

DEINE NÄCHSTE RANK CHALLENGE

WIE DU DICH VON DEINEN NEXT-RANK-
BLOCKADEN LÖST UND IN DIE VERKÖRPERUNG
DEINES NÄCHSTEN RANGES KOMMST

Workbook



EST.  2017

LUFT & LIEBE . OILS
ESSENTIAL OILS | ONLINESHOP

team



SCHÖN, DASS DU DICH AUF DEN WEG MACHST!

HEY, ICH BIN KATHRIN & MEINE MISSION IST ES, MIT MEINER ARBEIT DER WELT EIN STÜCKCHEN MEHR HEILUNG ZU SCHENKEN. DIE AROMATHERAPIE & GANZHEITLICHE GESUNDHEITSBERATUNG SIND MEINE SCHWERPUNKTE, MIT DENEN ICH IN SO VIELEN LEBEN SCHON ETWAS BEWIRKEN KONNTE. AUßERDEM BEGLEITE ICH FRAUEN AUF IHREM WEG IN EIN EIGENVERANTWORTLICHERES, FREIERES, GESÜNDERES LEBEN.

ICH DURFTE IN MEINEM LEBEN SCHON VIELE ERFAHRUNGEN MACHEN, DIE MICH AUF MEINEM WEG DORTHIN GEBRACHT HABEN, WO ICH HEUTE BIN - ICH LERNT ERST ZIEMLICH SPÄT, MEINE ENERGIE ZU LEBEN UND DURFTE DURCH EINIGE SCHMERZHAFTE ERFAHRUNGEN IMMER MEHR UND MEHR ÜBER MICH, MEINE GRENZEN, BEDÜRFNISSE & EMOTIONEN LERNEN.

Umso dankbarer bin ich, dass heute viele andere Menschen von meinen Erfahrungen und all dem Wissen, was ich mir auf meinem Weg angeeignet habe, profitieren können.

I´ve been there - deshalb kann ich dir den Weg zeigen - zu mehr Freiheit, Eigenverantwortung, Heilung, ... doch gehen musst du ihn selbst.

Deine Kathrin

ANLEITUNG

Schritt für Schritt

SO KANNST DU MIT DEM WORKBOOK ARBEITEN:

Nimm´ dir intuitiv eines der Öle, bei dem du fühlst, dass es dich gut bei dem Erreichen deines nächsten Ranges unterstützen könnte

Bringe dich mit dem Öl und z.B. einer Meditation in einen entspannten Zustand, damit du Zugriff auf dein Unterbewusstsein hast.

Beantworte die Journaling-Fragen aus deinem Herzen heraus, während du voll und ganz mit dir verbunden bist

BONUS

Setze das "to Do" bis zum Erreichen deines nächsten Ranges fort.

Arbeite mit der positiven Affirmation des jeweiligen Ranges, indem du dir den Satz z.B. ausdrückst und auf dein Visionboard oder an den Spiegel klebst oder z.B. EFT dazu klopfst (eine genaue Anleitung davon erhältst du gerne von mir, wenn dich das näher interessiert - schreib´ mir dazu einfach eine Nachricht.



DU SPÜRST ES TIEF IN DIR DRINNEN: IRGENDETWAS
HÄLT DICH DAVON AB, DEN NÄCHSTEN MEILENSTEIN
ZU ERREICHEN...

DA IST DIESER WUNSCH IN
DIR, DEIN DÖTERRA
BUSINESS AUF DAS NÄCHSTE
LEVEL ZU BRINGEN...

.... & gleichzeitig merkst du, dass dich etwas zurück hält. Vielleicht ist es eine leise Stimme in deinem Kopf, ein altes Muster oder eine unsichtbare Mauer, die sich dir immer wieder in den Weg stellt. Genau dafür habe ich dieses Workbook für dich entwickelt. Es führt dich Schritt für Schritt durch die

HÄUFIGSTEN THEMEN DER JEWEILIGEN RÄNGE

die angeschaut und gelöst werden dürfen, denn es ist ganz normal, dass du auf deinem Weg nicht nur Business-Strategien, sondern auch innere Blockaden meistern darfst.

