

**BASISKURS**  
**ENERGYACTING**  
**HAPPY ME**  
**GUIDE**

**"Deine Reise beginnt hier –  
bleib dran und erwecke dein  
Wunsch-Ich!"**



**WRITTEN BY KERSTIN LUKAS**



# KERSTIN LUKAS

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

**Herzlich willkommen in meinem Wunsch-Ich Guide!**

**Ich bin Theater-, Musik- und Aquapädagogin mit über 15 Jahren Erfahrung in der Leitung von Kursen und Seminaren in diesen kreativen Bereichen. Zudem widme ich mich seit vielen Jahren der Energiearbeit und der Persönlichkeitsentwicklung. Aus dieser Kombination von Erfahrungen und Interessen habe ich die EnergyActing Methode entwickelt, die darauf abzielt, Schauspielern und Kreativen zu helfen, ihre Präsenz und Authentizität zu stärken.**

**In diesem Wunsch-Ich Guide lade ich dich ein, dich mit verschiedenen Übungen und Techniken auseinanderzusetzen, die dir helfen, dein wahres Potenzial zu fühlen und zu integrieren. Du wirst lernen, wie du deine innere Energie entfalten und in deinen Performances sowie im Alltag nutzen kannst.**

**Lass uns gemeinsam auf eine Reise der Selbstentdeckung und kreativen Entfaltung gehen und die Kraft deines wahren Selbst aktivieren!**

**Viel Spaß und Erfolg beim Arbeiten mit diesem Wunsch-Ich Guide!!**

**Herzliche Grüße,  
Kerstin**

WILLKOMMEN



# ÜBER UNS HAPPY ENERGY ACTING

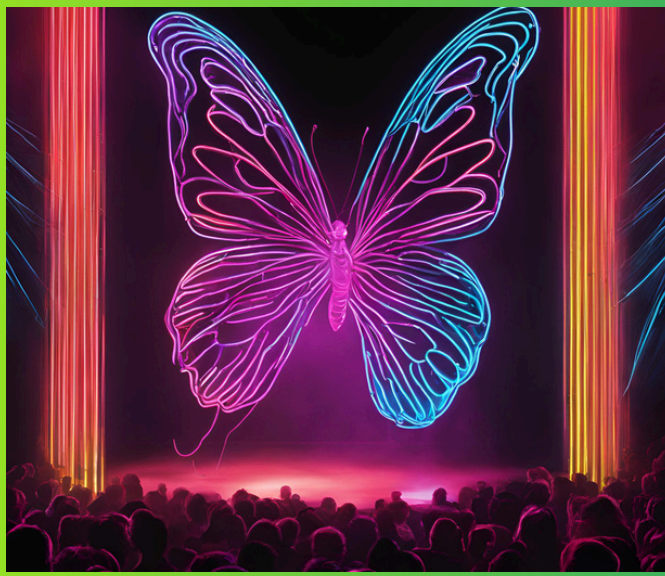
Willkommen bei Happy Energy Acting!

**Wir bieten Seminare, Workshops, Coachings und Kurse an, die auf der einzigartigen EnergyActing Methode basieren. Unser Ziel ist es, Menschen dabei zu unterstützen, ihre bewusste Körperwahrnehmung zu entwickeln, ihr volles Potenzial zu entdecken und zu integrieren.**

**In unseren Angeboten fördern wir ein positives Selbstwertgefühl und ermutigen dazu, das eigene Wunsch-Ich zu leben. Durch kreative und energetische Ansätze helfen wir dir, deine innere Kraft zu entfalten und authentisch in deinem Ausdruck zu sein.**

**Tauche ein in die Welt des kreativen Lernens und erlebe, wie du mit Freude und Selbstvertrauen deine persönlichen und künstlerischen Ziele erreichen kannst. Wir freuen uns darauf, dich auf dieser spannenden Reise zu begleiten!**

**Herzliche Grüße,  
Das Team von Happy Energy Acting**



## MEIN TIEFGEHENDER WUNSCH FÜR DICH!

Mein tiefgehender Wunsch für dich als Teilnehmer dieses Wunsch - Ich Guide ist es, dass du die Kraft und das Potenzial in dir entdeckst und entfalten kannst.

