

# Die Lifestyle Genießerin

EBOOK

EINE KLEINE ORIENTIERUNG:  
WAS MACHT EINE LIFESTYLEGENIESSERIN AUS?  
WIE IST IHRE HALTUNG ZUM LEBEN?

*von Verena Linhart*

LIFESTYLEGENIESSERIN.COM

LESERIN-FEEDBACK:

Dieses eBook  
ist pure  
Inspiration!

MONIKA L.





WEISS, WER SIE  
IST, WAS SIE  
AUSMACHT UND  
KENNT IHRE  
STÄRKEN, ECKEN  
UND KANTEN

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



DU BIST ES WERT DEINEN  
ERFOLG ZU LEBEN UND DEIN  
LEBEN ZU GENIESSEN!

## BIST DU AUCH EINE LIFESTYLE GENIESSERIN?

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

Wir sind Frauen, die

- Ihre Freiheit lieben!
- Einfach alles & noch viel mehr wollen!
- Offen für Neues sind
- Sich einbringen und nützlich sein wollen
- Etwas zum Positiven bewegen wollen
- Gebildet und ausgebildet sind
- Das Eine oder Andere in ihrem Leben schon erreicht haben
- Reflektiert sind und (versuchen) ein bewusstes Leben zu führen
- Yoga, Zeit mit sich, ein gutes Buch und ein Glass Prosecco lieben
- Das Leben einatmen und spüren wollen
- Glückliche und selbsterfüllte leben wollen.



GESTALTET

IHR LEBEN

AKTIV.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



# KENNT IHRE BEDÜRFNISSE

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



**GENIESS DEIN LEBEN!  
LEBE DEINEN ERFOLG!**

## **WAS VERSTEHE ICH UNTER EINER LIFESTYLE GENIESSERIN?**

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

Die LifestyleGenießerin ist eine bewusste Frau, die ihren Erfolg selbstbestimmt entfaltet & trotzdem nicht auf einen genussvollen Lebensstil verzichtet.

Aus meiner Sicht ist eine LifestyleGenießerin eine Frau, die ihre Mitte, ihre Erfüllung, ihr Gleichgewicht, ihren Lebensstil gefunden hat. Sie hat alle wichtigen Skills gelernt, sich entwickelt & entfaltet und ist in ihrem Weg erfolgreich und kann diesen auch genießen.

Diese Frau hat ihr individuelles Lebenskonzept gefunden und kann ihren authentischen Lebensstil voll ausleben, d.h. sie lebt die Erfüllung ihrer persönlichen Work-Life-Balance und kann ihren selbstbestimmten Erfolg, sowie ihren genussvollen Lifestyle in vollen Zügen genießen.

A close-up photograph of a person's face, focusing on the mouth and eyes. The lips are slightly parted, and the eyes are looking downwards. The skin is fair and has a soft, natural glow. The text is overlaid in white, serif font.

KANN SICH  
ABGRENZEN.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



KENNT  
IHREN  
WERT.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



FREIHEIT DURCH  
SELBSTBESTIMMUNG LEBEN!

## SELBSTESTIMMT LEBEN: WAS HEISST DAS EIGENTLICH?

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

Um selbstbestimmt leben und arbeiten zu können, braucht es Bewusstsein und Eigenverantwortung.

Nur wer ein Bewusstsein über sich selbst hat, das heißt frau weiß, was zu ihr passt und was nicht, wie sie mit ihren Emotionen umgeht, woher ihre Glaubenssätze kommen und wie sie sich entfalten kann – kann Lösungen kreieren und frei wählen. Selbstbestimmt heißt auch eigenverantwortlich und frei von äußeren Einflüssen zu sein.

Äußere Einflüsse könnten z.B. sein: Traditionen, gesellschaftliche Normen, familiäre Normen, berufliche Normen, Trends, vorgelebte Vorbilder, unbewusste Programme aus der Kindheit, Erfahrungen, die uns zu neuen Strategien bewegt haben.

Eigenverantwortlich heißt, dass frau die Schuld nicht mehr im Außen sucht, sondern bei sich anfängt, ihr Leben selbst in die Hand nimmt und die volle Verantwortung und Konsequenzen für ihre Entscheidungen trägt, ohne auf den ritterlichen und heldenhaften Retter zu warten.



