

Neustart in 30 Tagen

Klarheit gewinnen. Ordnung schaffen.
Schritt für Schritt weitergehen."

für dich



Elke Junghans



Willkommen

Wie dieses Workbook genutzt werden darf

Dieses Workbook ist kein Programm.
Und kein Plan, den du einhalten musst.

Es gibt keine richtige Reihenfolge.
Kein Tempo, das du erreichen sollst.
Kein Ziel, das am Ende stehen muss.

Du darfst langsam sein

Du kannst jeden Tag einzeln nutzen.
Du kannst Tage überspringen.
Du kannst zurückgehen oder
innehalten.

Wenn ein Tag mehr Zeit braucht,
ist das kein Rückschritt.

Du musst nichts „richtig“ machen
Die Fragen sind Einladungen.

Keine Aufgaben.
Keine Prüfungen.

Du darfst vage antworten.
Oder gar nicht.
Du darfst Dinge offenlassen.

Schreiben ist hier kein Werkzeug

Es geht nicht darum,
kluge Antworten zu finden.

Schreiben ist nur eine Möglichkeit,
wahrzunehmen,
was sich zeigt.

Wenn du lieber denkst,
liest oder still bleibst,
ist das genauso in Ordnung.



EIN WORKBOOK FÜR ÜBERGANGSZEITEN

Manchmal ist kein klarer Umbruch da. Nur
ein Gefühl, dass etwas nicht mehr passt.

Dieses Workbook ist eine Einladung, innezuhalten
und wahrzunehmen, was sich sortiert.

Worum es geht

Nicht um Ziele.

Nicht um Veränderungsschritte.

Nicht um Selbstoptimierung.

Sondern um Ehrlichkeit.

Um innere Klärung ohne Zeitdruck.

Jeder Tag bietet einen ruhigen Impuls und Raum zum Schreiben
oder Nachdenken.

Wie dieses Workbook gedacht ist •

als Begleitung, nicht als Anleitung

- ohne feste Reihenfolge
- ohne richtig oder falsch
- mit viel Raum für Pausen

Du kannst einzelne Tage nutzen oder das Workbook
langsam durchgehen. Beides ist in Ordnung.

Elke



Für wen es geeignet ist Für Menschen, die sich in einer Übergangsphase befinden und sich selbst wieder zuhören möchten.

Für alle, die leise Klarheit suchen statt schnelle Antworten.

Was du nicht erwarten solltest

- keine Methoden
- keine To-do-Listen
- keine Ziele oder Ergebnisse
- keine Motivationstechniken

Praktische Hinweise

- Format: digitales Workbook (PDF)
 - beschreibbar / ausfüllbar
 - zeitlich flexibel nutzbar
- eigenständig, ohne Begleitung

TOLL, DASS DU HIER BIST!

Wenn sich etwas ändern muss – aber noch nicht klar ist, wie

Manchmal kommt man an einen Punkt, an dem das bisherige Leben nicht mehr passt.

Nicht unbedingt dramatisch.
Aber spürbar.

Vielleicht ist etwas zu Ende gegangen.
Vielleicht fühlt sich alles schwer an.
Vielleicht fehlt einfach die Richtung.

„Neustart in 30 Tagen“ ist ein ruhiges Workbook für Menschen, die sich neu orientieren möchten – ohne Druck, ohne große Versprechen, ohne Selbstoptimierung.



Hast du Fragen?

Melde dich jederzeit gerne bei mir!

NEUSTART-FINDEN.DE



WORUM ES IN DIESEM WORKBOOK GEHT

Dieses Workbook hilft dir dabei:

- innerlich abzuschließen, was vorbei ist deinen aktuellen
- Standort ehrlich zu betrachten Klarheit über deine Werte
- und Bedürfnisse zu gewinnen eine neue, stimmige
- Richtung zu finden in kleinen, machbaren Schritten
- weiterzugehen



NICHT SCHNELLER.
NICHT BESSER.
SONDERN BEWUSSTER.



HALLO, ICH BIN ELKE!

Dieses Workbook ist entstanden, weil ich selbst erlebt habe, wie sich ein innerer Neustart anfühlen kann:

leise, unsortiert, ohne klare Richtung.

Nicht als großer Umbruch, sondern als langsames Verschieben von innen.

In dieser Zeit habe ich gemerkt, dass mir keine schnellen Antworten geholfen haben.

**Kein Druck. Keine
Bewertung. Keine Anleitung.**

Ich habe dieses Workbook nicht als Expertin, nicht als Coach und nicht als Therapeutin erstellt.

Ich gebe hier keine Lösungen vor und kein Ziel, das erreicht werden muss.

Dieses Workbook möchte einen stillen Ort anbieten, in dem man sich selbst zuhören darf – ohne etwas festlegen zu müssen.

Herzlichtst Elke

Wenn du dieses Workbook geöffnet hast, stehst du vermutlich an einem Punkt, an dem etwas nicht mehr passt.

Vielleicht ist etwas zu Ende gegangen.

Vielleicht fühlst du dich orientierungslos.

Vielleicht weißt du nur, dass es so, wie es gerade ist, nicht weitergehen soll.

Dieses Workbook ist kein Ratgeber, der dir sagt, was du tun solltest.

Und es ist kein Programm, das dich schneller oder besser machen will.

Es ist ein Begleiter für eine Phase des Übergangs.

Ein Ort, an dem du innehalten darfst. Nachdenken darfst. Sortieren darfst.

Du musst hier nichts „richtig“ machen. Du musst nichts erreichen.

Du musst niemandem etwas beweisen.

Alles, was zählt, ist deine Ehrlichkeit dir selbst gegenüber.

Manche Seiten werden leicht sein.

Andere vielleicht schwerer.

Du darfst Pausen machen.

Du darfst zurückblättern.

Du darfst Dinge offen lassen.

Ein Neustart beginnt nicht mit großen Entscheidungen. Er beginnt damit, sich selbst wieder zuzuhören.



Ein

Neustart

braucht

Achtsamkeit

**Du musst nichts
sofort ändern!**



Ein letzter Gedanke



Vielleicht fühlt sich dieser Neustart gerade unsicher an.
Vielleicht auch leer.
Oder still.

Das ist kein Zeichen, dass etwas fehlt.

Oft ist es einfach der Moment, bevor etwas Neues entstehen kann.

Schreib ehrlich, nicht schön

Du darfst:

- ✓ Stichpunkte schreiben
- ✓ unvollständige Sätze
- ✓ Wiederholungen / Widersprüche

Hör auf, wenn es reicht

Wenn du merkst, dass etwas zu viel wird:

- ✓ schließ das Workbook
- ✓ atme durch
- ✓ komm später zurück



MODUL 1 – Abschließen & Loslassen

KAPITEL 1: WAS IST ZU ENDE GEGANGEN?