In diesem Workbook begleite ich dich Schritt für Schritt durch die häufigsten Themen, die bei den einzelnen Rängen auftauchen.

Hier findest du

♥ REFLEKTIONSFRAGEN & JOURNALING-IMPULSE

♥ KRAFTVOLLE TOOLS WIE EFT, THE WORK, MEDITATION, ...

♥ DIE PASSENDEN ÖLE, DIE DICH AUF EMOTIONALER & ENERGETISCHER EBENE UNTERSTÜTZEN

♥ KONKRETE KLEINE TO-DOS, DIE DICH SOFORT DEINEM ZIEL NÄHER BRINGEN.

Sieh ´ dieses Workbook als eine Art Seelen- und Business-Begleiter. Nimm ´ dir Zeit für die Übungen, sei liebevoll mit dir und erlaube dir, auf deinem Weg immer weiter zu wachsen, zu heilen und zu strahlen.

DEIN NÄCHSTER MEILENSTEIN WARTET BEREITS AUF DICH
– DU BIST BEREIT, IHN ZU ERREICHEN!

Die Themen

ELITE

An diesem Punkt darfst du lernen, dem Produkt wirklich zu vertrauen. Teile deine persönlichen Erfahrungen mutig mit anderen und lade sie ein, wie auch sie ihr Leben dadurch verändern können.

PREMIER

Hier geht es darum, deinen Glauben an die Firma und ihre Möglichkeiten zu stärken. Du darfst dich sicher fühlen, andere einzuladen und anzumelden – und gleichzeitig mit Integrität die Botschaft von dōTERRA weitertragen.

SILBER

Jetzt ist es wichtig, an dich selbst zu glauben. Mit deinem Engagement festigst und stabilisierst du deine Erfolgsgewohnheiten, die dich Schritt für Schritt weiterbringen.

GOLD

Auf dieser Stufe geht es darum, Vertrauen in deine Leader zu entwickeln. Arbeite voller Liebe daran, dass dein Team deine Arbeit leicht duplizieren kann, und unterstütze die Visionen deiner Führungskräfte.

PLATINUM

Hier darfst du in die Kraft deines Teams vertrauen. Erweitere die Gemeinschaft, baue die Führung deines Teams aus und wachse voll & ganz in deine Leaderrolle hinein. So verstärkst du den Schwung und das Momentum.

DIAMOND

An dieser Stelle geht es darum, dich wieder ganz tief mit deinem „Warum“ zu verbinden. Inspiriere dein Team durch deine Klarheit, führe es mit Sorgfalt und vervielfache dadurch die Fülle, die bereits da ist.

WAS IST DEIN NÄCHSTER MEILENSTEIN? BIS
WANN MÖCHTEST DU IHN ERREICHT HABEN?

BIS _____



ELITE

Ätherische Öle

PEPPERMINT
SCHENKT DIR KLARHEIT

WILD ORANGE
SCHENKT DIR FREUDE AM TEILEN

BERGAMOT
SCHENKT DIR SELBSTVERTRAUEN

TO DO:

TEILE, BIS DU DIESEN RANG ERREICHT HAST,
TÄGLICH EINE EIGENE ERFAHRUNG ODER DIE
EINES KUNDEN MIT DER WELT!

DEIN NÄCHSTER STEP ZU

Elite

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNG

ANGST, ES NOCH NICHT "GUT GENUG" ZU WISSEN /
ANGST, AUFDRINGLICH ZU WIRKEN.

JOURNALING IMPULSE

WELCHE MEINER PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN
MIT DEN ÖLEN HABEN MEIN LEBEN AM MEISTEN
BEREICHERT – UND WIE KÖNNTE ICH DIESE
GESCHICHTEN MIT ANDEREN TEILEN?

WAS HÄLT MICH NOCH ZURÜCK, OFFEN UND
MUTIG ÜBER DIE PRODUKTE ZU SPRECHEN?