VERTRAUT  
IHRER  
INTUITION.



GLAUBT AN  
SICH.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



JA, ICH HABE GELEBT,  
GELIEBT, DIESE WELT  
BEREICHERT SOWIE SPUREN  
HINTERLASSEN!

## THE STORY OF MY LIFE!

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

Stell' Dir vor Du steigst in eine Zeitmaschine und kannst in die Zukunft zu Deinem älteren Ich reisen. Und Du hättest die einmalige Gelegenheit zu fragen: Bist Du zufrieden mit dem Rückblick auf Dein Leben? Was würdest Du anders machen mit dem Wissen, das Du jetzt hast?

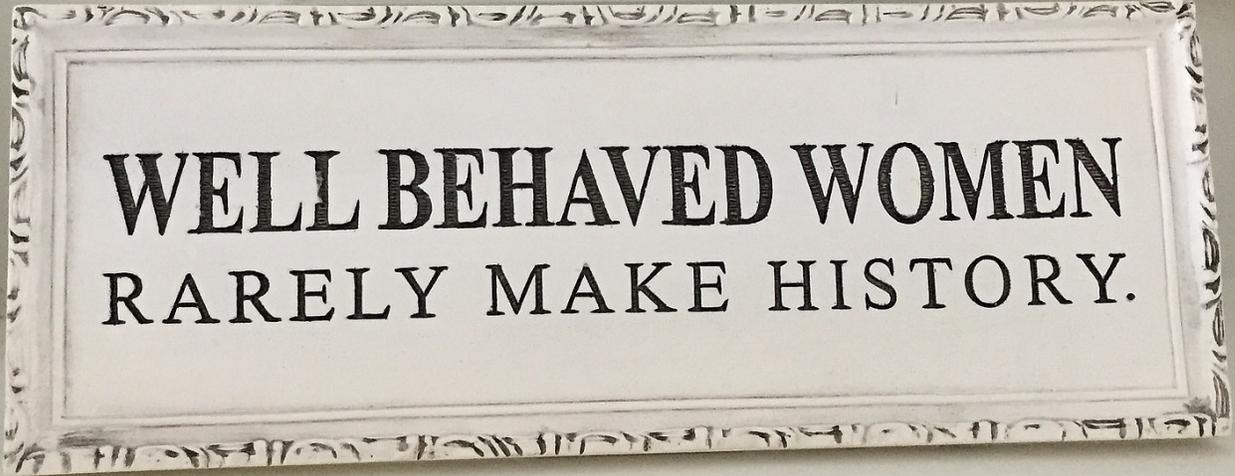
Was würde es Dir erzählen? Wäre Dein älteres Ich im Rückblick zufrieden mit seinem Leben? Würde es sagen:

Ja, ich habe gelebt, geliebt und etwas bewirkt!?

Wie würde Deine Story derzeit aussehen, wenn Du sie mir erzählst?

KENNT IHRE  
RESSOURCEN  
UND KANN  
HILFE  
ANNEHMEN.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



WELL BEHAVED WOMEN  
RARELY MAKE HISTORY.

DEINEN IDEALEN  
LIFESTYLE GENIESSEN ZU  
KÖNNEN & MIT DEINER  
PASSION ERFOLG ZU HABEN,  
DÜRFEN FÜR DICH ALS  
ERFOLGSORIENTIERTE FRAU  
KEIN WIDERSPRUCH SEIN.

## LIFESTYLE & ERFOLG

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

Was bedeutet es einem Beruf nachzugehen, der Dir leicht von der Hand geht und bei dem Du Dich fragst: „Und dafür werde ich bezahlt? Das war ja gar nicht anstrengend oder mühsam oder hat sich wie Arbeit angefühlt!“

Einer passionierten Karriere nachzugehen, bedeutet eine Tätigkeit zu haben,

- die einem Energie gibt anstatt zu rauben.
- die einem leicht von der Hand geht.
- die frau auch in ihrer Freizeit ausüben würde.
- die sich mit Deinem Lebensstil verbinden läßt.
- die Dich glücklich macht.



WEISS UM IHRE  
WEIBLICHKEIT.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



ARBEITEST DU SCHON LEICHT?  
ODER VERSUCHST DU NOCH ZU  
FUNKTIONIEREN, ANGEPASST  
ZU SEIN UND ERWARTUNGEN  
ZU ENTSPRECHEN?