Manchmal kommt ein Neustart nicht,
weil wir ihn geplant haben.
Er kommt, weil etwas nicht mehr trägt.

Vielleicht ist eine Beziehung zerbrochen.
Vielleicht ein Job, der sich lange falsch
angefühlt hat.
Vielleicht ein Lebensrhythmus, der mehr
genommen als gegeben hat.

Was auch immer dich hierhergeführt hat:
Du musst es nicht bewerten.
Du musst es nicht erklären.
Und du musst es niemandem
rechtfertigen.

Dieses Kapitel ist kein Rückblick, um
Schuld zu suchen.
Es ist ein Moment, um anzuerkennen,
dass etwas zu Ende gegangen ist.

Denn erst, wenn wir benennen, was
vorbei ist, können wir aufhören, es
festzuhalten.

Viele Menschen versuchen, einen
Neustart zu beginnen, während sie
innerlich noch an dem Alten festhalten.
Das kostet Kraft.

Und es macht jeden neuen Schritt
schwerer, als er sein müsste.

Du darfst hier ehrlich sein.
Nicht dramatisch.
Nicht hart.
Einfach ehrlich.

Vielleicht tut es noch weh.
Vielleicht fühlt es sich leer an.
Vielleicht bist du einfach nur müde.

Extratipp:

All das ist in Ordnung.

In diesem Moment geht es nicht
darum, Lösungen zu finden.
Es geht darum, den Abschluss zu
markieren.

**Nicht, um die Vergangenheit
auszulöschen –
sondern um ihr einen Platz zu
geben.**

🧩 ÜBUNG 1 – WAS IST ZU ENDE GEGANGEN?

Worum es hier geht

- ✓ Diese Übung hilft dir, innerlich zu markieren, dass etwas abgeschlossen ist.
- ✓ Nicht endgültig.
Nicht dramatisch.
Einfach ehrlich.
- ✓ Nimm dir 5–10 Minuten Zeit. Schreib langsam. Hör auf, wenn es sich rund anfühlt.



VERVOLLSTÄNDIGE DIE FOLGENDEN SÄTZE
SO EHRlich WIE MÖGLICH:

01 *Zu Ende gegangen ist*

02 *Es ist vorbei, auch wenn ein Teil von mir das
noch nicht ganz akzeptiert.*

03 Ich habe lange versucht, festzuhalten ...

04 Was ist zu Ende gegangen?

*Du musst das nicht bewerten.
Es reicht, es benannt zu haben.*



MODUL 1 – Abschließen & Loslassen

KAPITEL 2: WAS HAT MICH KRAFT GEKOSTET?

Nicht alles, was uns Kraft kostet, ist laut oder dramatisch.

Oft sind es die leisen Dinge, die uns langsam müde machen.

Der tägliche Druck, funktionieren zu müssen.

Das Gefühl, immer reagieren zu müssen. Gedanken, die nie wirklich zur Ruhe kommen.

Manchmal merken wir erst sehr spät, wie viel Energie wir über lange Zeit verloren haben.

Nicht auf einmal – sondern Stück für Stück.

Dieses Kapitel ist kein Ort für Vorwürfe. Weder gegen andere noch gegen dich selbst.

Es geht nicht darum, warum etwas so war.

Sondern darum, zu erkennen, was dich erschöpft hat.

Denn solange wir nicht sehen, wo unsere Kraft versickert ist, werden wir sie immer wieder dort verlieren.

Vielleicht war es auch nichts Konkretes, sondern eine ständige innere Anspannung.

Du musst hier nichts lösen.
Nur hinschauen.

Manche Dinge dürfen benannt werden, damit sie ihren Einfluss verlieren.

Andere dürfen einfach da stehen, ohne Erklärung, ohne Rechtfertigung.

Erkennen heißt nicht verurteilen.
Erkennen heißt, ernst nehmen, was war.

Und das ist ein wichtiger Schritt, wenn etwas Neues entstehen soll.

Extratipp:

Vielleicht war es:

- ein Tempo, das nicht zu dir gepasst hat
- Erwartungen, die nie klar ausgesprochen wurden
- Verantwortung, die zu viel wurde
- das Gefühl, nicht mehr bei dir selbst zu sein

ÜBUNG 2 – WAS HAT MICH KRAFT GEKOSTET?

Worum es hier geht

-  Diese Übung macht sichtbar, wo deine Energie über längere Zeit verloren gegangen ist.
-  Nicht um Schuld zu klären.
Sondern um Bewusstsein zu schaffen.
-  Nimm dir 5–10 Minuten Zeit.
Schreib langsam.
Hör auf, wenn es sich rund anfühlt.



**DIESE ÜBUNG MACHT SICHTBAR,
WO DEINE ENERGIE
ÜBER LÄNGERE ZEIT VERLOREN GEGANGEN IST.**

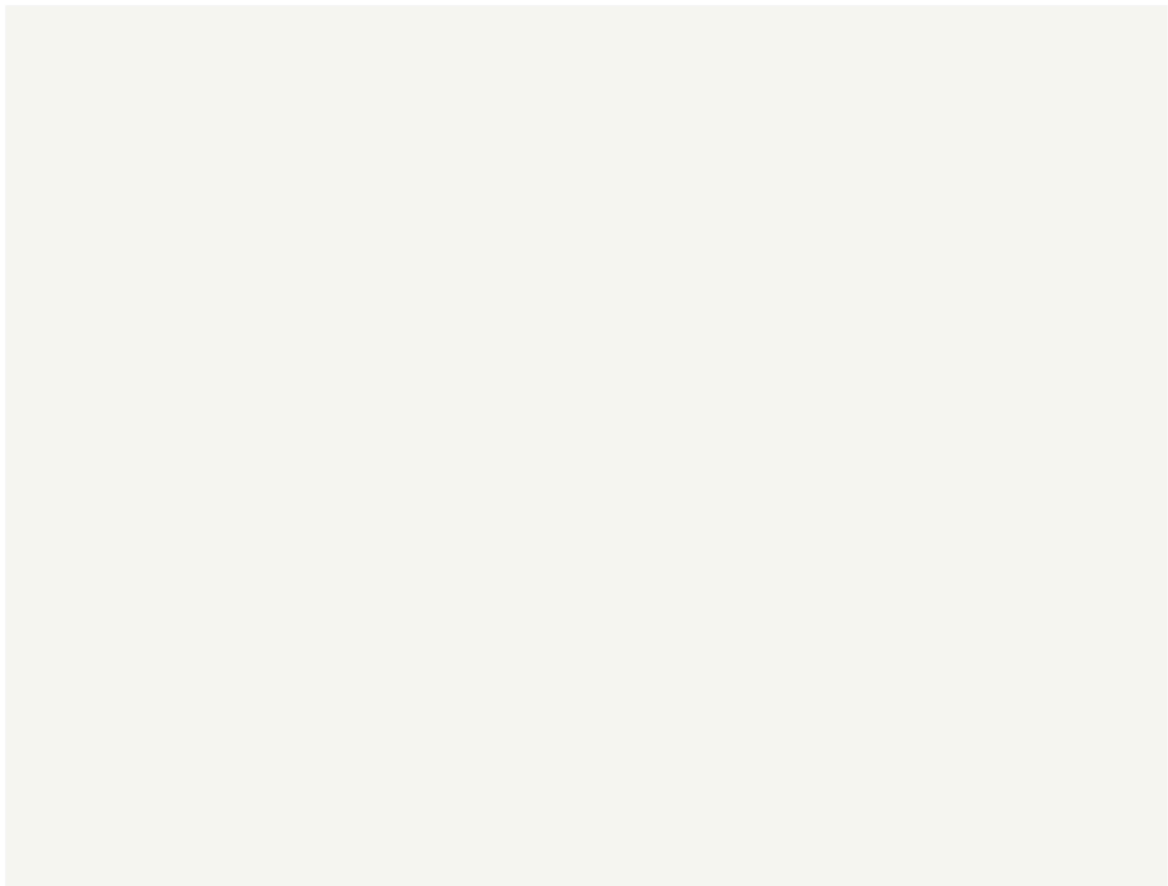
01 *Was hat mich im Alltag immer wieder müde gemacht?*

