PURPOSE

DISCOVERING YOUR CENTRAL FIRE



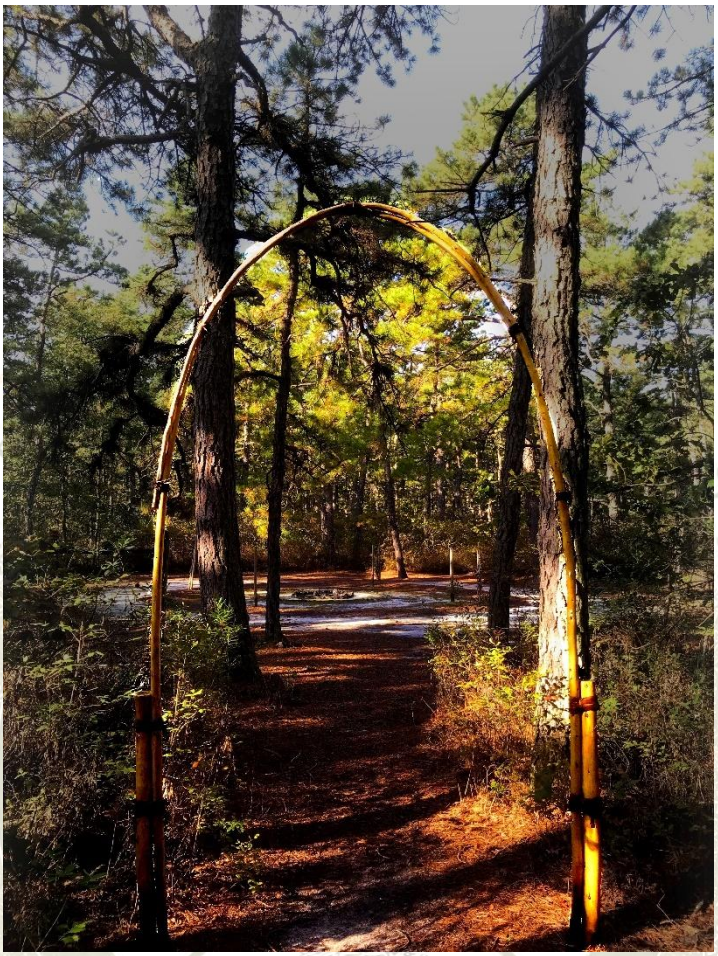
Connective Roots

LUKAS KRONFELD

© www.connective-roots.de 2026

2026

[V 1.3]



Herzlich Wilkommen

...zum nächsten Schritt,
auf dem Weg zu mehr Klarheit mit deiner Vision.

Schön, dass du da bist!!!

LUKAS

© www.connective-roots.de 2026

Hey du, ja du!

Ist dir eigentlich bewusst, wie großartig es ist, dass du dich auf den Weg gemacht hast, deiner Vision zu folgen?

„Die menschliche Kreativität ist das Immunsystem der Erde."

Wenn dem so ist, dann wäre es ein riesengroßer Verlust für mich und die gesamte Menschheit, wenn deine Geschenke -das was du mit in diese Zeit, auf diesen Planeten bringst, bei dir bleibt und nicht nach draußen findet.

Für viele ist das „ganz normal" – so viele entscheiden sich bewusst oder unbewusst für „stille Mittelmäßigkeit" – du nicht.

Und dafür möchte ich dir Danken!

Das zeigt Mut, Lust auf mehr und deine Liebe für die Erde!

Du hast dich doch schon entschieden, oder?

Gleich geht unsere Reise durch dieses kleine Workbook und die nächsten 7 Tage los.

Jetzt ist ein guter Moment:

Nimm dir kurz einen Moment, schließ' die Augen und fühl' deine Entscheidung in deinem Herzen.
Denk an all die möglichen Szenerien, die daraus entspringen, dass du dich auf die Forschungsreise zu deinem Sinn, deinem Wahren Selbst und deinen Geschenken machst...
Und wisse: Es wird SO – oder besser.

Atme ganz entspannt aus.

Wir legen los!

In welchen 7 Tagen wirst du dieses Büchlein bearbeiten?
Jetzt ist die Zeit sich zu committen – ja ich kenne all die Gründe, die jetzt nach Aufschub, einem perfekteren Zeitraum oder mehr Ruhe rufen.

„Lass niemals *perfekt*, den Vernichter von *gut* sein. Lasse niemals *gut* den Vernichter von ***getan***, sein!“

Welche Gründe es nicht zu tun, hast du schon wirklich ?! – es braucht 30min am Tag.

