



DR. JULIA RATHKE

LIFE | SCIENCE | COACHING

# TRUST YOUR TRUTH

SPIELANLEITUNG FÜR DEIN FREIES LEBEN



DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.

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



## HERZLICH WILLKOMMEN!

Meine Name ist Julia Rathke und ich habe dieses Workbook speziell für Menschen konzipiert, die sich mitten in den Herausforderungen des Lebens befinden – sei es beruflich oder persönlich und auf der Suche nach ihrem inneren Kompass und vor allem etwas mehr Leichtigkeit und Lebensfreude sind!

### INSPIRATION

Du stehst vielleicht an einem Punkt, an dem Du Dich fragst, ob das, was Du tust, wirklich das ist, was Dich erfüllt. Vielleicht suchst Du nach einem klareren Sinn im Leben oder strebst danach, Deine wahren Wünsche und Träume zu verwirklichen. Dies ist mehr als nur ein Werkzeug; es ist ein Spiegel, der Dir zeigt, wie Du Deine innere Weisheit anzapfen und das Leben nach Deinen eigenen Regeln gestalten kannst. Eine Anleitung, nicht wie Du leben sollst, sondern wie eine spielerische Haltung Dir dabei helfen kann, Dein Leben mit mehr Leichtigkeit und Freude zu gestalten.

### SPIELERISCHER PERSPEKTIVWECHSEL

Diese Workbook lädt dich ein, das Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten, um tief in Dich hineinzuschauen und die Schritte zu erkunden, die Dich Deinem wahren Selbst näherbringen. Durch Inspiration und Reflexion wirst am Ende Du selbst Deinen Alltag mit einer Haltung der Offenheit und Neugier bereichern. Bereit für den ersten Schritt? Let's play!

**DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.**

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

01

### **FÜR 1 - 7.640.748.485 SPIELER**

Du hast die Wahl, mit wie vielen Mitspielenden Du Dein Spiel des Lebens spielen möchtest.

02

### **SPIELEINSATZ**

Dein Leben. Um an diesem Spiel teilzunehmen, wird allen Spielenden ein Körper zur Verfügung gestellt, der für einen nicht bekannten Zeitraum ein einzigartiges Spiel ermöglicht.

03

### **SPIELMATERIAL**

1 Universum, 1 Galaxie, 1 Sonnensystem, 1 Planet, 149.430.000 qkm Land, 360.570.000 qkm Wasser, ein komplexes Ökosystem, Millionen Tierarten, Mitmenschen, Gedanken, Gefühle, Erfahrungen, Begegnungen, Freude, Leid, Geld, Ruhm, Liebe, Kommunikation, Fortbewegung, Nahrung, Körper u.v.m.

04

### **ZIEL DES SPIELS**

Das bestimmst Du selbst. Glücklich sein, das Leben genießen, die Welt als einen besseren Ort hinterlassen, als wir ihn vorgefunden haben...?

Was ist Dein Ziel des Lebens?

**DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.**

## 05

### AUFBAU

Du musst nichts tun, das Leben stellt sich Dir bedingungslos zur Verfügung. Die Bedingungen sind perfekt auf Dich abgestimmt: Sauerstoffgehalt, Nahrung, Schwerkraft, Ökosystem, Temperatur usw. - das Leben sorgt für Dich!

## 06

### SPIELVORBEREITUNG

Du startest das Spiel vollkommen unvorbereitet, nackt, mit nichts in der Hand.

In den ersten Lebensjahren kannst Du noch nicht alleine spielen, Du brauchst andere, die mit Nahrung und Fürsorge Deine weitere Spielteilnahme sicherstellen.

Sie sind es auch, die Dich mit ihren Spielregeln und bekannten Spielzügen vertraut machen.

So ist es zwar Dein Spiel, aber die anderen Mitspielenden prägen es - Eltern, Geschwister, weitere Familienangehörige, Freundinnen und Freunde uvm.

Wie ist das bei Dir? Wer hat Dein Spiel geprägt? Wessen Regeln und Spielzüge hast Du übernommen?

**DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.**

# 07

## ABLAUF DES SPIELS

Als erster Zug gilt in der Regel der erste Atemzug direkt nach der Geburt. Von da an wird immer weiter gespielt. Es gibt kein zurück. Das Leben wird jeden Tag mehr, nicht weniger.

Die Auswahl möglicher Spielzüge ist unendlich. Kein Spiel gleicht dem anderen, kein Spielzug kann wiederholt werden und oft ist unklar, was ein guter nächster Spielzug sein könnte. Das gehört zu Spiel dazu und erhöht die Spannung.