02 *Welche Situationen haben sich schwer angefühlt?*

03 Wo habe ich oft „durchgehalten“, obwohl es mich erschöpft hat?



04 Das hat mich Kraft gekostet:

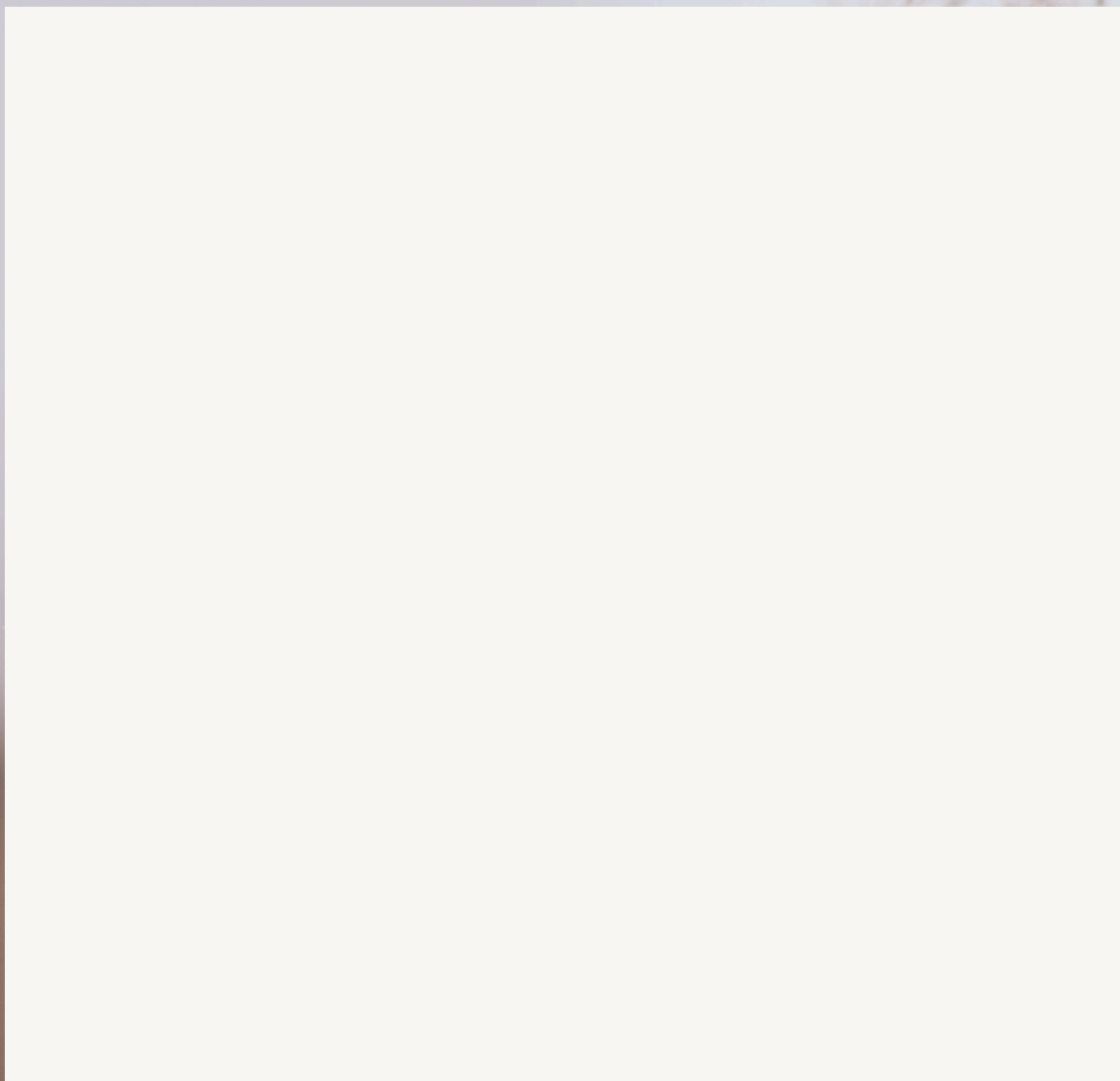


*Du musst das nicht bewerten.
Es reicht, es benannt zu haben.*

05 Ein ehrlicher Satz

Vervollständige:

**„Wenn ich ehrlich bin, hat mich vor allem
... erschöpft.“**



***Du musst daraus nichts ableiten.
Erkennen allein ist bereits Entlastung.***



MODUL 1 – Abschließen & Loslassen

KAPITEL 3: WAS DARF ICH NICHT MITNEHMEN?

Nicht alles, was einmal zu deinem Leben gehört hat,
muss dich in den nächsten Abschnitt begleiten.

Manche Dinge haben ihren Zweck erfüllt.
Andere haben dich vielleicht lange getragen –
und sind trotzdem nicht mehr richtig.
Ein Neustart bedeutet nicht, alles hinter sich zu lassen.

Aber er bedeutet, bewusst zu wählen,
was du weiter mit dir trägst.

Oft nehmen wir Dinge mit, nicht weil sie uns guttun, sondern weil sie vertraut sind.

Alte Rollen.

Alte Erwartungen.

Alte Gedanken über uns selbst.

„So bin ich eben.“

„Das war schon immer so.“

„Ich kann das nicht ändern.“

Diese Sätze fühlen sich sicher an, aber sie können uns unbemerkt festhalten.

**Was davon gehört wirklich noch zu mir?
Und was halte ich nur fest, weil ich Angst habe,
es loszulassen?**

Loslassen heißt nicht vergessen.

Es heißt auch nicht, dass etwas falsch war.