DEIN NÄCHSTER STEP ZU *Elite*

JOURNALING IMPULSE

WENN ICH GANZ EHRlich BIN: WOVOR HABE ICH
ANGST, WENN ICH ANDEREN VON MEINER
BEGEISTERUNG ERZÄHLE?

WIE WÜRD E S SICH ANFÜHLEN, WENN ICH
VOLLER VERTRAUEN UND LEICHTIGKEIT ÜBER DIE
PRODUKTE SPRECHE? BESCHREIBE DIESES
GEFÜHL SO GENAU WIE MÖGLICH.

WELCHE KLEINE, KONKRETE HANDLUNG KANN ICH
HEUTE TUN, UM JEMANDEN EINZULADEN, DIE
KRAFT DER ÖLE SELBST ZU ERLEBEN?



„ICH VERTRAUE
DEN PRODUKTEN
VON HERZEN UND
TEILE MEINE
ERFAHRUNGEN
MUTIG UND
VOLLER FREUDE.“

ELITE



PREMIER

Ätherische Öle

FRANKINCENSE
SCHENKT DIR WAHRHEIT & VERTRAUEN

COPAIBA
SCHENKT DIR SANFTHEIT, WENN DU
ZWEIFELST

LEMON
SCHENKT DIR KLARHEIT

TO DO:

BESCHÄFTIGE DICH INTENSIV MIT DER FIRMA
& DEM GESCHÄFTSMODELL & RÄUME MIT
ALLEN VORURTEILEN AUF.

DEIN NÄCHSTER STEP ZU *Premier*

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNG

ZWEIFEL AM BUSINESSMODELL ODER ANGST VOR
ABLEHNUNG

JOURNALING IMPULSE

WAS BEGEISTERT MICH AN DÖTERRA ALS
UNTERNEHMEN UND WARUM HABE ICH MICH
DAFÜR ENTSCHIEDEN?

WO FÜHLE ICH MICH NOCH UNSICHER, ANDERE
INS BUSINESS EINZULADEN – UND WAS STECKT
WIRKLICH HINTER DIESER UNSICHERHEIT?

DEIN NÄCHSTER STEP ZU *Premier*

JOURNALING IMPULSE

WAS BEDEUTET „INTEGRITÄT“ FÜR MICH IM
BUSINESS UND WIE KANN ICH SIE IM ALLTAG
LEBEN?

WELCHE GLAUBENSSÄTZE HABE ICH ÜBER
NETWORK MARKETING, DIE MICH NOCH
ZURÜCKHALTEN?

WENN ICH MIR VORSTELLE, DASS MEIN
BUSINESS EINE EINLADUNG IN MEHR
GESUNDHEIT UND FREIHEIT IST – WIE
VERÄNDERT DAS MEINE HALTUNG?

A hand holding a small, dark glass bottle of DōTERRA Lemon essential oil. The bottle has a black cap and a yellow label with the word 'Lemon' in black. The background is a soft, out-of-focus grey.

„ICH LEBE MEINE
WAHRHEIT,
VERTRAUE
DÖTERRA UND
LADE MENSCHEN
MIT LEICHTIGKEIT
UND INTEGRITÄT
IN MEIN TEAM EIN.“

PREMIER



SILBER

Ätherische Öle

ROSEMARY
SCHENKT DIR FOKUS

MOTIVATE
SCHENKT DIR DIE KRAFT DRANZUBLEIBEN

CYPRESS
BRINGT DICH IN DEN FLOW

TO DO:

SCHAFTE DIR ROUTINEN & BEGINNE, DIE ARBEIT
MIT DÖTERRA ALS "RICHTIGEN JOB" ZU SEHEN,
FÜR DEN DU PRIORITÄTEN SETZEN DARFST.

DEIN NÄCHSTER STEP ZU

Silber

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNG

SELBSTSABOTAGE & FEHLENDE ROUTINEN

JOURNALING IMPULSE

WO HABE ICH IN MEINEM BUSINESS SCHON DIE
ERFAHRUNG GEMACHT, DASS SICH
DRANBLEIBEN LOHNT & ERFOLGE MIT SICH
BRINGT?