Die Regeln Deines Spiels bestimmst Du und sämtliche Hilfsmittel sind erlaubt:

- Würfel
- Meinungen, Ideen und Regeln anderer
- Ängste und Zweifel
- eine glasklare Vision
- gut durchdachte, authentische Werte
- Intuition und ein wacher Verstand
- Stille
- Frage

Wenn alles möglich wäre, Erfolg garantiert und Scheitern ausgeschlossen:

Was wäre Dein nächster Spielzug?

**DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.**

## 08

### SPIELFELDER

Es gibt eine unendliche Anzahl an Spielfeldern und Du hast Einfluss darauf, auf welchem Spielfeld Du welches Spiel spielen willst.

Die Spielfelder können miteinander kombiniert werden, wobei als zentral erachtete Spielfelder Karriere, Partnerschaft, Familie und Kinder und Wohlstand sind.

Weitere Spielfelder können sein:

- in der Natur sein
- Begegnungen mit Menschen
- alleine sein
- Spiritualität
- Kreativität und Selbsta Ausdruck
- und unendlich viele mehr

Auf welchen Spielfeldern möchtest Du in Deinem Spiel des Lebens mehr spielen?

## 09

### ENDE DES SPIELS

Das Spiel endet für alle Spieler gleich: mit dem Tod. Wenn das Spiel vorbei ist, ist es vorbei. Das Ende kommt für jeden überraschend.

Wenn Dein Spiel morgen vorbei wäre, wie erfüllt und frei hast Du es bisher gespielt?

**DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.**

# 10

## **DAS SPIEL GEWINNEN**

Alle Spielenden, die am Spiel teilnehmen, haben gewonnen: Lebenserfahrung, Augenblicke, Begegnungen.

Erfahrene Spielende berichten, dass am Ende nicht Reichtum und Erfolg gewertet werden, sondern wie intensiv und frei gelebt und geliebt wurde.

Materielle Gewinne, wie Geld, Besitz, Schönheit, Macht können nicht mitgenommen werden.

Es wird vermutet, dass sich all das, was während des Spiels vergänglich erscheint (Gefühle, Glück, Liebe etc.), mitnehmen lässt und so den Gewinn eines Lebens bemisst.

# 11

## **LET'S GET STARTED**

Das Leben ein Spiel? Und dazu noch eines, bei dem Du die Regeln festlegst? Klingt das nicht ein wenig zu verrückt?

Vielleicht... Aber was, wenn da doch was dran wäre...?

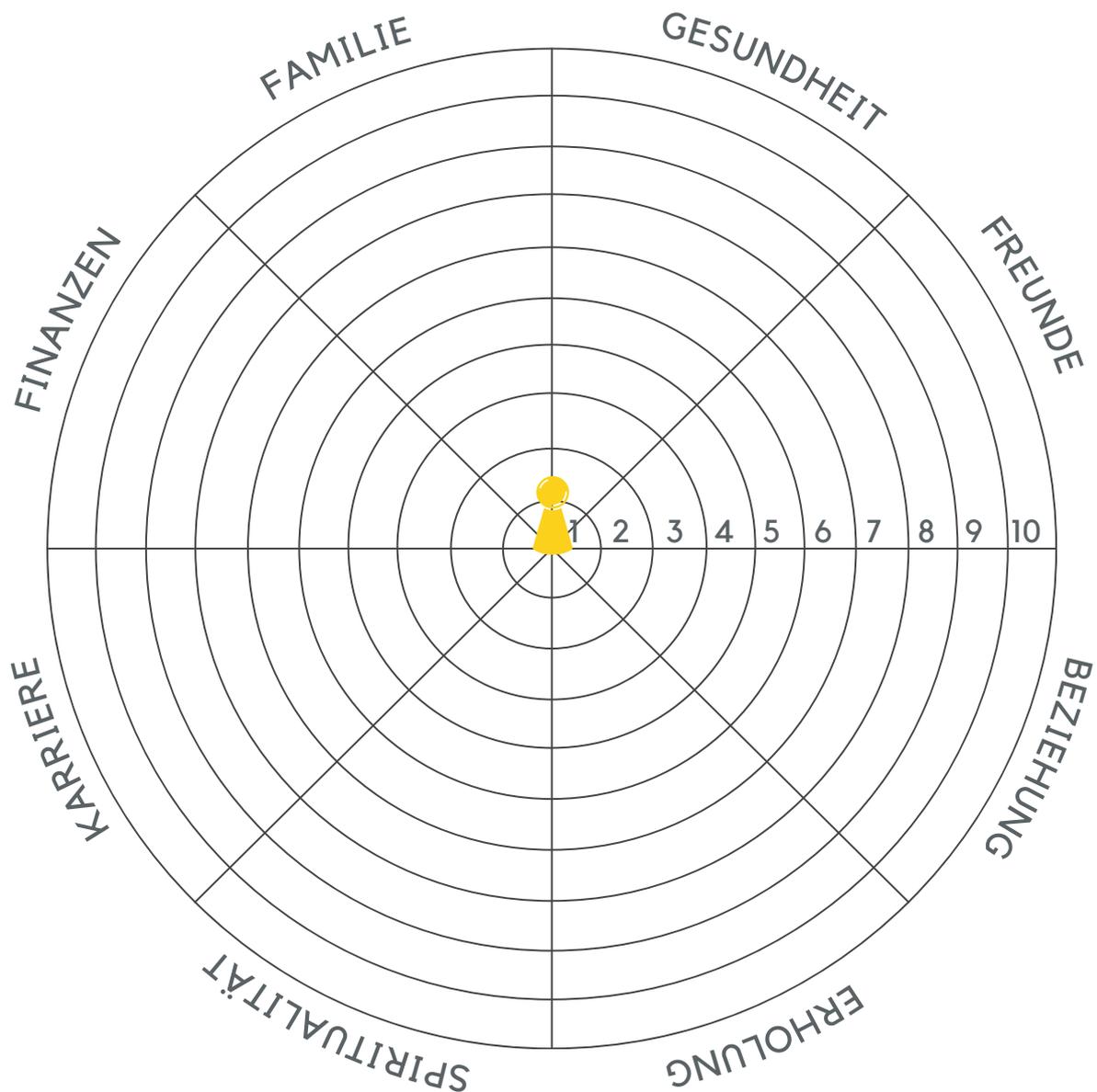
Was verändert sich für Dich allein durch diese Annahme? Welche Regeln würdest Du gerne ändern?

**DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.**

# 12

## TRUST YOUR TRUTH: WO STEHT DEINE SPIELFIGUR AKTUELL?

Bewerte für jeden der acht Lebensbereiche Dein aktuelles Lebensspiel. Sei spontan und intuitiv: 10 = phänomenal, 0 = ganz mies



DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.

# 13

## DEINE GAMECHANGERIN?!

### THESE

Jahrelang lebte ich nach der Überzeugung, Glück sei die Belohnung dafür, alles "richtig" zu machen und alles unter Kontrolle zu haben. Mit jedem erreichten Meilenstein dachte ich, dem Glück einen Schritt näher zu kommen.

### ANTITHESE

Doch als ich mit 30 Mutter wurde, erkannte ich, dass ich über die Erfüllung von fremden wie eigenen Erwartungen niemals glücklich werden würde. Nach einer schweren Depression ließen mich zwei Fragen nicht mehr los: Wer bin ich? Und was ist der Sinn des Lebens?

### SYNTHESE

Auf der Suche nach Antworten begab ich mich auf verschlungenen Wegen durch Energie- und Coaching-Ausbildungen, tiefe spirituelle Erlebnisse, berufliche wie private Höhen und Tiefen, um zwei sehr einfache Antworten zu finden: Ich bin. Und der Sinn des Lebens ist das Leben selbst.



DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.

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

# 14

## DEIN NÄCHSTER SPIELZUG: EIN KOSTENLOSER UND UNVERBINDLICHER TRUST.TALK MIT MIR?

### Basic.Trust.Leadership

In einer Synthese aus wissenschaftlicher Erkenntnis, langjähriger Coachingpraxis, persönlicher Erfahrung und ganzheitlicher spiritueller Weisheit habe ich die Basic.Trust.Leadership-Methode entwickelt, um Frauen gezielt darin zu unterstützen, ihre innere Führungskraft mit Klarheit, Vertrauen und spielerischer Leichtigkeit zu entfesseln.

Innerhalb weniger Monate möchte ich andere Frauen dorthin begleiten, wo sie in sich all das finden, was sie brauchen, um ihr Leben genauso gelassen, kraftvoll und präsent zu gestalten, wie ich es heute tue und früher niemals für möglich gehalten hätte...

### Trust.Talk

Lass uns über Dich und über Deine Spielfigur in Deinem Leben sprechen.

Buche jetzt unverbindlich und kostenlos einen Termin für Deinen Trust.Talk.



Ich freue mich auf Dich!



DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.

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



DR. JULIA RATHKE  
LIFE | SCIENCE | COACHING

Let's talk about trust!



1.

Anklicke  
n

2.

Termin auswählen

3.

Zoom-Link per Mail

4.

Dein Trust.Talk

DEIN LEBEN. DEINE REGELN. DEIN SPIEL.

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