Es heißt nur, dass du dir erlaubst, leichter weiterzugehen.

Vielleicht gibt es Überzeugungen, die dich klein halten.

Vielleicht Erwartungen, die nie deine eigenen waren.

Vielleicht Gewohnheiten, die dir mehr nehmen als geben.

Manches lässt sich nicht sofort lösen.

Aber es macht einen Unterschied, ob du etwas unbewusst mitnimmst, oder bewusst hier lässt.

Dieser Moment ist eine Markierung.
Kein endgültiger Abschied.
Aber ein klares Zeichen:

Ich darf wählen, wie ich weitergehe.

ÜBUNG 3 – WAS DARF ICH NICHT MITNEHMEN?

Worum es hier geht

-  Diese Übung hilft dir, bewusst zu entscheiden, was hier bleiben darf.
-  Nicht aus Ablehnung, sondern aus Selbstschutz.
-  Nimm dir 5–10 Minuten Zeit.
Schreib langsam.
Hör auf, wenn es sich rund anfühlt.



VERVOLLSTÄNDIGE DIE FOLGENDEN SÄTZE:

01 Ich darf aufhören, ...

02 Ich muss nicht mehr ...

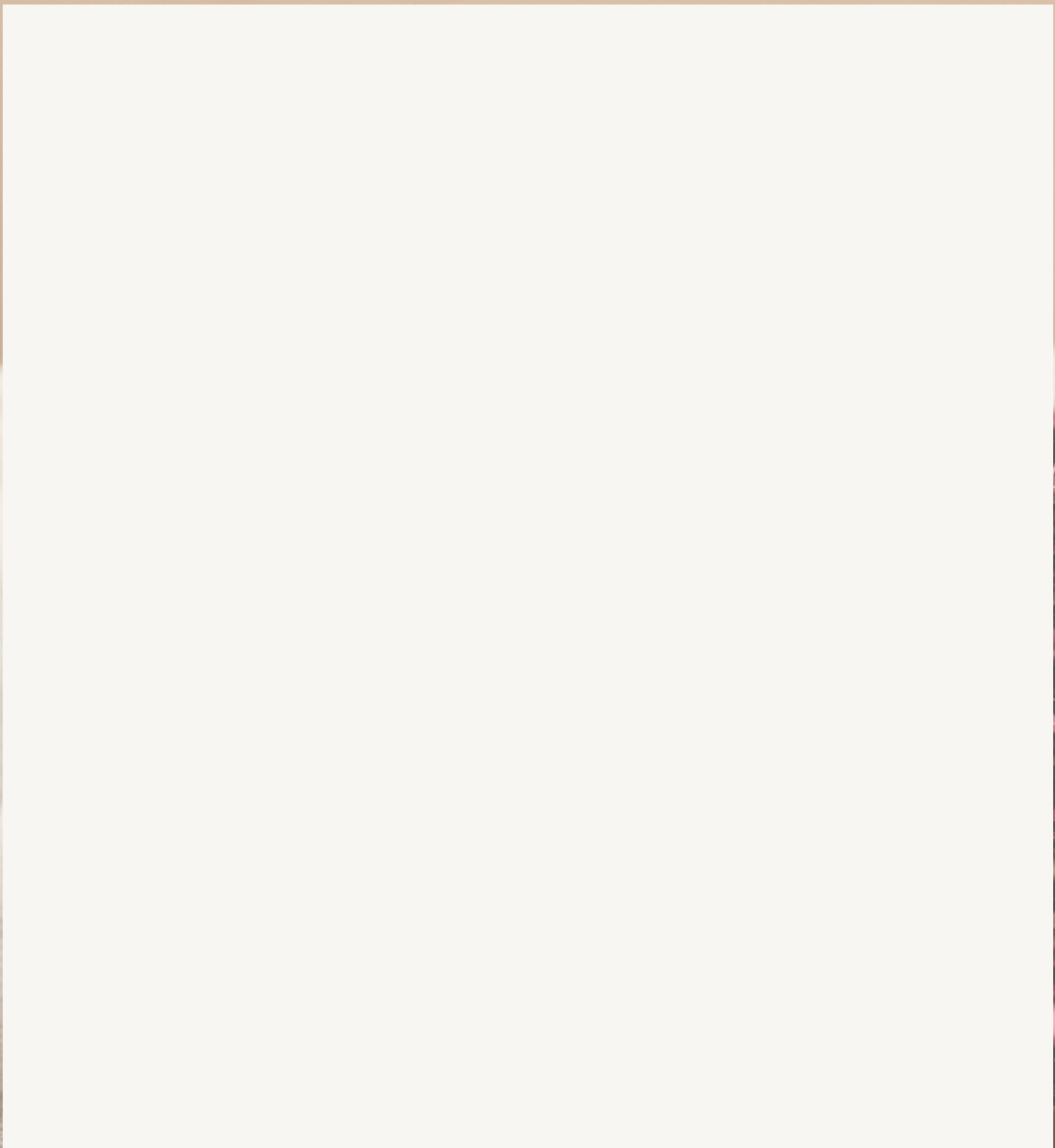
VERVOLLSTÄNDIGE DIE FOLGENDEN SÄTZE:

03 *Dieser Gedanke darf hierbleiben: ...*

04 *Diese Erwartung gehört nicht in meinen nächsten Abschnitt: ...*

05 *Ein ehrlicher Satz:*

Was ich nicht mitnehme:



*Du musst das nicht sofort loslassen.
Es reicht, es bewusst hierzulassen.*



KLEINE ABSCHLUSSÜBUNG – Ein innerer Satz

*Zum Abschluss von Modul 1
schreib dir einen Satz auf, der dich in den nächsten Abschnitt begleitet.*

Zum Beispiel:

- „Ich darf langsam weitergehen.“
- „Ich muss nicht alles klären, um neu anzufangen.“
 - „Ich darf leichter werden.“

Mein Satz für den Übergang:

MODUL 2 – Standortbestimmung

KAPITEL 1: WO STEHE ICH GERADE WIRKLICH?

Nach dem Loslassen entsteht oft etwas, das sich ungewohnt anfühlt:

Stille.

Manche empfinden sie als Erleichterung.

Andere als Unsicherheit.

Beides ist verständlich.

Dieses Kapitel ist eine Einladung, deinen aktuellen Standort zu betrachten –
nicht von außen, sondern von innen.

Es geht nicht darum, dein Leben zu bewerten, oder dich einzuordnen.

Es geht darum, wahrzunehmen, wie es dir gerade wirklich geht.

und



innerlich sieht es ganz anders aus.

Dieses Kapitel fragt nicht nach Zielen.

Es fragt nicht nach Lösungen.

Es fragt nur nach deinem Jetzt.

**Wo stehst du gerade,
wenn niemand etwas von dir will?**

Wie fühlt sich ein ganz normaler Tag an?

Nicht der beste.