STEHST DU GERADE  
HIER?

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

- Die Zeit rast, Dein Leben erscheint Dir planlos und Du vermisst das Gefühl endlich wieder glücklich und zufrieden zu sein?
- Du fühlst Dich unrund, funktionierst nur noch, steckst irgendwie fest und hast aufgehört zu leben und zu lachen?
- In der Früh kommst Du schwer aus dem Bett, dein Engagement im Job sinkt und Du hast angefangen Dich gehen zu lassen?
- Am liebsten würdest Du aussteigen und alles hinter Dir lassen, Hauptsache weg und frei sein?
- Vielleicht willst Du sogar endlich Deinem Leben mehr Sinn geben und etwas bewirken, aber Du weißt nicht womit und ob Du überhaupt gebraucht wirst?
- Du fragst Dich warum andere zufrieden sind, ihr Leben nach Plan verläuft, aber es bei Dir nicht klappt?

A dramatic seascape with a cloudy sky and waves crashing on a beach. The sky is filled with large, dark, billowing clouds, with sunlight breaking through in several places, creating a high-contrast, moody atmosphere. The ocean is dark blue with white-capped waves crashing onto a sandy beach in the foreground. The overall tone is somber yet hopeful, suggesting a transition or a moment of intense reflection.

WEISS, DASS  
VERÄNDERUNG  
ZUM LEBEN  
DAZUGEHÖRT  
UND KANN  
DAMIT  
BEWUSST  
UMGEHEN.



ARBEITEST DU SCHON  
LEICHT? ODER VERSUCHST  
DU NOCH ZU  
FUNKTIONIEREN,  
ANGEPASST ZU SEIN UND  
ERWARTUNGEN ZU  
ENTSPRECHEN?

ES WIRD ZEIT...

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

- herauszufinden, was Dich erfüllt und wie Du Deinen persönlichen Lebensstil findest, der Dich zufriedenstellt.
- eine Vision zu entwickeln und Schritte zu setzen, damit Dein Leben schrittweise besser läuft.
- dein persönliches Warum zu beantworten und neue Wege zu finden, die Dir einen Sinn geben.
- den ersten Schritt zu setzen, damit Du endlich DAS Leben leben kannst, das Dir zu-steht!

Ich bin überzeugt, dass jede von uns die Aufgabe hat genau ihr Ding, ihre Lebensaufgabe, ihren Sinn zu finden und zu leben und nicht nur zu funktionieren oder Mittelmaß zu sein. Je früher wir erkennen, wer wir sind, wozu wir da sind und was unsere Aufgabe ist, umso mehr würde das unsere Gesellschaft bereichern. Speziell wir Frauen, aber nicht nur, haben die Aufgabe endlich mit unserer weiblichen Seite Erfolg zu haben und diese Welt mit unserem authentischem Selbst zu nähren. Daher möchte ich genau Dich dazu inspirieren nicht länger zu funktionieren, sondern anzufangen zu LEBEN. Denn bewusst haben wir nur dieses eine Leben, welches ohnehin viel zu schnell vergeht.

# KENNT IHRE LEBENSAUFGABE.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)





VIELLEICHT HAST DU DIR  
SCHON EINMAL FOLGENDE  
GEDANKEN GEMACHT:

## DU BIST GERADE IM UM- ODER AUFBRUCH?

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

- Du willst Deinen Lebensstil finden, der zu Dir passt und Dich zufrieden macht?
- Du willst Deinem Sehnen ein Ende setzen und jetzt Nägel mit Köpfen machen?
- Du hast das Gefühl, dass die Zeit rast und Du willst nicht am Ende sagen: Das war's? Wozu hab' ich so lange durchgehalten?
- Du willst Deinen Sinn im Leben finden und sinnvoll leben bzw. einer für dich sinnvollen Arbeit nachgehen?
- Du hast das Gefühl, dass das Leben irgendwie nicht mehr zu Dir passt – es fühlt sich nicht mehr stimmig an, aber du weißt nicht was, wie oder wohin?
- Du möchtest endlich (wieder) genussvoll leben?
- Du willst Deine Träume endlich ausleben?
- Du bist absolut planlos, orientierungslos und möchtest Deine Lebensvision sowie Ziele entwickeln?
- Dein Leben erscheint Dir planlos und nicht zufriedenstellend, das Hamsterrad ist sehr präsent, die Zeit rast und Du fragst Dich: Das ist das Leben? Das kann noch nicht alles gewesen sein! Ich will mehr!