Das wird schön sein!

Bevor wir mit Tag 1 auf der nächsten Seite beginnen,
hier noch ein paar hilfreiche Tipps:

Behandle die Zeit mit diesem Workbook als **heilige Zeit** – Gönn‘ dir, dass es eine Zeit mit dir und für dich ist – ohne Handyklingeln, ohne Anfragen von außen – triff‘ die notwendigen Absprachen und schalt‘ das Handy auf Flugmodus.
ABER: Bevor du es garnicht machst (dir und diesem Prozess die halbe Stunde am Tag zu geben), mach Kompromisse an diesen Anforderungen. -*Siehe das Zitat oben.*
*Außerdem sehr hilfreich: **Mach dir eine Kerze an**, wenn diese heilige Zeit beginnt und puste sie aus, wenn sie vorbei ist – Kleine Side-Lesson: Ein Kern-Element von Zeremonien und Ritualen: Sie haben immer einen klaren Anfang und ein klares Ende.*

Blättere eine Seite nach der anderen um. Solltest du dir dieses **Workbook ausdrucken** – was ich empfehle, auf DinA5 Größe- dann blättere immer erst um, wenn du die letzte Seite sicher fertig hast - oft gibt es auch Hinweise zum Umblättern.
Beim Ausdrucken gib dir alle Mühe, nicht vorweg-zu-lesen.
Lass beim Bearbeiten der Seiten, jede Seite frisch und neu sein
-**Kein Durchblättern** bevor du im Prozess auch dort angekommen bist!

Ich habe mich bemüht, abzuschätzen wieviel Schreib-Platz sinnvoll ist – **nutze dennoch gern die Rückseiten** (am besten unbedruckt lassen) und/oder habe ein **zusätzliches Schreibheft** oder -Büchlein bereit…

Okey – Hast du jetzt 30 Minuten Zeit?

Dann lass uns heute aus *„Eines Tages…(kümmere ich mich um meine Vision)“* – **„Tag 1 (an dem ich meiner Vision näher komme)“** machen.
Auf der nächsten Seite geht’s los.

Tag 1

– das ist heute. Das heutige Datum ist _____.

Das Datum von Tag 7 ist also: _____

Unser gemeinsamer Workshop hat bereits die Grundfesten gelegt. Nun geht es also von dort aus weiter.

Die Drei Grundsteine kennst du bereits:
Deine **Passion,**
Deine Werte/**Prinzipien**
und dein Purpose – dein **„one Thing“**

Wir werden uns nun jeden Tag, für jeden dieser Punkte ein bischen Zeit nehmen und so eine Sammlung entstehen lassen, die dir einen Nordstern bieten wird, für alles was nach diesen 7 Tagen folgt.



© www.connective-roots.de 2026

PASSION Was liebtest du als 5-7 Jährige/r zu tun? Womit hast du die meiste Zeit verbracht? Was lässt dich körperlich Begeisterung fühlen – wie elektrischer Strom in dir/um dich? Wobei erlebt jemand anderes dich am leidenschaftlichsten? Wovon kannst du stundenlang reden? Womit könntest du dich stundenlang vertieft befassen?	
WERTE Was ist dir in deinem Alltag/Leben *wirklich* wertvoll? Was sind die 3 zentralen Werte in deinem Leben? Welche Probleme siehst du in unserer Welt heutzutage – was berührt dich negativ oder positiv an Andererleuts Verhalten? Was von den Werten, die dir wichtig sind, möchtest du morgen noch mehr leben? Kannst du daraus eine Gewohnheit machen?	
PURPOSE Was sagt deine Prägung, weswegen/wofür du hier auf der Erde bist? Was sagt dein Herz, wenn du es JETZT fragst? Was denkst du was du mit deinem Leben anfangen solltest? Was FÜHLST du, was du mit deinem Leben anfangen solltest? Wenn du wüsstest, dass du nurnoch 1 Jahr zu leben hättest, worauf würdest du dich fokussieren? Was würdest du „noch“ bewirken wollen?	

Tag 2

Oh, Cool! Da bist du ja wieder. Das ist gut! Denn wenn du es nun schon zum zweiten Mal vor dieses Blatt geschafft hast, dann steigen deine Chancen enorm, dass du bis zu Tag 7 dabei bleibst.

Das Vorgehen heute, ist dem von gestern sehr ähnlich:

Nimm dir **3 Minuten um bei dir anzukommen**. Mach eine kleine Sinnesmeditation, lass deinen Atem und deine Gedanken sich beruhigen. Sitze im Weitwinkelblick, entspann deine Muskeln.