Nicht der schlimmste.

Der gewöhnliche.

Manche Antworten kommen sofort.

Andere brauchen Zeit.

Du darfst hier langsam sein.

Du darfst auch unsicher sein.

**Klarheit entsteht nicht durch Druck,
sondern durch Aufmerksamkeit.**

Und genau die beginnt hier.

🧩 ÜBUNG – MEIN AKTUELLER STANDORT

Worum es hier geht



Diese Übung hilft dir,
einen ehrlichen Überblick über dein Jetzt zu bekommen.

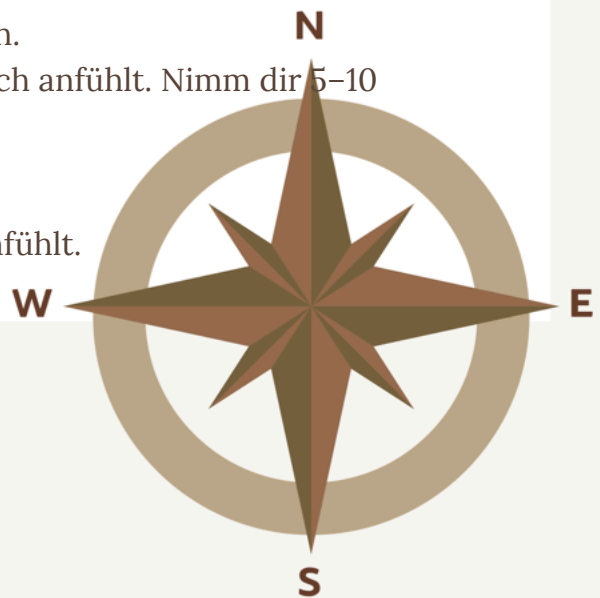
Nicht objektiv.



Nicht im Vergleich zu anderen.
Sondern so, wie es sich für dich anfühlt. Nimm dir 5–10



Minuten Zeit.
Schreib langsam.
Hör auf, wenn es sich rund anfühlt.



Teil 1: Dein Lebensüberblick

*Betrachte die folgenden Lebensbereiche.
Bewerte sie nicht nach „gut“ oder
„schlecht“,
sondern nach dem Gefühl, das du damit
verbindest.*

Markiere für dich:

- **stabil**
- **unsicher**
- **belastend**

Lebensbereiche:

- **Alltag & Struktur**
- **Arbeit / Beschäftigung**
- **Energie & Gesundheit**
 - **Beziehungen**
 - **Zeit für dich**
- **Sicherheit (finanziell / emotional)**
- **Sinn & Orientierung**

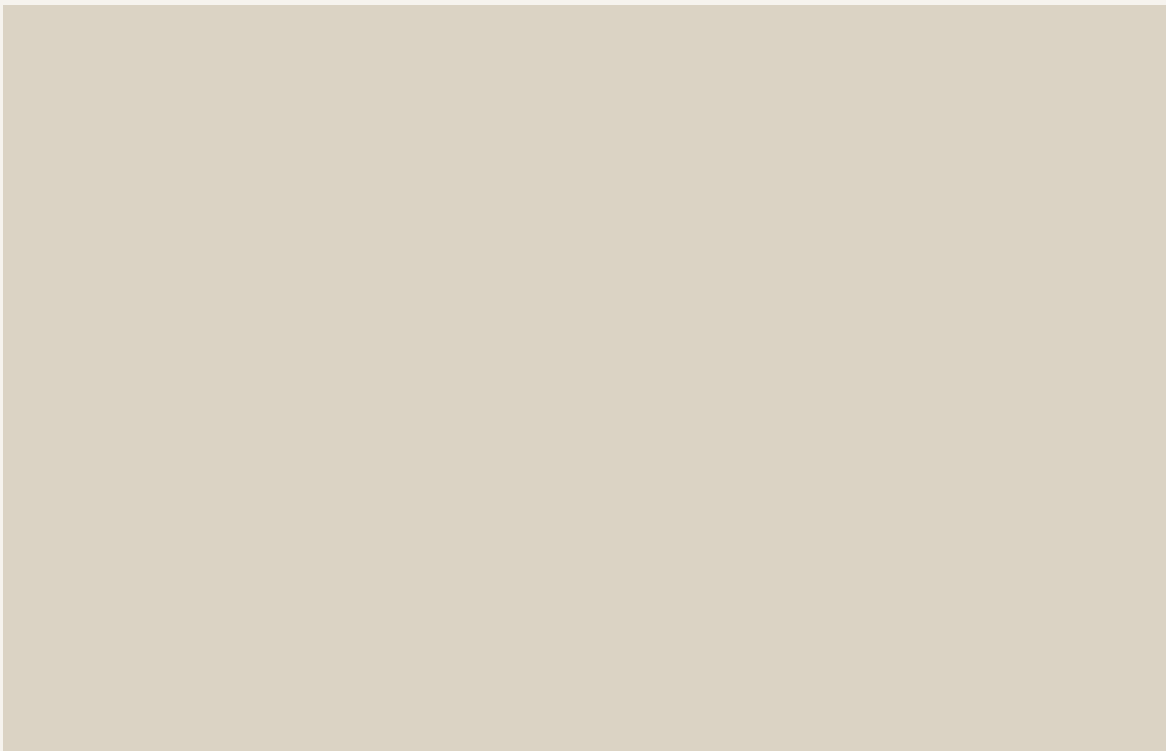
Meine aktuelle Einschätzung:

Teil 2: Wo ist es gerade wackelig?

*Schau dir deine Markierungen an und
beantworte diese Fragen:*

- *Welcher Bereich fühlt sich am instabilsten an?*
- *Wo spüre ich die meiste Anspannung?*
- *Was zieht mir aktuell am meisten Energie?*

Das belastet mich gerade am meisten:



The background of the entire page is a soft-focus photograph. It features several thin, dried stems of small, light-colored flowers (possibly baby's breath) in the upper right quadrant. In the lower left, a portion of a person's arm is visible, extending upwards. The overall color palette is warm and muted, with shades of beige, cream, and light brown.

