version von heute, sondern mit der, die möglich ist. Du schaust dieser Person in die Augen und merkst sofort: Da ist etwas anders. Mehr Ruhe. Mehr Klarheit. Mehr Richtung. Und du spürst: So kann es sich anfühlen.

Das ist dein Future Self. Nicht irgendwas, das du dir ausdenkst. Sondern das, was übrig bleibt, wenn du all das wegnimmst, was nicht zu dir gehört. Erwartungen. Glaubenssätze. Muster. Rollen. Du hörst auf, im Außen nach deinem Leben zu suchen. Und fängst an, es in dir zu finden.

Und genau da verändert sich etwas. Du stehst morgens anders auf. Triffst kleine Entscheidungen anders. Bleibst an Dingen dran, die dir wirklich entsprechen. Nicht, weil du musst, sondern weil es Sinn macht.

Das ist kein Druck. Das ist Ausrichtung.

Wie wird diese Version von dir lebendig? Dein Gegner in diesem Spiel? Dein Gehirn.

Nicht, weil es böse ist. Sondern weil es liebt, was es kennt. Sicherheit. Wiederholung. Alte Muster. Es hält fest an dem, was du gelernt hast. Auch an dem, was dich klein hält.

Dein Gehirn formt deine Identität – leider nicht zu deinem Besten. Es baut auf dem auf, was du kennst, nicht auf dem, was eigentlich in dir steckt.

Und genau da kommt dein Future Self ins Spiel. Es wird dein neuer Ausgangspunkt. Eine Version von dir, die näher an deinem Kern ist. Und dann merkst du: Du musst dich nicht neu erfinden. Du musst eher aufhören, dich klein zu halten.

Die Methode hat fünf Schritte. Und die haben es in sich. Sie führen dich nach innen. Zu dir. Zu dem, was wirklich da ist. Und genau von dort entsteht dein Future Self. Nicht aus Druck. Sondern aus Klarheit.

Das hier ist nichts, was du einmal verstehst und dann läuft's. Du musst es machen. Mit Zeit. Mit Ehrlichkeit. Mit Wiederholung. Und ja, manchmal auch mit genau dem Moment, in dem du dich selbst an den Haaren aus der Scheiße ziehst.

Ich glaube nicht an Gurus. Und ich glaube nicht daran, dass du für jede Veränderung jemanden brauchst, der dir sagt, wie es geht. Ich glaube, dass du das selbst kannst.

Dieses Freebie ist ein Kurztrip. Ein erstes Spüren. Wenn du wirklich dort ankommen willst, braucht es mehr. Mehr Tiefe. Mehr Klarheit. Einen Weg.

Bevor du anfängst

Diese Fragen sind einfach – aber nicht leicht.

Viele Menschen weichen ihnen aus, weil sie unbequem sein können. Weil sie ehrlich sind. Und weil sie dich näher zu dir selbst bringen.

Es kann sein, dass du nicht sofort auf alles eine klare Antwort hast. Das ist völlig normal. Du musst hier nichts perfekt machen. Es geht nicht darum, die „richtigen“ Antworten zu finden. Es geht darum, überhaupt ehrlich hinzuschauen.

Vielleicht merkst du beim Schreiben, dass du ausweichst. Dass du Dinge schönredest. Oder dass du plötzlich traurig, wütend oder unruhig wirst. Das ist kein Zeichen, dass du etwas falsch machst. Das ist ein Zeichen, dass du näher an dich herankommst.

Nimm dir Zeit.

Mach Pausen.

Schreib auch halbe Gedanken auf.

Der wichtigste Schritt ist nicht die perfekte Antwort.

Der wichtigste Schritt ist deine Ehrlichkeit.

Und genau hier beginnt die Verbindung zu deinem Future Self.

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 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.

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.*

Bevor du anfängst

Diese Fragen sind einfach – aber nicht leicht.

Viele Menschen weichen ihnen aus, weil sie unbequem sein können. Weil sie ehrlich sind. Und weil sie dich näher zu dir selbst bringen.

Es kann sein, dass du nicht sofort auf alles eine klare Antwort hast. Das ist völlig normal. Du musst hier nichts perfekt machen. Es geht nicht darum, die „richtigen“ Antworten zu finden. Es geht darum, überhaupt ehrlich hinzuschauen.

Vielleicht merkst du beim Schreiben, dass du ausweichst.

Dass du Dinge schönredest. Oder dass du plötzlich traurig, wütend oder unruhig wirst. Das ist kein Zeichen, dass du etwas falsch machst. Das ist ein Zeichen, dass du näher an dich herankommst.