A woman with long, dark hair is seen from behind, looking towards a bright, glowing sunset over a city. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and illuminating the scene with a warm, golden light. The woman's hair is silhouetted against the bright light. The overall mood is contemplative and hopeful.

HAT EINE  
LEBENSVISION.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



NIMM DEIN LEBEN IN DIE HAND  
UND FANGE AN ES ZU  
GESTALTEN!

## WO SIND DEINE TRÄUME & WÜNSCHE GEBLIEBEN?

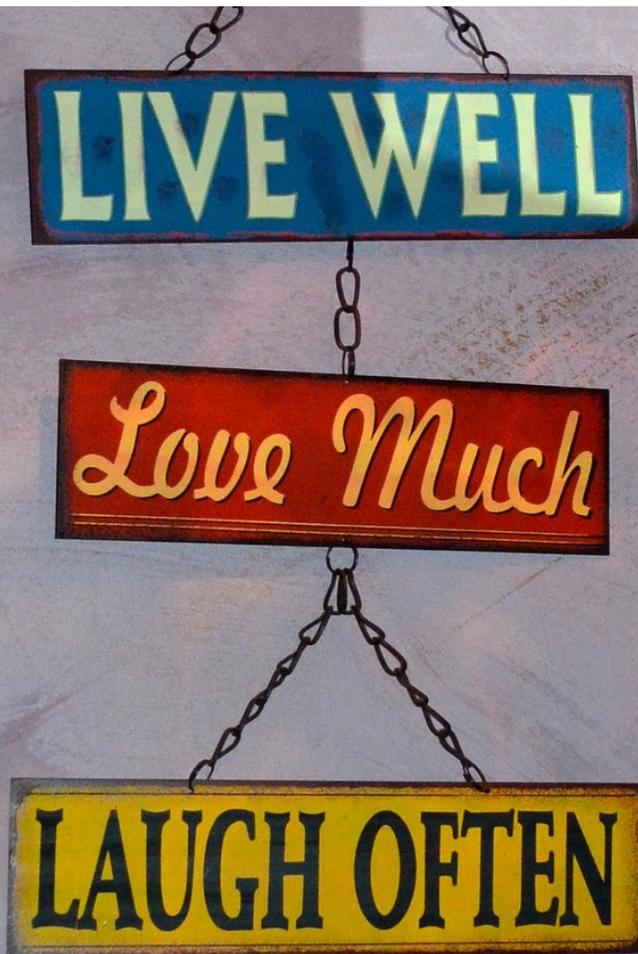
mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

- Lass Dich nicht von Deinem Umfeld abhalten, Deinen Weg zu gehen
- Glaube nicht Deinen Gedanken, die sich querlegen
- Finde keine Ausreden mehr, die Dich von Deinem genussvollen Leben abhalten
- Sei nicht besorgt, dass Du das nicht hinkriegst
- Gib dieser Unruhe nach, die Dich nicht schlafen lässt
- Sei nicht mehr gleichgültig mit Deinem Leben. Du hast nur dieses!
- Gib Deiner Hilflosigkeit keine Chance!
- Überwinde Deine Unsicherheit. Du bist es wert!
- Bleibe nicht enttäuscht vom Leben!



WEISS, WAS ZU  
IHR PASST UND  
WAS SIE WILL.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



BLEIB AUTHENTISCH, UM  
ERFOLGREICH ZU WERDEN!

## WAS DU WIRKLICH VON HERZEN WILLST:

- Du willst ein Business & Leben, das zu Dir passt!
- Du willst erfolgreich von Deiner Passion leben können!
- Du willst Dir mit Deiner Passion ein Leben aufbauen, das Dir Zeit und Geld für Dich, Deine Familie & Freunde gibt!
- Du willst vielen Menschen helfen und Deine Botschaft in die Welt hinaustragen!
- Du willst Deinen passenden Lebensstil und Deine Träume realisieren!