WELCHE ROUTINEN ODER KLEINEN SCHRITTE
TUN MIR UND MEINEM BUSINESS AM MEISTEN
GUT?

DEIN NÄCHSTER STEP ZU

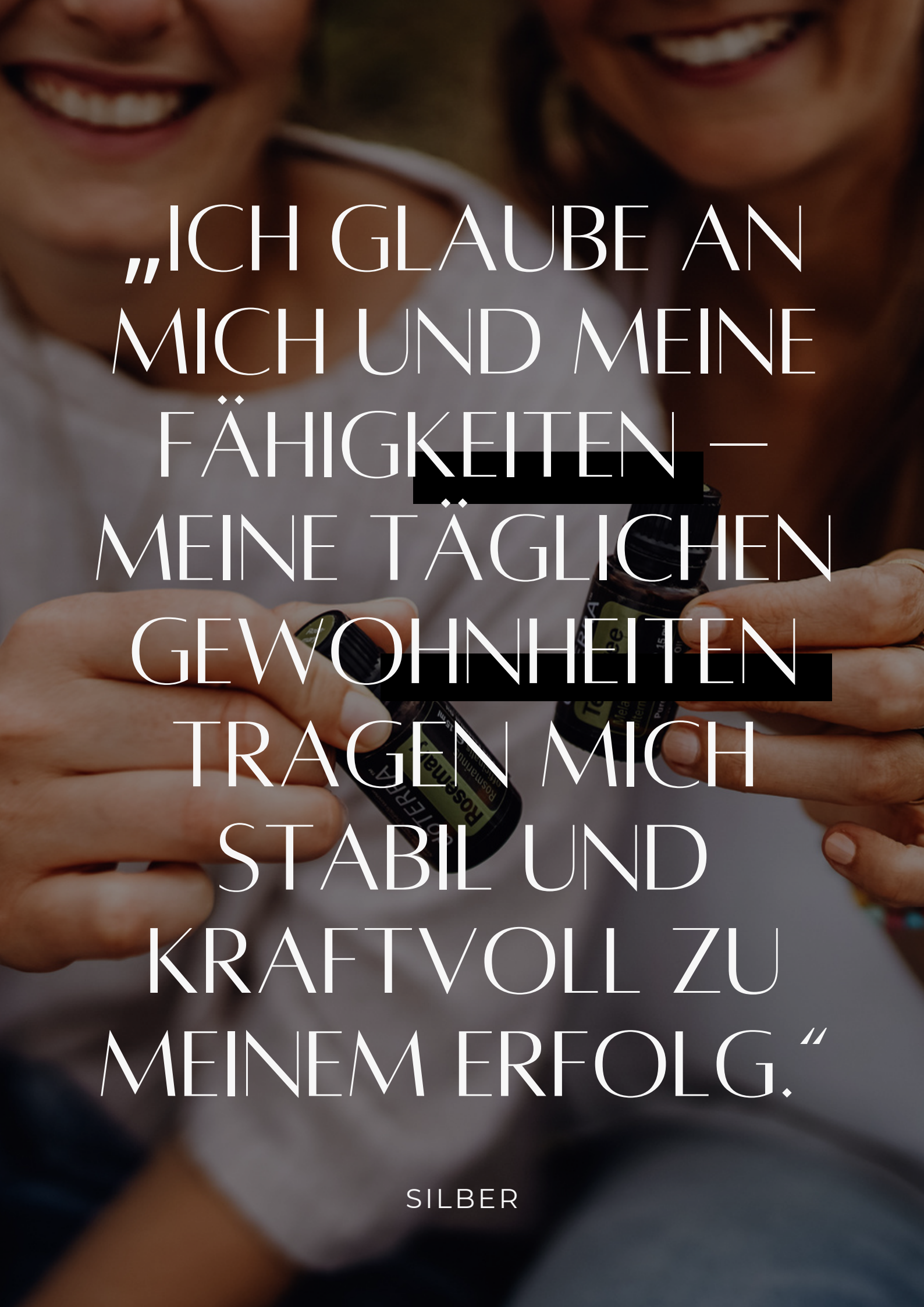
Silber

JOURNALING IMPULSE

WANN NEIGE ICH DAZU, MICH IN BEZUG AUF
MEINE SELBSTÄNDIGKEIT MIT DÖTERRA SELBST ZU
SABOTIEREN, UND WAS STECKT DAHINTER?

WIE WÜRD MEIN BUSINESS AUSSEHEN, WENN ICH
MIR SELBST VOLL UND GANZ VERTRAUE UND DEM,
WAS MIT DÖTERRA MÖGLICH IST?

WELCHE EINE GEWOHNHEIT KANN ICH AB HEUTE
BEWUSST STÄRKEN, UM MEINEN ERFOLG ZU
STABILISIEREN?



„ICH GLAUBE AN
MICH UND MEINE
FÄHIGKEITEN —
MEINE TÄGLICHEN
GEWOHNHEITEN
TRAGEN MICH
STABIL UND
KRAFTVOLL ZU
MEINEM ERFOLG.“

SILBER



GOLD

Ätherische Öle

TEA TREE
SCHENKT DIR DIE KRAFT, DICH ABZUGRENZEN

YLANG YLANG & OREGANO
HELFEN DIR LOSZULASSEN

BALANCE
HILFT DIR, DICH AUF DAS WESENTLICHE ZU
FOKUSSIEREN



TO DO:

REFLEKTIERE FÜR DICH, WELCHE AUFGABEN DU NOCH
MEHR LOSLASSEN DARFST & FÜHRE REGELMÄSSIG
GESPRÄCHE MIT DEINEN TEAMBUDDIES.

DEIN NÄCHSTER STEP ZU *Gold*

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNG

ALLES SELBST MACHEN WOLLEN, KONTROLLE
NICHT ABGEBEN

JOURNALING IMPULSE