Ich wünsche dir, dass du durch die Übungen und Reflexionen nicht nur ein besseres Verständnis für dich selbst gewinnst, sondern auch den Mut findest, dein authentisches Selbst zu leben.

Möge jede Seite dich inspirieren, deine Träume zu verfolgen und dein Wunsch-Ich zu umarmen. Ich hoffe, dass du die Schönheit der bewussten Körperwahrnehmung erfährst und lernst, deinen Körper als Werkzeug für kreativen Ausdruck zu nutzen.

Ich wünsche dir, dass du ein positives Selbstwertgefühl entwickelst, das dir hilft, in allen Lebensbereichen zu strahlen. Möge diese Reise dir das Vertrauen schenken, deine Einzigartigkeit zu feiern und die Hindernisse zu überwinden, die dich zurückhalten.

Schließlich hoffe ich, dass du die Freude und Erfüllung findest, die entsteht, wenn du in Einklang mit deinem wahren Selbst bist. Möge diese Erfahrung dir helfen, nicht nur als Künstler, sondern auch als Mensch zu wachsen und zu gedeihen.

In diesem Sinne wünsche ich dir viel Erfolg und Freude auf deinem Weg!

Herzliche Grüße,

*Kerstin Lukas*



**Potenzialschlaf**



**Potenzialentfaltung**

**Fokus**

**Wandel**

**Energy-  
Acting**



**Wachstum**

**Sichtbarkeit**





**Absicht**



**Neuausrichtung**



**Wunsch - Ich**

# BASISKURS

# SELBSTLIEBE QUIZ

WELCHES WORT BESCHREIBT AM BESTEN,  
WAS DU IN BEZUG AUF SELBSTLIEBE AM  
MEISTEN ANSTREBST?

- Akzeptanz
- Wertschätzung
- Mitgefühl
- Achtsamkeit

WAS IST FÜR DICH DER WICHTIGSTE  
BESTANDTEIL VON SELBSTLIEBE?

- Vertrauen
- Fürsorge
- Freude
- Vergebung

WELCHES WORT SPIEGELT DEINE DERZEITIGE  
BEZIEHUNG ZU DIR SELBST AM BESTEN WIDER?

- Stärke
- Klarheit
- Heilung
- Resilienz
- Zufriedenheit
- Selbstbewusstsein
- Authentizität
- Akzeptanz
- Liebe
- Freude
- Wachstum
- Balance



# BASISKURS SELBSTFÜRSORGE QUIZ



**WAS MACHT DICH AN DIR SELBST STOLZ?**

.....



**WELCHE SELBSTFÜRSORGE PRAKTIZIERST DU?**

.....



**WIE SPRICHST DU INNERLICH MIT DIR SELBST?**

.....



**WAS TUST DU, UM DICH SELBST ZU ENTSPANNEN?**

.....

# HERZENSMENSCHEN


Schreibe die Namen und Eigenschaften deiner Herzensmenschen in die nachfolgenden Felder. Nutze diese Liste als deine persönliche Quelle der Unterstützung, auf die du jederzeit zurückgreifen kannst. Wenn du dich allein oder unsicher fühlst, erinnere dich an deine Herzensmenschen und lasse ihre positiven Einflüsse deine Perspektive erhellen.

\_\_\_\_\_

**Herzmensch 1**

\_\_\_\_\_

**Herzmensch 2**



„Du entscheidest, mit welchen Menschen du dich umgibst.“  
Diese Wahl beeinflusst dein Wohlbefinden. Positive Beziehungen fördern dein Wachstum, während negative dich zurückhalten können.  
Wähle weise!