Finde **3 Dinge für die du gerade dankbar bist**.

Haaach! 😊

...Und nun: Auf zu den Fragen.

Nimm dir für jede der Abteilungen, 9 Minuten Zeit, nutze einen Handytimer, um dich in den Gedanken, fragen und Bildern ohne Überlegungen über die Zeit zu vertiefen.

Ach und übrigens: Deine Antworten dürfen sich gerne verändern über die Zeit.

„Nur wer sich ändert, bleibt sich treu."

– Keine Ahnung woher das Original – ich hab's von meinem Vadder.

Auf der nächsten Seite findest du die Tabelle, die dir hilft.

Blätter gern um.

PASSION Was liebtest du als 7 Jährige/r zu tun? Womit hast du die meiste Zeit verbracht? Was lässt dich körperlich Begeisterung fühlen – wie elektrischer Strom in dir? Wobei erlebt jemand anderes dich am leidenschaftlichsten? Wovon kannst du stundenlang reden? Womit könntest du dich stundenlang vertieft befassen?	
WERTE Was ist dir in deinem Alltag wirklich wertvoll? Was sind die 3 zentralen Werte in deinem Leben? Welche Probleme siehst du in unserer Welt heutzutage – was berührt dich negativ oder positiv an Andererleuts Verhalten/Geschehen in der Welt? Was von den Werten, die dir wichtig sind, möchtest du morgen noch mehr leben? Kannst du daraus eine Gewohnheit machen?	
PURPOSE Was sagt deine Prägung, weswegen/wofür du hier auf der Erde bist? Was sagt dein Herz, wenn du es JETZT fragst? Was denkst du was du mit deinem Leben anfangen solltest? Was FÜHLST du, was du mit deinem Leben anfangen solltest? Wenn du wüsstest, dass du nurnoch 1 Jahr zu leben hättest, worauf würdest du dich fokussieren? Was würdest du „noch“ bewirken wollen?	

Tag 3

Wow! Hey! – Tag 3 – Du bist wieder hier! Großartig!
Ich hoff‘ dein Tag war zufrieden stellend! Konntest du im Tun heute Passionen, Werte und Purpose-Spuren entdecken? Erkennst du hier und da etwas mehr Glitzern?

Das vorgehen heute, ist wie gehabt – Nimm dir 3 Minuten Sitzplatz-Ankomm-Zeit (notfalls schau‘ bei Tag 2 noch einmal wie mein Vorschlag war, das anzustellen.

Wofür bist du heute dankbar?

_____

_____

_____

Und nun, nutz‘ gerne wieder deinen Timer und nimm‘ dir für die Spalten jeweils 9 Minuten Zeit.

Träum vor dich hin, schau in die Weite – lies eine Frage, die dir ins Auge springt und dann lass den

Blick und den Geist schweifen und schreib‘ dir ein paar Stichworte dazu auf.

Viel Spaß und gute Aha’s!

(Die Tabelle ist wieder auf der nächsten Seite 😉)

PASSION Was liebtest du als 7 Jährige/r zu tun? Womit hast du die meiste Zeit verbracht? Was lässt dich körperlich Begeisterung fühlen – wie elektrischer Strom in dir? Wobei erlebt jemand anderes dich am leidenschaftlichsten? Wovon kannst du stundenlang reden? Womit könntest du dich stundenlang vertieft befassen?	
WERTE Was ist dir in deinem Alltag wirklich wertvoll? Was sind die 3 zentralen Werte in deinem Leben? Welche Probleme siehst du in unserer Welt heutzutage – was berührt dich negativ oder positiv an Andererleuts Verhalten? Was von den Werten, die dir wichtig sind, möchtest du morgen noch mehr leben? Kannst du daraus eine Gewohnheit machen?	
PURPOSE Was sagt deine Prägung, weswegen/wofür du hier auf der Erde bist? Was sagt dein Herz, wenn du es JETZT fragst? Was denkst du was du mit deinem Leben anfangen solltest? Was FÜHLST du, was du mit deinem Leben anfangen solltest? Wenn du wüsstest, dass du nurnoch 1 Jahr zu leben hättest, worauf würdest du dich fokussieren? Was würdest du „noch“ bewirken wollen?	

Tag 4

Es ist Tag 4 dieser Challenge – hoppala. Du hast gleich über die Hälfte geschafft.
Ach mensch, ich biin so neugierig, was es bis hierher für dich getan hat. Ich bin mir unsicher ob ich für's Autorenleben geboren bin…Aber das soll nicht deine Sorge sein.