WO FÄLLT ES MIR LEICHT, VERANTWORTUNG
ABZUGEBEN – UND WO FÄLLT ES MIR NOCH
SCHWER?

WAS BRAUCHE ICH, UM MEHR VERTRAUEN IN
MEINE LEADER UND IHRE FÄHIGKEITEN ZU
ENTWICKELN?

DEIN NÄCHSTER STEP ZU *Gold*

JOURNALING IMPULSE

WELCHE STÄRKEN SEHE ICH IN MEINEM TEAM,
DIE ICH NOCH MEHR FÖRDERN UND SICHTBAR
MACHEN DARF?

WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN MEIN TEAM
EIGENSTÄNDIG STARK WÄCHST – OHNE DASS
ICH ALLES KONTROLLIERE?

WELCHE VISION TEILE ICH MIT MEINEM TEAM
UND WIE KANN ICH SIE HEUTE NOCH KLARER
KOMMUNIZIEREN?

„ICH VERTRAUE
MEINEN LEADERN,
FÖRDERE IHRE
STÄRKEN UND
SEHE, WIE UNSERE
VISION
GEMEINSAM
GESTALT
ANNIMMT.“

GOLD



PLATINUM

Ätherische Öle

ELEVATION / CITRUS BLISS
SCHENKEN DIR DEINE FREUDE DES
ANFANGS WIEDER ZURÜCK

ROSE
HILFT DIR, DEIN HERZ ZU ÖFFNEN

TO DO:

ERSTELLE EINE DANKBARKEITSLISTE FÜR DICH ÜBER
DEIN TEAM. KANNST DU DEN FOKUS NOCH MEHR
AUF DIE FÜLLE LEGEN, DIE IHR IM TEAM HABT?

DEIN NÄCHSTER STEP ZU *Platinum*

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNG

ERSCHÖPFUNG, FEHLENDE DANKBARKEIT IM TEAM

JOURNALING IMPULSE

WOFÜR BIN ICH IN MEINEM TEAM GERADE AM
MEISTEN DANKBAR?