\_\_\_\_\_

**Herzmensch 3**

\_\_\_\_\_

**Herzmensch 4**

Der Spruch „Du bist die Summe der Menschen, mit denen du zu tun hast“ zeigt, wie sehr unser Umfeld unser Denken und Verhalten beeinflusst. Positive Beziehungen fördern unser Wachstum und Selbstwertgefühl, während negative Einflüsse uns hemmen können. Indem wir bewusst auswählen, mit wem wir Zeit verbringen, gestalten wir aktiv unser Leben und unsere Entwicklung. Letztlich tragen die Menschen um uns herum entscheidend dazu bei, wer wir sind und wer wir werden möchten.



## **BASISKURS**

# **SELBSTGESPRÄCH**

## **KÖRPER**

---

**Positives Sprechen über deinen Körper ist wichtig für dein Selbstwertgefühl und Wohlbefinden. Fokussiere dich auf die Stärken und Funktionen deines Körpers, anstatt auf Schwächen. Indem du wertschätzend mit dir selbst umgehst, stärkst du dein Selbstvertrauen und förderst eine gesunde Körperwahrnehmung. Dies führt zu einem glücklicheren, erfüllten Leben.**

## **FEHLER**

---

**Positives Sprechen mit dir selbst nach einem Fehler ist entscheidend. Statt dich zu kritisieren, ermutige dich mit Sätzen wie „Ich kann daraus lernen.“ Diese positive Haltung stärkt dein Selbstvertrauen und hilft dir, optimistisch mit Herausforderungen umzugehen. Sei freundlich zu dir selbst!**

## **HERAUSFORDERUNGEN**

---

**Positives Sprechen mit dir selbst bei Herausforderungen stärkt deine Resilienz. Statt dich entmutigen zu lassen, sage dir: „Ich schaffe das“ oder „Ich kann wachsen.“ Diese positive Haltung fördert dein Selbstvertrauen und hilft dir, optimistisch zu bleiben. Sei freundlich zu dir selbst, um Herausforderungen erfolgreich zu meistern.**

# BASISKURS ÜBUNG KÖRPERLIEBE

## STEP

1

Nimm dir einen Moment Zeit, um ruhig zu sitzen und in deinen Körper hinein zu spüren. Atme tief ein und aus. Konzentriere dich auf jede Körperregion und fühle, wie du dich in deinem Körper präsentierst.

**DANKBARKEIT**

## STEP

2

Denke an die Dinge, die dein Körper für dich tut. Zähle mindestens drei Dinge auf, für die du dankbar bist – sei es deine Beweglichkeit, deine Stärke oder die Sinne. Sprich diese Dankbarkeit laut aus.

## STEP

3

Formuliere positive Affirmationen über deinen Körper, wie z. B. „Ich liebe meinen Körper“ oder „Ich bin schön, so wie ich bin.“

Wiederhole diese Affirmationen mehrmals, während du dich selbst im Spiegel anschaust oder deine Augen schließt.

**BEWEGUNG**

## STEP

4

Bewege deinen Körper auf eine Weise, die dir Freude bereitet – sei es Tanzen, Dehnen oder einfaches Herumspazieren. Achte darauf, wie sich dein Körper dabei anfühlt, und feiere jede Bewegung, um die Verbindung zu deinem Körper zu stärken.

**ACHTSAMKEIT**

**POSITIVE AFFIRMATIONEN**

# ZIELE/TRÄUME

Nimm dir einen Moment, um in dich zu gehen. Schließe die Augen, atme tief ein und aus, und visualisiere deine Ziele. Notiere dann deine Träume in deinem Workbook. Formuliere positive Affirmationen wie „Ich verwirkliche meine Träume“ und überlege dir konkrete Schritte, um deinen Zielen näher zu kommen. Nutze diese Übung, um deine Vision zu klären und deine innere Kraft zu stärken!

