

Onboarding-Checkliste

Dein Start im RE:CONNECT Mitgliederbereich

Herzlich willkommen im RE:CONNECT Prozess. Diese Checkliste hilft dir, Schritt für Schritt in den Mitgliederbereich einzusteigen und dich gut auf unsere gemeinsame Arbeit vorzubereiten.

Nimm dir etwas Zeit für die ersten Schritte – sie legen eine wichtige Grundlage für deinen gesamten Prozess.


1 Mitgliederbereich erkunden

- Logge dich in den Mitgliederbereich ein
- Verschaffe dir einen Überblick über die drei Hauptbereiche
 - **Fundament** – Sicherheit & Nervensystem
 - **Dynamik** – Beziehungsmuster verstehen
 - **Integration** – Beziehung bewusst gestalten
- Schaue dir die Startseite des Mitgliederbereichs an

2 Dein Notizbuch vorbereiten

- Besorge dir ein **Notizbuch**, das dich während des gesamten Prozesses begleitet
- Verwende es für Reflexionen, Übungen und persönliche Erkenntnisse
- Halte dein Notizbuch bei jeder Coaching-Session bereit

3 Bestandsaufnahme durchführen

- Lade dir die **Bestandsaufnahme** herunter
- Nimm dir Zeit für ehrliche Antworten
- Schicke das ausgefüllte Dokument spätestens **24 Stunden vor unserem ersten Termin** an  connie@beziehung-leben.at

4 Ritual für eure gemeinsame Arbeit

- Besorgt euch eine **Ritualkerze** für euren Prozess
- Zündet sie an bei
 - Check-In Gesprächen
 - Couple-Care / RE:CONNECT Gesprächen
 - Konfliktklärungen
 - Coaching-Terminen

Sie erinnert euch daran, bewusst Zeit für eure Beziehung zu nehmen.

5 Mit dem Fundament beginnen

- Starte im Bereich **Fundament**
- Lerne die **Sprache deines Nervensystems** kennen
- Beginne mit den ersten **Regulations- und Körperübungen**

Diese Ebene schafft Stabilität und Sicherheit für eure weitere Arbeit.

6 Erste Beziehungsroutine etablieren

- Beginne mit dem **Check-In Gespräch**
- Dauer: ca. **15–20 Minuten**
- Ziel: gegenseitiges Verstehen und Einfühlung

Empfehlung:

👉 **3x pro Woche** oder täglich als Morgen-Check-In / Abend-Check-Out

7 Deine Ressourcen stärken

- Beginne deine **Ressourcensammlung**
- Lege eine **Ressourcenbox** an
- Nutze Ressourcen bewusst zur **Selbstregulation**

Diese Ressourcen unterstützen dich besonders in emotional herausfordernden Momenten.

8 Onlinekurs „Selbstwahrnehmung“

- Beginne mit dem Onlinekurs **Selbstwahrnehmung**
 - Arbeite die Übungen in deinem eigenen Tempo durch
 - Notiere deine Erkenntnisse im Notizbuch
-

9 Offen bleiben für den Prozess

- Erlaube dir **Neugier statt Perfektion**
- Nimm dir Zeit für Reflexion
- Bleibe freundlich und geduldig mit dir selbst

Veränderung entsteht **Schritt für Schritt**.

✨ **Mein Tipp:**

Arbeite nicht alles auf einmal durch. Der Mitgliederbereich ist eine **Begleitung für euren Prozess**, kein To-Do-Katalog.