Was war heute das Top-Glitzer-Erlebnis, dass du mit Passionen, Werte und/oder Purpose hattest?

_____

_____

Nimm dir gern die obligatorischen 3 Minuten um mit deinen Sinnen, voll im Hier und Jetzt anzukommen.
Und? Wofür bist du heute dankbar? Wähl' aus der Menge an Gründen nur 3 aus und halte sie hier kurz fest:

_____

_____

_____

Großartig!

Alles klar – Auf zu den Fragen.
9 Minuten für jede Abteilung – abschweifen und Träumen erlaubt.
Ach und: Fallen dir noch eigene Fragen zu den jeweiligen Feldern ein?

Schreib' auch sie gern auf.

Enjoy!

PASSION Was liebtest du als 7 Jährige/r zu tun? Womit hast du die meiste Zeit verbracht? Was lässt dich körperlich Begeisterung fühlen – wie elektrischer Strom in dir? Wobei erlebt jemand anderes dich am leidenschaftlichsten? Wovon kannst du stundenlang reden? Womit könntest du dich stundenlang vertieft befassen?	
WERTE Was ist dir in deinem Alltag wirklich wertvoll? Was sind die 3 zentralen Werte in deinem Leben? Welche Probleme siehst du in unserer Welt heutzutage – was berührt dich negativ oder positiv an Andererleuts Verhalten? Was von den Werten, die dir wichtig sind, möchtest du morgen noch mehr leben? Kannst du daraus eine Gewohnheit machen?	
PURPOSE Was sagt deine Prägung, weswegen/wofür du hier auf der Erde bist? Was sagt dein Herz, wenn du es JETZT fragst? Was denkst du was du mit deinem Leben anfangen solltest? Was FÜHLST du, was du mit deinem Leben anfangen solltest? Wenn du wüsstest, dass du nurnoch 1 Jahr zu leben hättest, worauf würdest du dich fokussieren? Was würdest du „noch“ bewirken wollen?	

Tag 5

Here we go again!
Wilkommen zurück!
Wenn ich dich jetzt wieder nach Glitzer-Momenten frage, dann wäre das sehr absehbar, oder?
Also: Was hat dir heute so garnicht gefallen an deinem Tag? Wie könnte das auf einen Wert der dir sehr wichtig ist hindeuten? -Als Hilfestellung: Was hat dir heute von jemand anderem/der Welt gefehlt, was dir so wichtig ist, beizutragen?

_____

_____

_____

Das zeigt auf deinen Wert, den man _____nennen könnte.

..ach wenn ich das doch jetzt nur lesen könnte..
Okey, nimm deine 3 Minuten zum voll ankommen und eintunen in dich und den Ort an dem du gerade sitzt. Komm in deine Sinne, lass Gedanken vom Tag abfallen. Finde 3 Dinge für die du dankbar bist.
Wunderbar!
Du kennst den Drill: Nun kommt der Handytimer zum Einsatz und du hast 9 Minuten Zeit über das jeweilige Fragenfelld nachzusinnen.
Wie wäre es wenn du heute mal besonders darauf achtest, welche Bilder und Erinnerungen aus deinem bisherigen Leben so aufploppen zu deinen Werten, deiner Leidenschaft und deinem Sinn...

Viel Freude und wie Tom so gern sagte „Dig DEEP“

PASSION Was liebtest du als 7 Jährige/r zu tun? Womit hast du die meiste Zeit verbracht? Was lässt dich körperlich Begeisterung fühlen – wie elektrischer Strom in dir? Wobei erlebt jemand anderes dich am leidenschaftlichsten? Wovon kannst du stundenlang reden? Womit könntest du dich stundenlang vertieft befassen?	
WERTE Was ist dir in deinem Alltag wirklich wertvoll? Was sind die 3 zentralen Werte in deinem Leben? Welche Probleme siehst du in unserer Welt heutzutage – was berührt dich negativ oder positiv an Andererleuts Verhalten? Was von den Werten, die dir wichtig sind, möchtest du morgen noch mehr leben? Kannst du daraus eine Gewohnheit machen?	
PURPOSE Was sagt deine Prägung, weswegen/wofür du hier auf der Erde bist? Was sagt dein Herz, wenn du es JETZT fragst? Was denkst du was du mit deinem Leben anfangen solltest? Was FÜHLST du, was du mit deinem Leben anfangen solltest? Wenn du wüsstest, dass du nurnoch 1 Jahr zu leben hättest, worauf würdest du dich fokussieren? Was würdest du „noch“ bewirken wollen?	