Nimm dir Zeit.

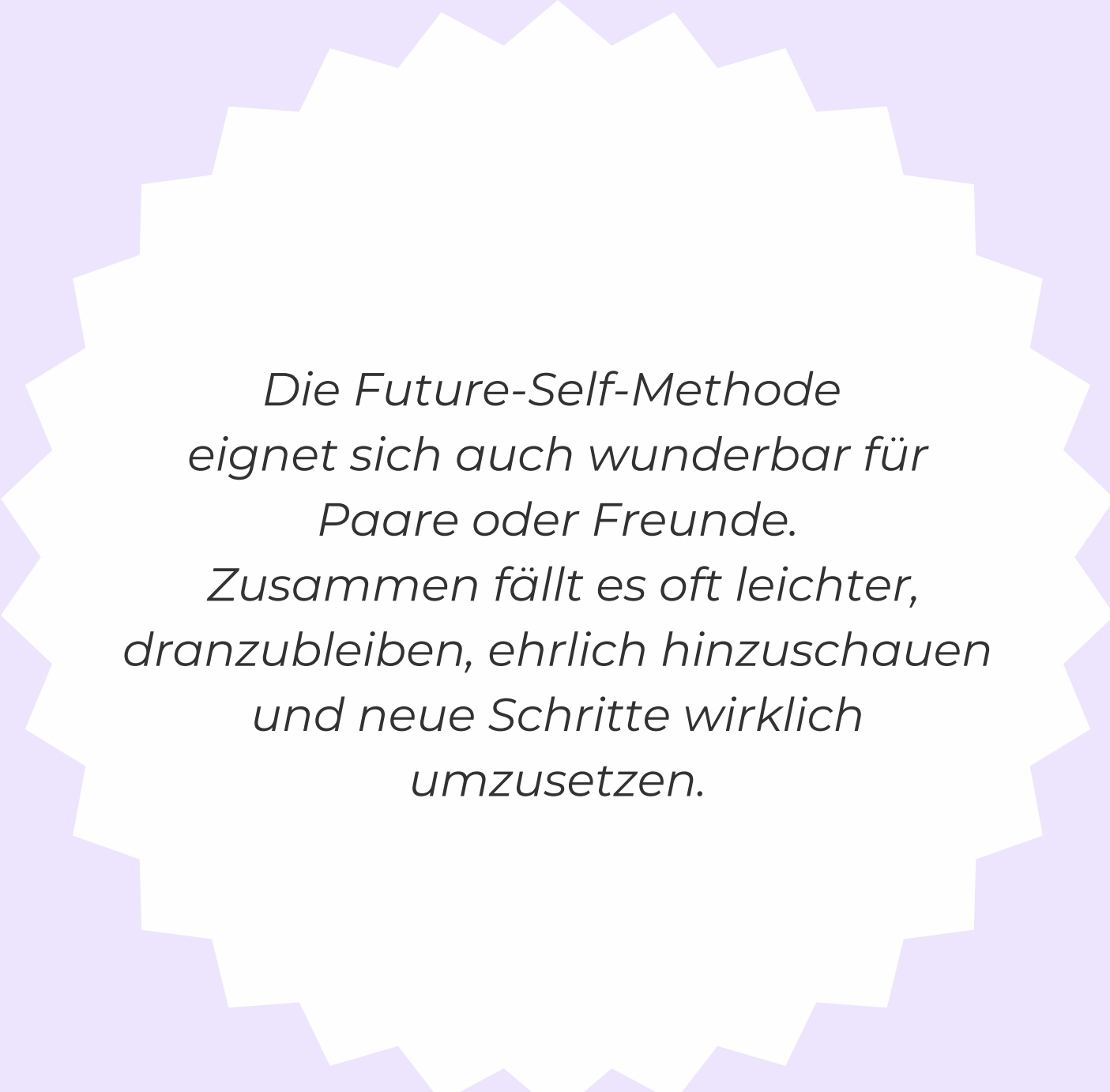
Mach Pausen.

Schreib auch halbe Gedanken auf.

Der wichtigste Schritt ist nicht die perfekte Antwort.

Der wichtigste Schritt ist deine Ehrlichkeit.

Und genau hier beginnt die Verbindung zu deinem Future Self.



*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.*

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 an?

Was wiederholt sich in deinem Leben immer wieder?

Was weißt du längst – willst es aber nicht sehen?

Dein Umfeld & deine Energie

Wer tut dir gut – und wer nicht?