WIE KANN ICH AKTIV DAZU BEITRAGEN, DASS
IN MEINEM TEAM EINE KULTUR VON
GEMEINSCHAFT UND GEGENSEITIGER
UNTERSTÜTZUNG WÄCHST?

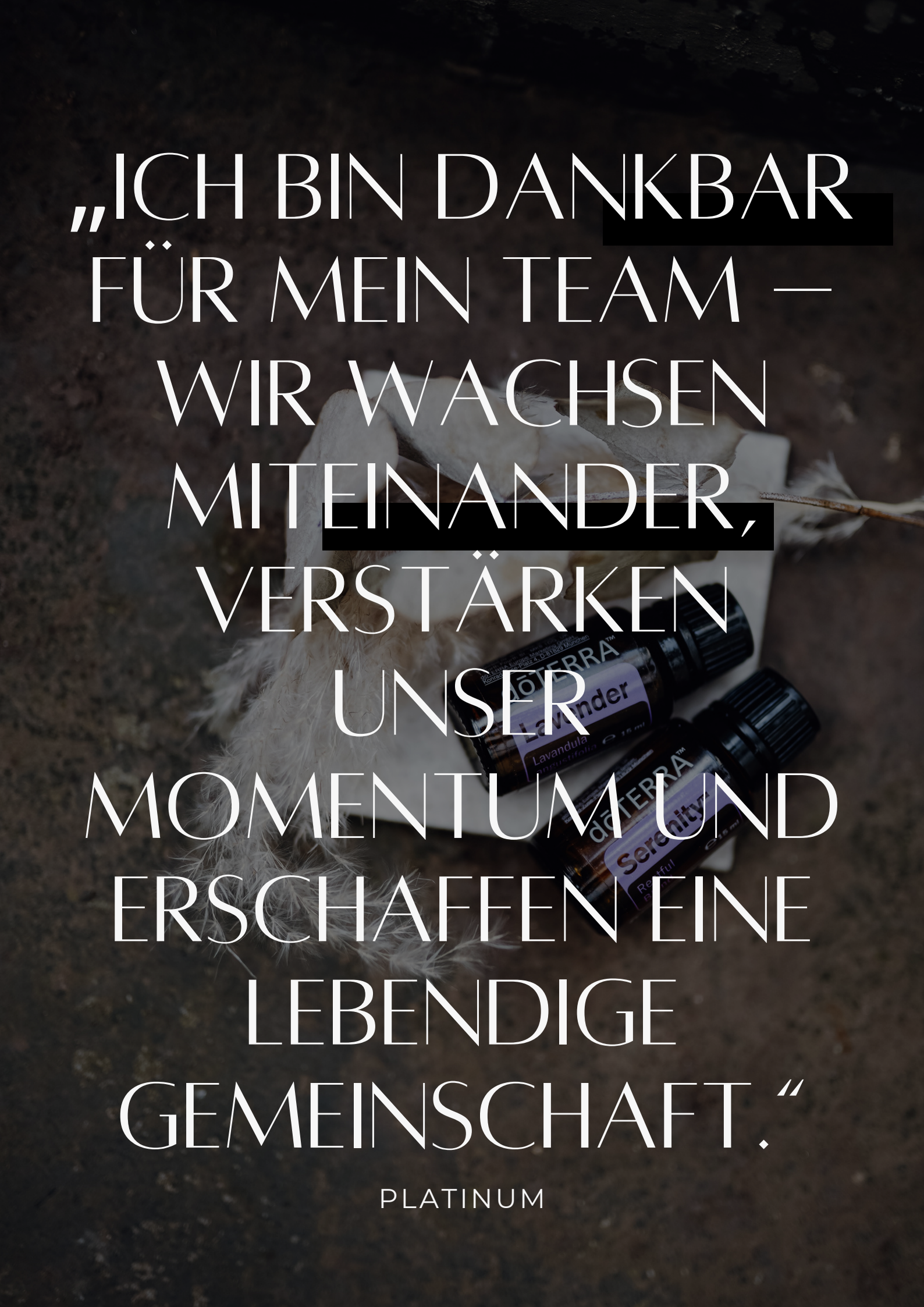
DEIN NÄCHSTER STEP ZU *Platinum*

JOURNALING IMPULSE

WAS GIBT MEINEM TEAM AKTUELL ENERGIE –
UND WO SPÜRE ICH, DASS ETWAS NOCH NICHT
SO IM FLOW IST?

