



WORKSHOP · TEILNEHMER · PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Own Zone

Dein persönlicher Weg zu einem gesunden, vitalen und erfüllten Leben

Für Menschen, die nicht nur mehr über Gesundheit wissen möchten, sondern ihr Leben so gestalten wollen, dass gute Entscheidungen tragfähiger und natürlicher werden.

Es geht nicht nur darum, möglichst alt zu werden – sondern möglichst lange wirklich gut zu leben.

Benjamin Füllgrabe · Coach · Trainer · Autor

Vielleicht weißt du vieles schon – und trotzdem fühlt sich dein Leben noch nicht stimmig an.

Own Zone ist für Menschen gedacht, die ihre Gesundheit, Energie, Lebensqualität und Ausrichtung bewusster gestalten möchten.

01

Du funktionierst – aber nicht richtig gut

Vieles läuft. Und doch fehlt dir Energie, Rhythmus, Klarheit oder eine tragfähige Richtung.

02

Du willst gesünder leben – aber realistisch

Nicht noch mehr perfekte Vorsätze, sondern ein Weg, der wirklich zu deinem Alltag passt.

03

Du möchtest dein Leben stimmiger gestalten

Gesundheit, Beziehungen, Freude, Sinn und Umsetzung sollen besser zusammenfinden.

Own Zone fragt nicht zuerst: „Wie werde ich disziplinierter?“ Sondern: „Wie gestalte ich mein Leben so, dass Gutes leichter wird?“

Gesundheit ist mehr als Ernährung oder Sport. Es ist das Zusammenspiel deines Lebens.

Die sieben Bereiche helfen dir, deinen Standort klarer zu erkennen und deine wichtigsten Hebel zu finden.

1

Natürlich bewegen

Wie bewegt ist mein Leben insgesamt?

5

Verbunden leben

Welche Menschen und Beziehungen tragen mich?

2

Sinnvoll leben

Wofür möchte ich gesund und präsent bleiben?

6

Umfeld gestalten

Was macht gute Entscheidungen leichter – oder schwerer?

3

Nährend essen

Was unterstützt mich wirklich – und was passt zu mir?

7

Leben genießen

Wie bekommt Freude und Lebendigkeit bewusst Raum?

4

Regenerieren

Was stärkt Erholung, Schlaf und innere Balance?

Du musst nicht sofort auf allen Ebenen alles verändern. Es geht darum, die wichtigsten Hebel für dein Leben zu erkennen.

Ein klar geführter Prozess aus Reflexion, Orientierung und konkreter Umsetzung.

Der Workshop verbindet verständliche Modelle, gute Fragen, persönliche Reflexion und alltagstaugliche nächste Schritte.

1

Standort

Wo stehe ich gerade wirklich?

2

Belastungen & Ressourcen

Was stärkt mich – und was zieht mich leer?

3

Prioritäten

Was ist wirklich wichtig – und was nicht?

4

Zukunftsbild

Wie möchte ich leben und was soll bleiben?

5

Gewohnheiten

Was soll konkret anders, leichter oder stabiler werden?

6

Umfeld

Was kann ich in meinem Alltag einfacher und passender gestalten?

Keine Überfrachtung. Sondern ehrliche Reflexion und konkrete, machbare Schritte.

Am Ende geht es nicht um perfekte Antworten – sondern um bessere Navigation.

Der Mehrwert liegt darin, dass du dein Leben stimmiger, klarer und gesünder gestalten kannst.



Mehr Klarheit

Du verstehst deine Situation, deine Muster und deine wichtigsten Themen besser.



Mehr Richtung

Du entwickelst ein klareres Bild davon, wie du leben möchtest.



Mehr Selbststeuerung

Du erkennst, welche Hebel du wirklich beeinflussen kannst.



Mehr Alltagstauglichkeit

Du übersetzt gute Vorsätze in realistische Schritte.



Mehr Stabilität

Du stärkst Resilienz, Regeneration und innere Balance.



Mehr Lebensqualität

Du schaffst mehr Raum für Gesundheit, Beziehungen und Freude.

Du gehst nicht mit einem perfekten Lebensplan nach Hause – sondern mit besserer Navigation für dein eigenes Leben.

Besonders passend für Menschen, die nicht einfach „mehr Tipps“, sondern mehr Stimmigkeit suchen.

Own Zone ist offen für unterschiedliche Lebensphasen – entscheidend ist die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen und passende nächste Schritte zu gehen.

Neuorientierung

Wenn sich etwas verändern soll und du deine Richtung klarer finden möchtest.

Gesundheits- und Lebensbalance

Wenn du gesünder, vitaler und stimmiger leben möchtest.

Überlastung und Erschöpfung

Wenn du Belastung frühzeitig besser verstehen und gegensteuern möchtest.

Umsetzung und Gewohnheiten

Wenn du gute Erkenntnisse endlich stabiler in den Alltag bringen willst.

Own Zone ist kein Leistungstest. Sondern ein persönlicher Entwicklungsraum mit klarem Kompass.

Ein klarer, wertschätzender und lebensnaher Stil.

Die Workshops verbinden Struktur, Tiefe und gut umsetzbare nächste Schritte.



Benjamin Füllgrabe

Coach · Trainer · Autor

- NLP-Coach / NLP-Master
- Burnout-Coach und Resilienz-Trainer
- Entwickler von Own Zone und der 7 Ebenen
- Fokus auf Klarheit, Sinn, Resilienz und Umsetzung
- wertschätzende, strukturierte und lebensnahe Begleitung

Arbeitsweise

Wertschätzend, klar, tiefgehend und gleichzeitig alltagstauglich. Ziel ist nicht Druck, sondern tragfähige Entwicklung.

Themenfelder

Gesundheit · Resilienz · Lebensqualität ·
Gewohnheiten · Orientierung · Umsetzung

Wenn dich Own Zone anspricht, kannst du ganz unkompliziert den ersten Schritt gehen.

Der erste Schritt kann ein Workshop, ein Kennenlernen oder eine persönliche Vertiefung sein – passend zu deiner Situation.

So kann es weitergehen

- Teilnahme an einem Workshop oder Impuls
- unverbindliches Kennenlernen
- persönliche Vertiefung im 1:1 Coaching
- Auswahl eines passenden nächsten Schrittes

Wofür Own Zone steht

Gesundheit · Vitalität · Alltagstauglichkeit · Klarheit · Freude · nachhaltige Lebensqualität

„Es geht nicht nur darum, möglichst alt zu werden. Es geht darum, möglichst lange wirklich gut zu leben.“

Benjamin Füllgrabe · Coaching für Klarheit, Sinn und Umsetzung · Website: benjamin-fuellgrabe.de