Wo sagst du Ja, obwohl du Nein meinst?

Was gibt dir Energie – was zieht sie dir?

Deine Selbstbeziehung

Wie gehst du mit dir um, wenn etwas nicht klappt?

Welche Sätze über dich glaubst du noch?

Welche Version von dir hältst du gerade am Leben – aus Gewohnheit?

Dein innerer Kompass

Wann fühlst du dich wirklich wie du selbst?

Was würdest du tun, wenn du dir mehr vertrauen würdest?

Welche Entscheidung triffst du gerade aus Angst?

Die eine ehrliche Frage - Wenn dein Leben so weiterläuft wie jetzt – wo stehst du in ein paar Jahren?

Schritt 2

Entdeckung deines True Self

Wer bist du wirklich – unter all dem?

Ein Großteil dessen, was du über dich glaubst, ist nicht dein Kern. Es ist entstanden. Durch Wiederholung.

Durch Erfahrungen. Durch Sätze, die sich so oft bestätigt haben, dass sie sich wie Wahrheit anfühlen.

„Ich bin halt so.“

Nein. Du bist so geworden.

Und genau darin liegt deine Freiheit.

Dein True Self ist nichts, was du neu erschaffen musst.

Es ist das, was übrig bleibt, wenn du aufhörst, dich zu verbiegen. Klarer. Ruhiger. Echter.

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.

Und noch etwas ist wichtig: Dein Future Self bewertet dich nicht. Es drängt dich nicht. Es zeigt dir nur die Richtung. Schritt für Schritt. In deiner Geschwindigkeit.

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 völlig anders aufgewachsen. Mit Menschen, die dich gesehen haben. Die an dich geglaubt haben. Die dir Raum gegeben haben, wirklich du zu sein.

Du durftest ausprobieren, scheitern, träumen, groß denken. Niemand hat dich klein gemacht oder gebremst.

Und jetzt geh noch einen Schritt weiter:

Was wäre die spannendste Version deiner Geschichte geworden?

Nicht die sichere. Sondern die, die alles aus dir herausgeholt hätte.

Wo würdest du leben? Was würdest du tun? Was hättest du dich getraut? Welche Seiten von dir wären groß geworden, wenn du dir selbst vertraut hättest?

Mach es nicht klein. Mach es weit. Frei. Groß genug, dass du selbst merkst: Da steckt etwas von dir drin.

Und dann schreib diese Geschichte auf.

Time to journal.



*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 dem, was sie für „realistisch“ halten. Genau deshalb verändert sich oft so wenig. Future Self bedeutet, die Richtung umzudrehen. Nicht mehr vom Gestern aus zu leben, sondern von der Version von dir, die du eigentlich sein willst.

Es geht nicht zuerst darum, mehr zu haben. Mehr Geld, mehr Erfolg, mehr Anerkennung. Es geht darum, jemand zu werden, der sich echt anfühlt. Klar. Frei. Verbunden mit sich selbst.

Dein Future Self ist nichts Erfundenes. Es entsteht, wenn dein True Self beginnt, gelebt zu werden.

Frag dich nicht nur:

„Was will ich haben?“

Frag dich:

Wer bin ich, wenn ich wirklich ich selbst bin?

Wie denkt diese Version von dir?

Wie trifft sie Entscheidungen?

Wie fühlt sich ihr Leben an?

Denn du wirst in zehn Jahren jemand sein.

Die Frage ist nur: Wer?

Und genau hier beginnt Veränderung. Nicht irgendwann. Sondern mit der Person, die du heute beginnst 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 Ideen, was dein
Future Self - **deine dir treueste Version**
sein möchte

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

Dein Alltag – Wo lebst du?

Wie sieht ein typischer Tag aus?

Wie fühlt sich dein Beruf/dein Business an?

Wie fühlt sich dein Körper an?

Welche Gewohnheiten unterstützen dich?

(Ernährung, Bewegung, Entspannung)

Beziehungen & Netzwerk – Wer ist in deinem Leben?

Persönliches Wachstum – Welche Fähigkeiten hast du entwickelt?

Welche Glaubenssätze hast du losgelassen?

Welche Werte lebst du konsequent?

Wie gehst du mit Geld um? 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?

Was möchte dein Future Self dir jetzt sagen?

Welche drei Tipps gibt es dir?

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?