1. ....  
.....  
.....

2. ....  
.....  
.....

3. ....  
.....  
.....

4. ....  
.....  
.....

# VISUALISIERUNG

Nimm dir einen Moment der Ruhe. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Stelle dir lebhaft vor, wie dein idealer Tag aussieht oder wie es sich anfühlt, deine Ziele zu erreichen.

Achte auf Details – Farben, Geräusche und Emotionen.

Schreibe nun deine Visualisierung auf. Beschreibe, was du siehst, fühlst und erlebst. Lass deiner Kreativität freien Lauf und nutze diese Übung, um deine Vision klar zu formen und zu manifestieren!

1. ....  
.....  
.....

2. ....  
.....  
.....

3. ....  
.....  
.....

4. ....  
.....  
.....

# FÜHLEN

**Nimm dir einen Moment der Stille. Schließe die Augen und atme tief ein und aus. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Gefühle – was spürst du in diesem Moment? Erlaube dir, alle Emotionen zuzulassen, ohne sie zu bewerten.**

**Schreibe nun deine Empfindungen auf. Beschreibe, was du fühlst, wo du es im Körper spürst und welche Gedanken damit verbunden sind. Nutze diese Übung, um ein besseres Verständnis für deine Emotionen zu entwickeln und eine tiefere Verbindung zu dir selbst herzustellen!**

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

4.

---

---

---





# TÄGLICHE ÜBUNG ERFORDERLICH!

## STÄRKUNG DER SELBSTIDENTITÄT

---

Durch tägliche Übungen, die sich auf dein Wunsch-Ich konzentrieren, kannst du ein klareres Bild davon entwickeln, wer du sein möchtest. Indem du regelmäßig darüber nachdenkst und visualisierst, verankerst du diese Identität in deinem Unterbewusstsein, was dir hilft, Entscheidungen zu treffen, die mit deinem idealen Selbst übereinstimmen.

## EMOTIONALE RESONANZ

---

Die tägliche Auseinandersetzung mit deinem Wunsch-Ich fördert eine tiefere emotionale Verbindung zu deinen Zielen. Indem du die Gefühle und Erfahrungen deines Wunsch-Ichs regelmäßig erlebst, aktivierst du positive Emotionen und Motivation, die dich dazu anregen, Schritte in Richtung deiner Träume zu unternehmen.

## VERSTÄRKUNG POSITIVER GEWOHNHEITEN

---

Indem du täglich mit deinem Wunsch-Ich arbeitest, entwickelst du Gewohnheiten, die dich näher an deine Ziele bringen. Diese regelmäßige Praxis unterstützt die Umsetzung positiver Verhaltensweisen und Denkweisen, die notwendig sind, um deine Vision zu verwirklichen und dein volles Potenzial auszuschöpfen.

# Tägliches Training

## MONATSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG


### NOTIZEN

---

---

---

---

# Spürbare Veränderung

## WOCHENPLAN

**MONTAG**



**DIENSTAG**



**MITTWOCH**



**DONNERSTAG**



**FREITAG**



**SAMSTAG**



**NOTIZEN UND IDEEN**

---

---

---

---

# DEINE GEDANKEN

# DAILY JOURNAL

DATUM:

STIMMUNG:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ERFOLGE**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

**TO DO LIST**

- 
- 
- 
- 
- 
-



**„ENTFALTE DEIN ICH – MELDE DICH FÜR UNSER  
COACHING UND UNSERE SEMINARE AN UND GEHE  
DEN NÄCHSTEN SCHRITT!“**

# **HAPPY ENERGY ACTING**

**„Erkunde unsere Welt! Informiere dich über unsere  
vielfältigen Angebote und finde das passende  
Training, um deinem Wunsch-Ich näher zu kommen!“**

**DEIN HAPPY ENERGYACTING TEAM**

**WEITERE ANGEBOTE**



**EMPFEHLE UNS**



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