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

A young woman with long, dark, wavy hair is smiling broadly, showing her teeth. She is wearing a black and white horizontally striped strapless top. She is holding a silver iPad with both hands, looking at the screen. The background is plain white.

KANN IHRE ZIELE  
ERFOLGREICH  
UMSETZEN.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



UM BEIDES - ERFOLG MIT  
DEINEM BUSINESS + GENUSS  
IM LEBEN - ERFOLGREICH ZU  
REALISIEREN BENÖTIGST DU  
EIN LIFE-BIZ!

## WAS IST EIN LIFE-BIZ?

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

Als Unternehmerin verschwimmt unsere berufliche Vision mit unserer Lebensvision sowie unsere Passion mit unserem Lifestyle. Daher ist es notwendig beide Lebensbereiche miteinander zu verknüpfen, damit Du Dein Berufs-Leben auch genießen kannst. Vor allem geht es darum neben Deiner Mission & Vision auch Dein passendes Geschäftsmodell und Tool zur Selbstvermarktung zu finden. Damit kannst Du Dich tagtäglich auf Deine Arbeit freuen und Deine Passion erfolgreich ausleben! In Deinem Life-Biz wachst Du mit Deinem Business - und das ganz stressfrei! Manchmal kann es allerdings sein, dass private Herausforderungen immer wieder Deinen Arbeitsalltag beeinflussen und womöglich Deine Arbeitsfähigkeit einschränken. Daher sind auch Themen, wie Du Dein Gleichgewicht und Deine Arbeitsfähigkeit erhalten kannst, Teil meines Beratungsansatzes.



IST STOLZ AUF  
SICH.

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)



**JA, ICH HABE GELEBT,  
GELIEBT, DIESE WELT  
BEREICHERT & SPUREN  
HINTERLASSEN!**

## **MEIN ANLIEGEN / MEINE MISSION:**

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

Das Leben ist zu kurz, um zu funktionieren! Du bist einzigartig! Gib dieser Welt Deine Besonderheit zurück.

Wir haben nur dieses eine Leben bewusst. Hol das Beste für Dich raus! Lebe & gestalte das Leben nach Deinen Vorstellungen!

Hierbei möchte ich Dich inspirieren gemäß dem Motto: Carpe Diem – Nutze den Tag! anzufangen, genussvoll zu leben und selbstbestimmt, sowie mutig Deinem Weg treu zu bleiben, damit Du die Bühne des Lebens für Dich entdecken kannst und Deine Einzigartigkeit wie einen Diamanten in Deiner beruflichen Entfaltung erfolgreich erstrahlen lassen kannst.

Ich möchte Dich in Deinem Wert bestärken und Dich vor den Vorhang holen, damit wir diese Welt mit unserem weiblichen Beitrag in ein Gleichgewicht bringen können.

IST  
KOLLABORATIV  
UND SCHLIESST  
SICH GERNE MIT  
ANDEREN FRAUEN  
ZUSAMMEN.

090345587

[WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM](http://WWW.LIFESTYLEGENIESSERIN.COM)





LIFESTYLE  
ENTFALTUNG  
ERFOLG

## MEIN ANGEBOT FÜR ERFOLGS- ORIENTIERTE FRAUEN:

mit Verena Linhart  
for more joy & success in Women's Life!

Du bist in einer Orientierungsphase und möchtest Deine berufliche Passion im Einklang mit Deinem authentischen Lebensstil finden? Du möchtest all Deine Talente einsetzen, um ein LifeBiz mit einer passenden Positionierung zu machen?  
[www.verenalinhart.com/workwithme](http://www.verenalinhart.com/workwithme)

Du bist schon Unternehmerin und möchtest Deine Ziele mutig und fokussiert erreichen?  
[www.verenalinhart.com/rockyourbiz](http://www.verenalinhart.com/rockyourbiz)

Du bist affin für Gesundheits- & Beautythemen, wolltest Dich schon länger nebenberuflich selbstständig machen und hast Interesse als Markenbotschafterin & Nu LifestyleCoach zu arbeiten?  
[www.nulifestylecoach.net](http://www.nulifestylecoach.net)

Du bist Karrierefrau, die Produkte für einen bewussten, gesunden & genussvollen Lifestyle sucht?  
[www.bodymindbalance.at](http://www.bodymindbalance.at)