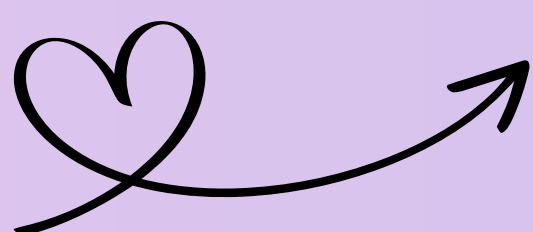
Nicht: Was hast du erreicht? Nicht: Was besitzt du? Sondern: Wie denkst du? Wie fühlst du? Wie handelst du?

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](https://www.nextlevelsoul.de/future-self-meditation)



Schritt 3- Entdeckung deines Future Self - die Kurzfassung

Stell dir zum Abschluß noch eine Frage

Wenn du 80 Jahre alt bist - Worauf willst du zurückschauen?
Auf ein Leben, in dem du dich zurückgehalten hast?
Oder auf eins, in dem du dich gelebt hast?
Mutig. Echt. Mit allem, was in dir steckt.

*Wenn du tiefer in die
Future-Self-Arbeit einsteigen
möchtest und den kompletten
Prozess erleben willst, das ist
mein Buch*

***“Die Future Self Methode -
Werde, wer du wirklich bist -
nicht, wer du gelernt hast zu
sein” genau das richtige.***

Schritt 4 + Schritt 5

Schritt 4 – die Umsetzungsphase

Du beginnst, anders zu leben.

Schritt 5 – Neuer Seins-Zustand

Es wird dein neues Normal.

Schritt 4 + Schritt 5

Wie geht es weiter?

Die ersten drei Schritte helfen dir, dich selbst klarer zu sehen. Zu verstehen, wer du bist, was dich geprägt hat und welche Version von dir eigentlich gelebt werden will.

Doch echte Veränderung entsteht nicht nur durch Erkenntnis. Sie entsteht in dem Moment, in dem du beginnst, anders zu denken, anders zu fühlen, anders zu handeln — und dein Future Self Schritt für Schritt zu verkörpern.

Genau darum geht es in Schritt 4 und 5 der Future-Self-Methode. Dort beginnt die eigentliche Integration in deinen Alltag. Wie du neue Entscheidungen triffst. Neue Gewohnheiten entwickelst.

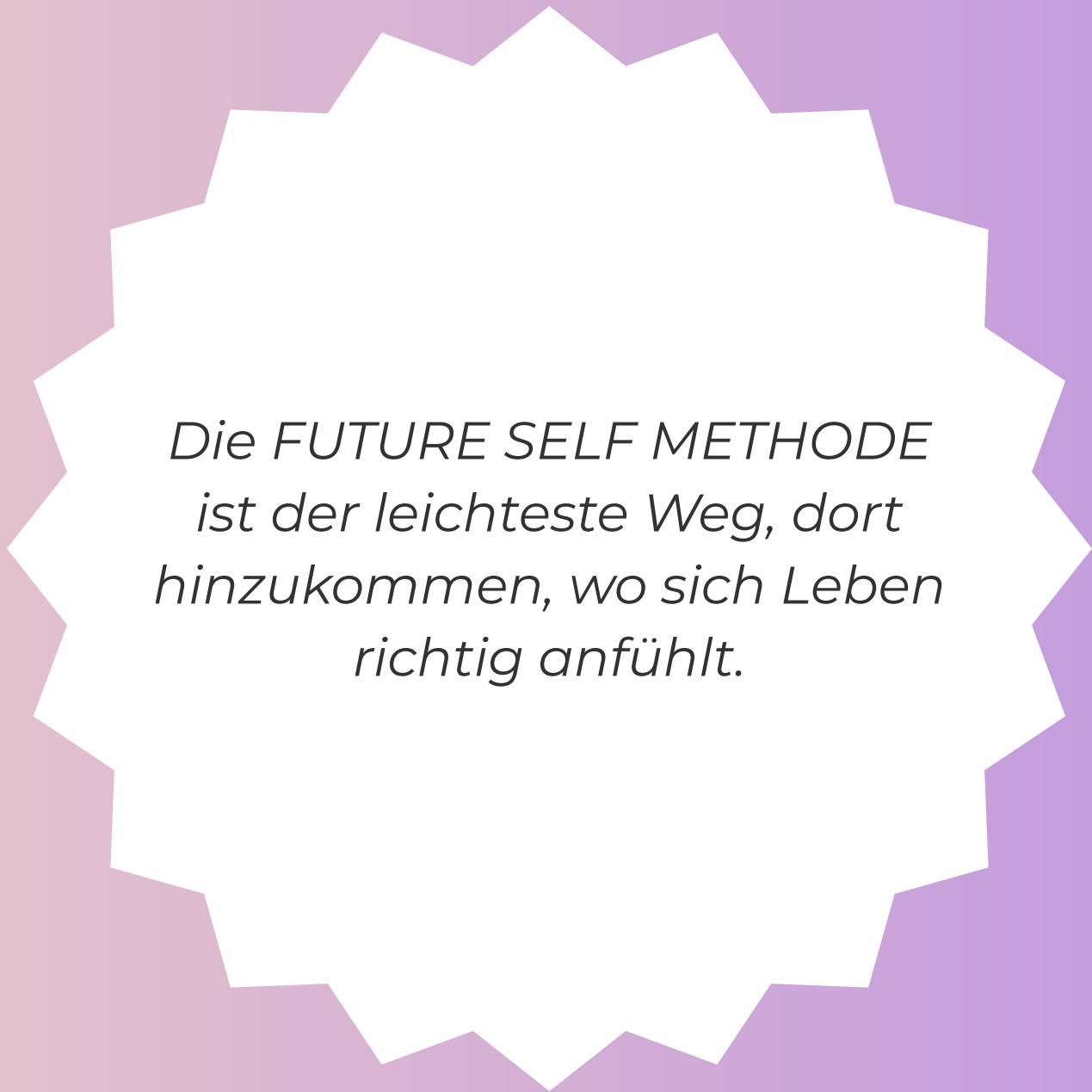
Und aus einer inneren Vision langsam ein echtes Leben wird. Die vollständige Methode mit allen Übungen, Meditationen und den letzten beiden Schritten findest du im Buch:

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

Die neue Richtung

Dein Future Self ist kein Ziel, das irgendwo in der Zukunft auf dich wartet. Es ist eine neue Art zu leben. Du hörst auf, dein Leben nur irgendwie zu bewältigen, und beginnst, bewusst zu entscheiden, wer du sein willst.

Das verändert die kleinen Dinge zuerst. Wie du morgens aufstehst. Wie du mit dir sprichst. Worauf du deine Energie richtest. Du merkst plötzlich, dass du nicht mehr ständig gegen dich arbeitest. Da entsteht mehr Ruhe. Mehr Klarheit. Und gleichzeitig mehr Kraft. Du wartest nicht mehr darauf, dass sich im Außen endlich etwas verändert. Du fängst an, dein Leben von innen heraus neu auszurichten. Und genau da entsteht dieses Gefühl, das viele Menschen verloren haben: echte Vorfreude auf das eigene Leben. Nicht mehr nur funktionieren. Nicht mehr nur durchhalten. Sondern wirklich leben.



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

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. Ängste, 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.

Ich habe alles in ein Buch gepackt. Die komplette Methode. Die Schritte, die dich wirklich durchbringen. Meditationen, die dich raus aus dem Kopf holen. Fragen, die dich an Punkte bringen, an denen du nicht mehr ausweichen kannst.

Du wirst verstehen, was in dir passiert. Und du wirst anfangen, anders zu leben. Es ist kein Buch zum Durchlesen. Es ist ein Weg, den du gehst. Ein 7-Wochen-Prozess, der dich Schritt für Schritt begleitet. Im Kern: 30 Tage, in denen du beginnst, die Version von dir zu leben, die du eigentlich bist. Mit Routinen, Tools und kleinen Ankern, die dich im Alltag immer wieder zurückholen. Nicht theoretisch. Sondern so, dass du es wirklich umsetzt.

Christine Fiedler
Future Self Mentorin
& True Self Coach



Mein Buch zur Future Self Methode

- Alles, was du wissen musst, um dein Leben neu auszurichten.
- Inkl. Meditationen, Reflexionsfragen und Übungen.

Wenn du bereit bist, das ernsthaft zu machen, dann ist das dein nächster Schritt.



Vorbestellung hier → info@christinefiedler.de

29€



“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. Ich sehe, was bei dir wirkt – auch das, woran du selbst nicht rankommst. Ich sage dir, was ich sehe. Klar und ohne Umwege. Ich rate nicht, ich interpretiere nicht. Ich schaue, was da ist, und spreche es aus. Direkt. Präzise. Genau da beginnt Veränderung. Wir gehen an die Ursache und finden genau die Stellschrauben, die es braucht, damit sich dein Thema löst. Diese Arbeit ist neutral und wirkt deshalb so tief. Oft reicht eine Session, um wieder klar zu sehen und dich neu auszurichten – in deine kraftvollste Version. 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.