WELCHE RITUALE ODER GEWOHNHEITEN
KÖNNTEN UNS ALS TEAM HELFEN, DAS
MOMENTUM ZU VERSTÄRKEN?

WIE KANN ICH SELBST MIT GUTEM BEISPIEL
VORANGEHEN, DAMIT DANKBARKEIT UND
FREUDE IN MEINEM TEAM SPÜRBAR WERDEN?



„ICH BIN DANKBAR
FÜR MEIN TEAM –
WIR WACHSEN
MITEINANDER,
VERSTÄRKEN
UNSER
MOMENTUM UND
ERSCHAFFEN EINE
LEBENDIGE
GEMEINSCHAFT.“

PLATINUM



DIAMOND

Ätherische Öle

FRANKINCENSE
HILFT DIR, DICH WIEDER MEHR MIT DIR
SELBST ZU VERBINDEN

ANCHOR
SCHENKT DIR WURZELN

MYRRH
VERBINDET DICH MIT DEINEM TIEFEN,
WAHRHAFTIGEN "WARUM"

TO DO:

SCHAUE HINTER DEINE OBERFLÄCHLICHEN ZIELE.
WELCHER WAHRE, TIEFE GRUND LIEGT HINTER
DEINEM WUNSCH DIAMOND ZU ERREICHEN?

DEIN NÄCHSTER STEP ZU

Diamond

MÖGLICHE HERAUSFORDERUNG

OBERFLÄCHLICHE MOTIVATION, ZU SEHR IM "TUN"

JOURNALING IMPULSE

WARUM HABE ICH DAMALS ENTSCHIEDEN, MIT
DÖTERRA ZU STARTEN – UND WARUM MACHE
ICH HEUTE WEITER? KENNE ICH MEIN WAHRES
WARUM?

WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN ICH AUS MEINEM
TIEFSTEN INNEREN „WARUM“ HERAUS
ARBEITE?