Das belastet mich gerade am meisten:

NEUSTART IN 30 TAGEN

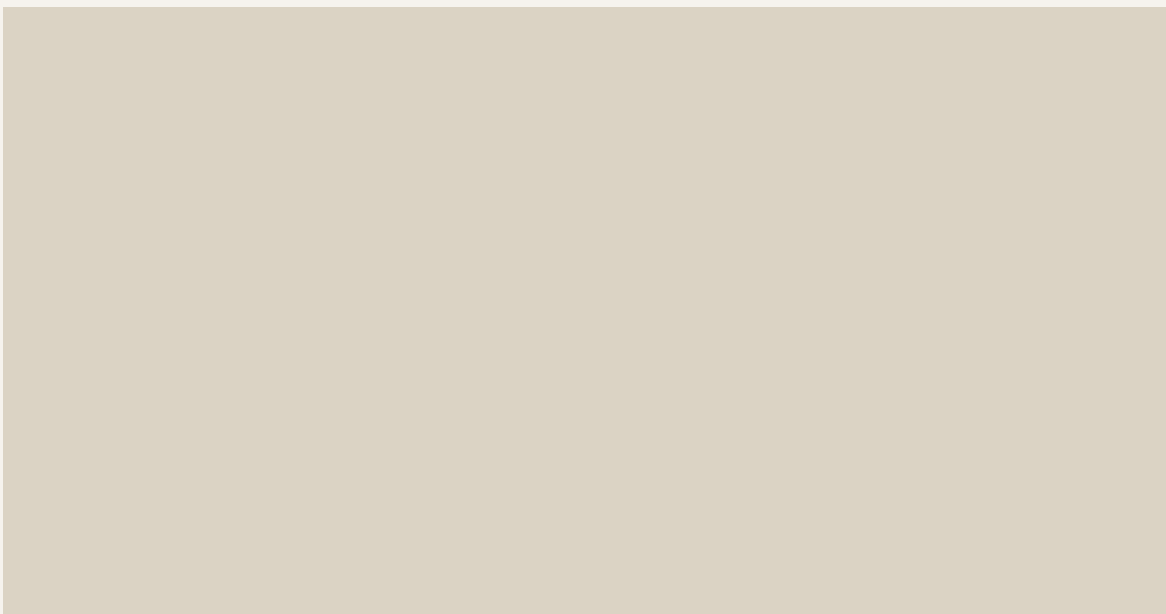
Teil 3: Wo gibt es Halt?

Auch in Umbruchphasen gibt es oft Dinge, die tragen.

Nimm dir einen Moment und beantworte:

- ***Welcher Bereich gibt mir trotz allem Halt?***
- ***Wo fühle ich mich wenigstens ein bisschen sicher?***
- ***Was funktioniert aktuell besser, als ich denke***

Das gibt mir gerade Halt:



Das gibt mir gerade Halt:



Zum Abschluss

***Du musst nichts ausgleichen.
Du musst nichts reparieren.***

***Diese Übung ist kein Auftrag zur
Veränderung.
Sie ist eine Momentaufnahme.***

***Und jede ehrliche Momentaufnahme
ist ein stabiler Ausgangspunkt.***



MODUL 2 – Standortbestimmung

KAPITEL 2: WIE SIEHT MEIN ALLTAG GERADE AUS?

Oft glauben wir zu wissen, wie unser Alltag aussieht.

Und doch erleben wir ihn selten bewusst.

Tage vergehen.

Aufgaben reihen sich aneinander.

Pflichten bestimmen den Rhythmus.

Ein Neustart bedeutet nicht, alles hinter sich zu lassen.

Aber er bedeutet, bewusst zu wählen, was du weiter mit dir trägst.

Dieses Kapitel lädt dich ein, einen Schritt zurückzutreten und deinen Alltag von innen zu betrachten.

„Nicht, um ihn zu optimieren.

Nicht, um etwas zu verändern.

Sondern um ihn wahrzunehmen.

Wie beginnt dein Tag?

Mit Ruhe oder mit Druck?

Mit Gedanken bei dir oder schon bei dem, was alles erledigt werden muss?

**Wie fühlt sich dein Tag an, während du ihn lebst?
Gehetzt? Leer? Strukturiert? Zerfasert?**

Und wie endet er?

Mit Erschöpfung?

Mit einem leisen Gefühl von Zufriedenheit?

Viele Menschen halten sehr viel aus, weil sie es gewohnt sind.

Nicht, weil es gut für sie ist.

Es geht darum, ehrlich hinzusehen und dir selbst zu erlauben, deinen Alltag so zu sehen, wie er ist.

Denn erst, wenn du deinen Alltag kennst, kannst du entscheiden, wie er sich künftig anfühlen soll.

Und Abstand macht sichtbar, wo etwas nicht mehr passt.

Vielleicht ist es die Taktung.

Vielleicht die fehlenden Pausen.

Vielleicht das Gefühl, nur noch zu reagieren und nicht mehr zu gestalten.

Es geht hier nicht um Schuld.

Auch nicht um Verantwortung.

ÜBUNG – MEIN ALLTAG – SO WIE ER GERADE IST



Worum es hier geht



Diese Übung soll dir helfen,
deinen Alltag sichtbar zu machen.



Nicht um ihn zu analysieren.
Nicht um ihn zu bewerten.
Sondern um ihn ehrlich zu beschreiben. Nimm dir



5–10 Minuten Zeit.
Schreib langsam.
Hör auf, wenn es sich rund anfühlt.

Teil 1: Ein gewöhnlicher Tag

Beschreibe einen typischen Tag in deinem Leben.

*Keinen besonders guten.
Keinen besonders schweren.*

Einen ganz normalen Tag.

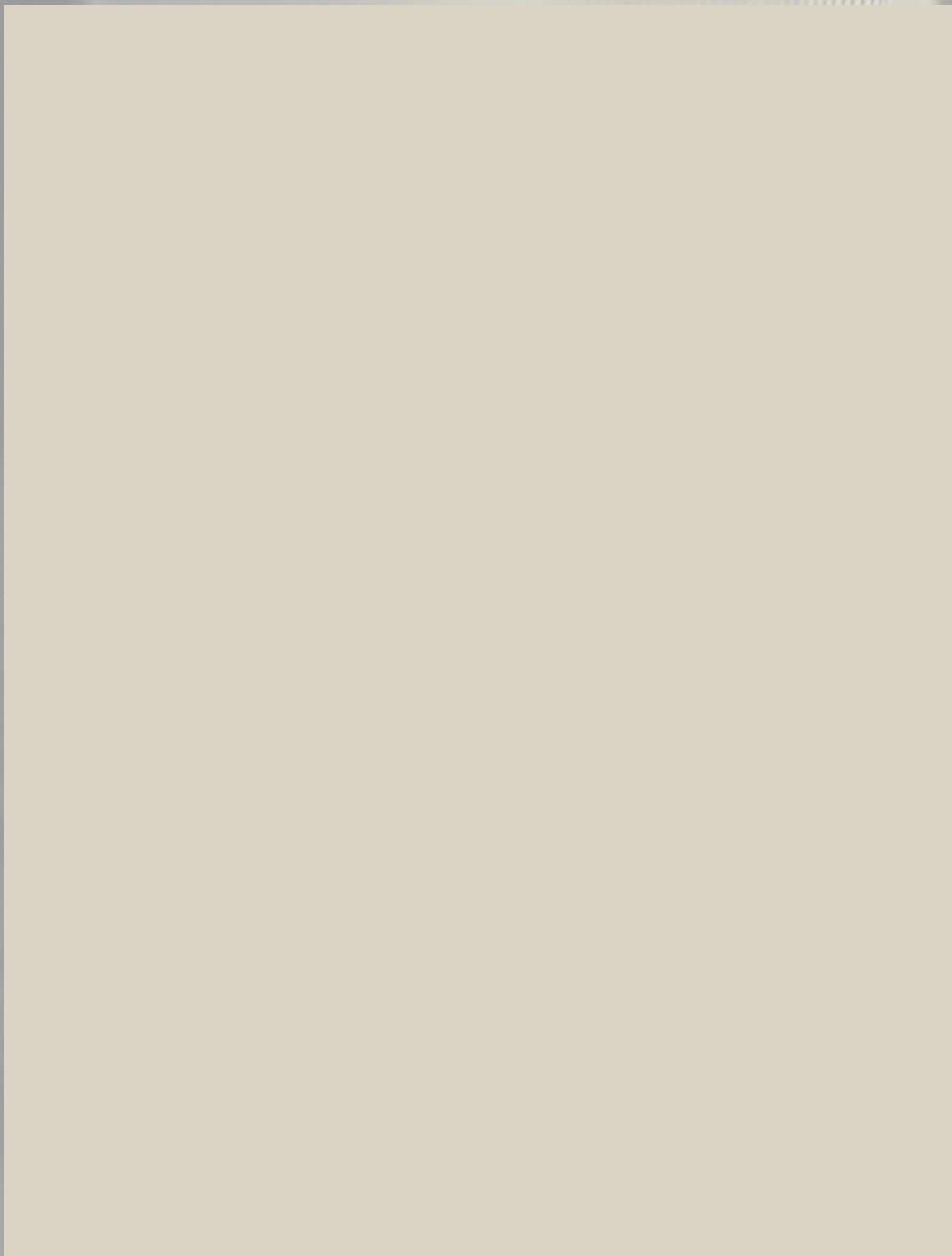
Du kannst dich an diesen Fragen orientieren:

- **Wie beginnt mein Tag?**
- **Was bestimmt den Vormittag?**
- **Wie fühlt sich der Nachmittag an?**
- **Wie endet mein Tag?**

*Schreib in ganzen Sätzen oder Stichpunkten.
Beides ist richtig.*



Mein Tag sieht aktuell so aus:



Teil 2: Wie fühlt sich dieser Alltag an?

Jetzt geht es nicht um das Was, sondern um das Wie.

Lies dir kurz durch, was du geschrieben hast.

Und beantworte dann diese Fragen:

- *Wie fühlt sich mein Alltag überwiegend an?*
(z. B. angespannt, leer, geordnet, überfordernd, ruhig)
- *Wann fühle ich mich am meisten bei mir?*
 - *Wann am wenigsten?*

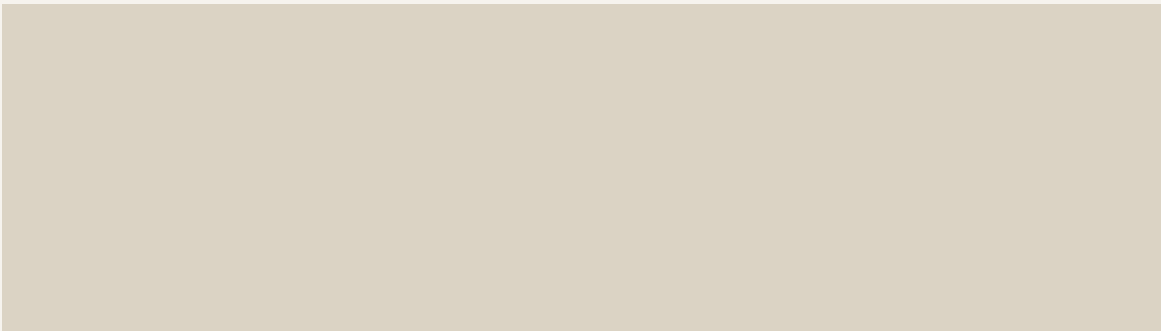


Mein Alltag fühlt sich aktuell so an:

Teil 3: Ein ehrlicher Satz

*Vervollständige diesen Satz, ohne lange
nachzudenken:*

***„Wenn ich ehrlich bin, fühlt sich mein
Alltag gerade ...“***



Zum Abschluss

*Du musst aus diesen Antworten noch nichts
ableiten.*

Es reicht, dass du sie gesehen hast.

*Manchmal ist das der erste Moment, in dem
sich etwas leise ordnet.*



MODUL 2 – Standortbestimmung

KAPITEL 3: WELCHE BEREICHE FÜHLEN SICH INSTABIL AN?

Nicht jeder Lebensbereich gerät gleichzeitig ins Wanken. Oft sind es ein oder zwei Stellen, an denen sich etwas nicht mehr sicher anfühlt.

Vielleicht ist es die Arbeit.
Vielleicht eine Beziehung.
Vielleicht dein eigener Energiehaushalt.

Instabilität zeigt sich nicht immer laut.
Manchmal ist sie nur ein leises Gefühl von Unsicherheit.
Ein inneres Schwanken.
Ein ständiges Nachdenken.

Dieses Kapitel lädt dich ein, genau hinzusehen – nicht mit Sorge, sondern mit Aufmerksamkeit.

Instabile Bereiche sind keine Schwäche.

Sie sind ein Hinweis.

**Ein Hinweis darauf, wo etwas Aufmerksamkeit braucht.
Oder Schutz.
Oder Veränderung.**

Manche Bereiche fühlen sich instabil an, weil sie zu lange getragen haben, was eigentlich nicht ihre Aufgabe war.

Andere, weil sich äußere Umstände verändert haben und dein Inneres noch nachkommt.

**Es geht hier nicht darum, alles gleichzeitig zu stabilisieren.
Das wäre zu viel.**

**Es geht darum,
zu erkennen, wo du gerade nicht fest stehst.**

Denn ein Neustart beginnt nicht dort, wo alles sicher ist, sondern dort, wo wir ehrlich benennen, was wackelt.

ÜBUNG – WAS FÜHLT SICH GERADE INSTABIL AN?

Worum es hier geht



Diese Übung hilft dir,
Instabilität einzugrenzen.



Nimm dir 10 Minuten Zeit. Du kannst diese
Übung jederzeit wiederholen.



Arbeite ruhig und ehrlich. Es
gibt keine richtigen Antworten.

Teil 1: Instabile Bereiche benennen

*Lies dir die folgenden Lebensbereiche durch
und markiere spontan:*

- **stabil**
- **unsicher**
- **instabil**

Lebensbereiche:

- **Alltag & Struktur**
- **Arbeit / Beschäftigung**
- **Energie & Gesundheit**
 - **Beziehungen**
 - **Zeit für mich**
- **Sicherheit (finanziell / emotional)**
- **Sinn & Orientierung**

Meine aktuelle Einschätzung:

Teil 2: Der wackeligste Punkt

Beantworte diese Fragen zu einem Bereich, der sich gerade besonders instabil anfühlt:

- **Was genau fühlt sich hier unsicher an?**
- **Seit wann ist das so?**
- **Woran merke ich es im Alltag?**

***Dieser Bereich fühlt sich gerade instabil an,
weil ...***



Teil 3: Was brauche ich hier gerade?