Tag 6

Take me down to the Purpose city, where life is tough and the path is Pretty...
Da bist du ja immernoch – Jawoll ey! Sehr großartig! Tag 6 – das ging‘ ja schon wieder flott.

Wofür bist du heute Dankbar?

_____

_____

_____

Heute ist alles hier etwas anders. Es ist Zeit runterzuköcheln, was du sammeln konntest.
Nimm dir 3 Minuten zum Ankommen – finde doch mal das leiseste Geräusch... Was HÖRST du gerade?

Und jetzt nimm dir 10 Minuten (gern per Handytimer) und lass deinen Blick über die Listen der letzten Tage schweifen.
Schau mit der Frage im Sinn: Was ist hier essenziell? Was ist der rote Faden?
Mach dir Notizen, wenn du magst. Markier dir wichtige Stichpunkte farbig.
Es geht darum, die Fülle zu kondensieren, die gewachsen ist.

Nimm dir weitere 10 Minuten, schreib‘ die wichtigsten Punkte/Worte, das essenziellste hier unten in die Tabelle:

PASSION
WERTE
PURPOSE

Okey, super!
dann blätter nochmal um.

Nun lass noch ein letztes Mal deinen Blick über die Fragen zu den jeweiligen Feldern schweifen.

Was zeigt sich noch, was dir wichtig ist?
Welche Leidenschaft fällt dir noch auf?
Welches „One Thing“ welchen Purpose oder gemeinsamen Nenner, kannst du formulieren?
Was fällt dir NOCH ein, dass du nun noch eintragen möchtest?

Nimm dir dafür noch einmal 2 Minuten für jeweils PASSION -WERTE – PURPOSE.

Hier ist die Tabelle dank Word durchgeschnitten -das dritte Feld ist auf der nächsten Seite.

PASSION Was liebtest du als 7 Jährige/r zu tun? Womit hast du die meiste Zeit verbracht? Was lässt dich körperlich Begeisterung fühlen – wie elektrischer Strom in dir? Wobei erlebt jemand anderes dich am leidenschaftlichsten? Wovon kannst du stundenlang reden? Womit könntest du dich stundenlang vertieft befassen?	
WERTE Was ist dir in deinem Alltag wirklich wertvoll? Was sind die 3 zentralen Werte in deinem Leben? Welche Probleme siehst du in unserer Welt heutzutage – was berührt dich negativ oder positiv an Andererleuts Verhalten? Was von den Werten, die dir wichtig sind, möchtest du morgen noch mehr leben? Kannst du daraus eine Gewohnheit machen?	

PURPOSE Was sagt deine Prägung, weswegen/wofür du hier auf der Erde bist? Was sagt dein Herz, wenn du es JETZT fragst? Was denkst du was du mit deinem Leben anfangen solltest? Was FÜHLST du, was du mit deinem Leben anfangen solltest? Wenn du wüsstest, dass du nurnoch 1 Jahr zu leben hättest, worauf würdest du dich fokussieren? Was würdest du „noch“ bewirken wollen?	

Hui!
So **eine Minute**, bleibt nach Adam Riese noch.

… Nimm dir diese letzten Momente, um noch einmal über dein Werk von Tag 6 zu schauen und bedank‘ dich bei dir!

Toll!
-Danke dir für deinen Einsatz, dein Hinsehen und dein immer wieder hierher zu diesem Büchlein kommen!

Wir sehen uns morgen!

Lausch‘ in der Zwischenzeit, was sich noch zeigt an Spuren über deine Geschenke, deine Werte und deinen roten Faden!

Tag 7

It's the final countdoooown – dödelööödööööö...
Sorry.

Wilkommen zurück! Tag 7 – Meine Güte.
Wer hätte das gedacht. Meine immer noch tippenden Finger jedenfalls nicht :D

Was ist dir noch in der Zwischenzeit begegnet, dass dir eine Richtung für deinen Weg weist?

_____

_____

Spannend, was alles so innerhalb von „nur" 7 Tagen wachsen kann, oder?

Nimm dir nun gerne **30 Minuten (oder mehr wenn du kannst)** auf **deinem Sitzplatz** -am Besten gehst du heute dafür tatsächlich in den Wald bzw. nach **draußen.**
Den Abschluss dieses Workbooks, machen wir dort draußen.