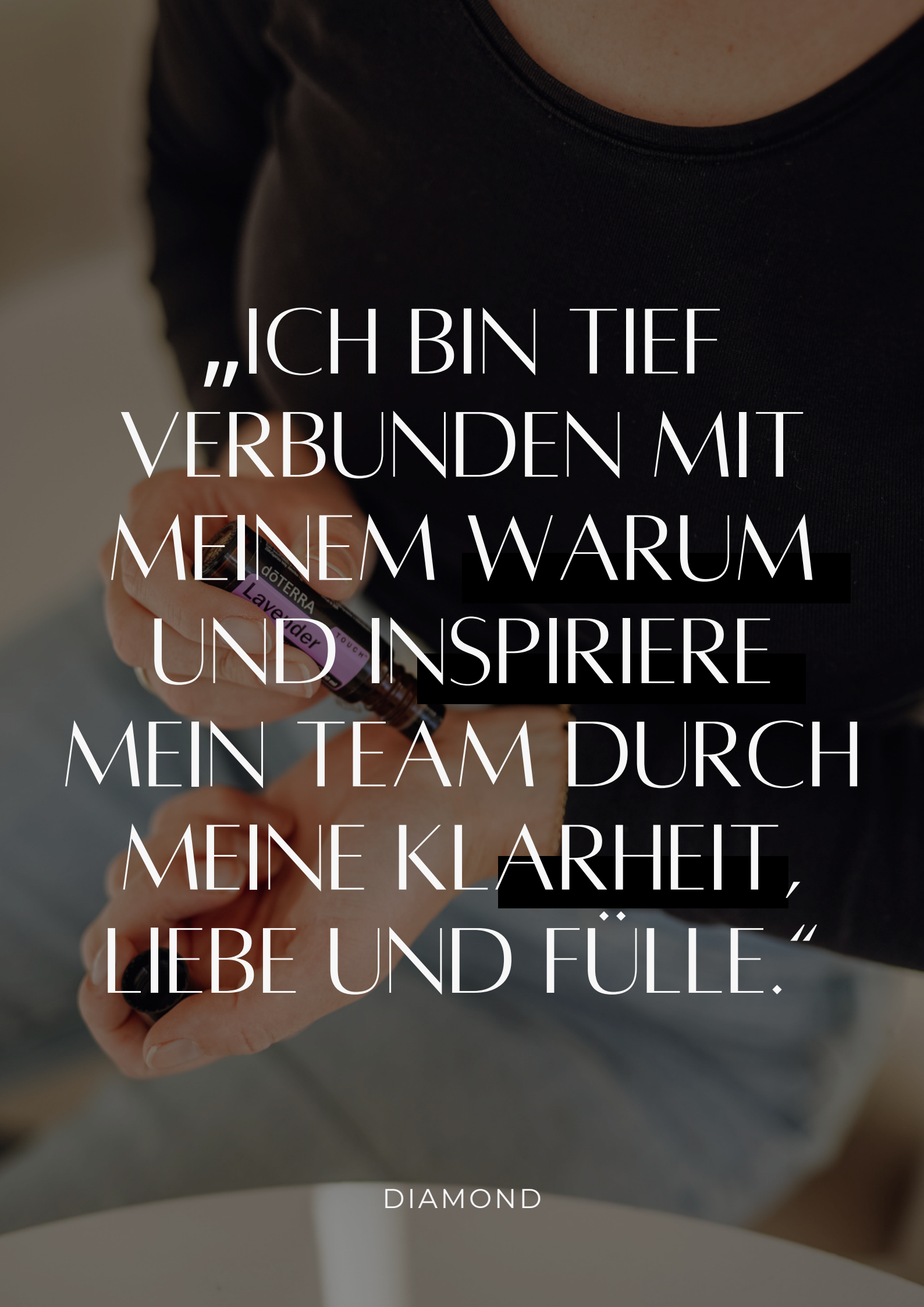
DEIN NÄCHSTER STEP ZU *Diamond*

JOURNALING IMPULSE

WO SPÜRE ICH, DASS ICH GERADE ZU SEHR IM
„TUN“ BIN, UND WIE KANN ICH WIEDER INS
„SEIN“ ZURÜCKFINDEN?

WIE MÖCHTE ICH MEIN TEAM INSPIRIEREN –
DURCH WELCHE HALTUNG, WORTE UND
TATEN?

WENN FÜLLE SICH IN MEINEM LEBEN
VERVIELFACHT – WIE SIEHT SIE AUS, UND WIE
KANN ICH SIE MIT ANDEREN TEILEN?

A person wearing a dark blue t-shirt is holding a small, clear glass bottle of doTERRA Lavender Touch essential oil. The bottle has a purple label with the brand name 'doTERRA' and the scent 'Lavender' visible. The person's hands are in the foreground, and the background is softly blurred.

„ICH BIN TIEF
VERBUNDEN MIT
MEINEM WARUM
UND INSPIRIERE
MEIN TEAM DURCH
MEINE KLARHEIT,
LIEBE UND FÜLLE.“

DIAMOND

HAST DU FRAGEN DAZU?

KATHRIN EBENBECK
LUFT.UND.LIEBE.OILS
HELLO@LUFTUNDLIEBEOILS.DE
WWW.LUFTUNDLIEBEOILS.DE
0151/43240183



WWW.LUFTUNDLIEBEOILS.DE

FOLLOW ON INSTAGRAM: @LUFT.UND.LIEBE.OILS