Mach dich auf den Weg zu (d)einem schönen Plätzchen an dem du allein bist.

Auf dem Weg dorthin – im Fuchsgang (oder einfach ½ so schnell wie gewohnt gehen) und Weitwinkelblick – nimm' doch schonmal diese Frage mit:

Wie sind die 3 Aspekte (Passion, Werte, Purpose) in dir miteinander verbunden?

Blätter (erst) um, wenn du an deinem Plätzchen angekommen bist! 😊

Bist du da?

Super!

Komm‘ hier an -das Protokoll ist dir inzwischen wohl schon in Fleisch und Blut übergegangen:
Atmen, Sinne aktivieren, Dankbarkeit.

Die spannende Frage, wie du schon weißt ist nun:

Wie sind die 3 Aspekte miteinander verbunden?

Mach heute Notizen, wie es dir am Besten von der Hand geht, vor allem geht es darum, ein Gefühl zu bekommen, für die Verbindung all dieser Aspekte. Ein neues,runderes Gefühl für DICH – für dein zentrales Feuer und deine Mitte.
Wir wollen die Früchte ernten. Deiner letzten 7 Tage und deiner vielen Energie, die in diesen Prozess geflossen ist. Wundersam!

Danke dir!!!

Das ist ein großes Geschenk, dass du dir da gemacht hast!

Okey -lass uns auf die finalen Fragen schauen.

Blätter nochmal um.

Ernten und Voraus-Träumen

Wo und wie deutet deine Leidenschaft auf deine Werte?

Wo und wie sind deine Leidenschaft und deine Werte mit dem verbunden, dass du als deinen Purpose siehst?

Gibt es Werte oder Passionen, die noch mehr wachsen dürfen in dir, damit du deinen Purpose noch mehr leben kannst?

Wow! Blätter gern um!

Du hast nun also wirklich über 7 Tage, jeden Tag eine halbe Stunde darauf verwendet, dir über dich und deinen Purpose klarer zu werden!
Nimm dir einen Moment, dir das wirklich reinzuziehen und dir zu danken.
Ein kleines Workbook ist nur Begleiter und Helferlein -DU hast das für dich getan!

Ich bin dir unglaublich dankbar, für den Mut, das Forschertum und die Neugierde, die es gebraucht hat für diesen Prozess und diese Reise.

Eine halbe Stunde am Tag über 7 Tage – das ist für viele schon „zu viel“ um dranzubleiben. Du weisst nun, was sie gewinnen würden. Und was wäre nur, wenn es eine ganze Stunde gewesen wäre, über 14 Tage...
Immernoch wenig Einsatz im Vergleich zum 24 stündigen Tag.

Ich bin sehr froh und vor allem auch neugierig!
Was ist für dich der gerade präsente, tollste Effekt denn du nach diesen 7 Tagen fühlst?
Gib ihm einen Namen oder ein paar beschreibende Worte:

_____
_____

Ich bin sehr gespannt von dir zu hören! Schreib mir gerne eine **E-Mail *mit den 3 tollsten Effekten***, die du beobachten konntest und nun dein Eigen nennst, durch diese paar bedruckten Seiten und diesen Weg den du gemacht hast!

Schreib gerne gleich wenn du wieder zuhause bist an lukas@connective-roots.de
Ich freu‘ mich von dir zu hören!

Tja, und nun?

Das war, wie du wohl vermutest, erst der Anfang...

Du willst weiter in deine Wildnis & persönliche Weisheit eintauchen?

Wenn dir diese Reise durch's Workbook gefallen hat, dann ist wohlmöglich der Mentoring Pfad etwas für dich.

Check' doch mal, unser

ORIENTIERUNGS-CALL PAKET

Ich könnte mir vorstellen, dass das gerade genau das Richtige für dich ist.

Es wäre mir eine Ehre und du könntest sofort weitermachen....

Du willst erstmal einfach bei unserem nächsten Live-Workshop dabei sein?

Komm' *Live im Online-Kreis* mit Gleichgesinnten zusammen, um zu *Lernen, zu trainieren und immer mehr zu verkörpern*, was die Weisheit der Wildnis für uns heutzutage tun kann.

Nächsten Live-Online-Workshop miterleben:

CONNECTIVE ROOTS LIVE

Denn wie bereits Ende 2024 in einem der ersten größeren Newsletter erwähnt: „Es. Ist. Zeit."

Also: Es ist mir eine Ehre deinen Weg weiter zu begleiten!

Let's do it!

Bis „gleich",

LUKAS

September 2026