*Nicht: Was muss ich ändern?
Sondern: Was brauche ich?*

- **Mehr Ruhe?**
- **Mehr Klarheit?**
- **Mehr Unterstützung?**
- **Mehr Abstand?**

In diesem Bereich brauche ich gerade:



Zum Abschluss

Du musst diesen Bereich jetzt nicht stabilisieren.

Es reicht, dass du ihn siehst und ernst nimmst.

Stabilität entsteht nicht durch Druck, sondern durch passende nächste Schritte.



MODUL 3 – Neue Richtung finden

KAPITEL 1: WAS WILL ICH NICHT MEHR?

Bevor wir wissen können, wohin wir gehen wollen, müssen wir oft zuerst spüren, wohin wir nicht mehr zurückmöchten.

Dieses Kapitel geht nicht um Ziele.
Nicht um Visionen.
Nicht um Pläne.

Es geht um Abgrenzung.

Viele Menschen versuchen, sich neu auszurichten, während sie innerlich noch gar nicht wissen, was sie beenden möchten.

Dann bleibt alles vage.

Unklar.

Anstrengend

Klarheit entsteht oft nicht durch ein großes „Ja“, sondern durch ein ehrliches „Nein“.

Ein Nein zu:

- Zuständen, die dauerhaft erschöpfen
- Erwartungen, die nicht die eigenen sind
- Rollen, die sich eng anfühlen
- innerem Druck, der nie endet

Vielleicht merkst du beim Lesen, dass sich in dir etwas zusammenzieht, wenn du an bestimmte Dinge denkst.

Oder dass ein Gedanke immer wieder auftaucht:
„So möchte ich nicht weitermachen.“

Das reicht für den Anfang.

Du musst hier nichts endgültig entscheiden.

**Es geht nicht um radikale Schnitte.
Nicht um Umbrüche.**

Es geht darum, dir selbst zu erlauben, ehrlich zu benennen, was für dich keine Richtung mehr ist.

Denn jeder Neustart braucht Grenzen, damit er sich sicher anfühlen kann.

Diese Neins müssen nicht laut sein.

Sie müssen niemandem erklärt werden.

**Sie dürfen still sein –
aber klar.**

ÜBUNG – MEIN KLARES NEIN



Worum es hier geht



Diese Übung hilft dir,
eine klare innere Grenze zu ziehen.



Nicht aus Ablehnung.
Nicht aus Wut.
Sondern aus Selbstachtung. Nimm dir 10–15



Minuten Zeit.
Arbeite ruhig.
Dein erster Impuls zählt.

Teil 1: Dinge, die ich nicht mehr möchte:

*Vervollständige die folgenden Sätze
ohne sie zu erklären oder zu
rechtfertigen:*

- **Ich möchte nicht mehr ...**
- **Ich habe genug von ...**
- **Das fühlt sich für mich nicht mehr richtig an: ...**



Mein klares Nein:

Teil 2: Ein innerer Stopp-Satz

*Formuliere einen Satz,
der dich in Zukunft daran erinnert,
wo deine Grenze liegt.*



Zum Beispiel:

- „So möchte ich mich nicht mehr fühlen.“
- „Das überschreitet meine Grenze.“
- „Dafür ist mir meine Energie zu wertvoll.“

Mein Stopp-Satz:

Teil 3: Erlaubnis

Beantworte diesen Satz ehrlich:

„Ich erlaube mir, Nein zu sagen zu ...“

Zum Abschluss

*Dieses Nein muss niemand hören
außer dir.*

*Es ist kein Versprechen.
Keine Verpflichtung.*

Es ist ein innerer Kompass.

*Und der darf sich im nächsten Abschnitt
ganz langsam neu ausrichten.*



MODUL 3 – Neue Richtung finden

KAPITEL 2: WAS TUT MIR GUT - REALISTISCH?

Nachdem du benannt hast, was du nicht mehr möchtest, entsteht oft eine leise Frage:

Und was stattdessen?

Viele Menschen antworten darauf mit Idealen.

Mit großen Bildern.

Mit Vorstellungen, die im Alltag kaum Platz finden.

Dieses Kapitel lädt dich ein, einen anderen Weg zu gehen.

Nicht: Was wäre perfekt?

Sondern: Was tut mir gut – wirklich?

Nicht irgendwann.

Nicht im Urlaub.

Nicht in einer anderen Version meines Lebens.

Sondern hier.

Jetzt.

In dem Alltag, den du gerade lebst.

Oft sind es keine großen Dinge.

Sondern kleine Momente, die den Unterschied machen.

Ein ruhiger Start in den Tag.

Ein Spaziergang ohne Ziel.

Ein Gespräch, das ehrlich ist.

Ein Abend ohne Reizüberflutung.

Was guttut, fühlt sich nicht spektakulär an.

Es fühlt sich stimmig an.

Vielleicht merkst du beim Lesen, dass du sehr genau weißt, was dir guttut –

du hast es nur lange nicht priorisiert.

Oder du merkst, dass du den Zugang dazu ein wenig verloren hast.

Auch das ist in Ordnung.

Dieses Kapitel verlangt keine Veränderung.

Es sammelt Hinweise.

Hinweise darauf, wie sich dein Leben anfühlen darf, wenn es wieder mehr bei dir ist.

Nicht größer.

Nicht schneller.

Nicht besser.

Sondern passender.

🧩 ÜBUNG – WAS MIR GUTTUT IM ECHTEN LEBEN



Worum es hier geht



DieseÜbungsammeltHinweisedarauf,
was dir wirklich guttut.



Nicht das, was man „sollte“.
Nicht das, was auf Social Media gut aussieht.
Sondern das, was sich für dich stimmig anfühlt. Nimm dir



10–15 Minuten Zeit.
Arbeite ruhig.
Dein erster Impuls zählt.

Teil 1: Kleine Dinge, große Wirkung

Beantworte spontan:

- **Wann habe ich mich in letzter Zeit ein wenig leichter gefühlt?**
- **In welchen Momenten war ich ruhiger oder klarer?**
- **Was gibt mir Energie, ohne mich zu überfordern?**



Das tut mir gut:

Teil 2: Was mir hilft, bei mir zu bleiben

Vervollständige die Sätze:

- **Ich fühle mich bei mir, wenn ...**
- **Mein Körper entspannt sich, wenn ...**
- **Ich habe mehr Klarheit, wenn ...**



Dabei komme ich zu mir:



Teil 3: Realistische Selbstfürsorge

*Nicht alles, was guttut, muss
täglich passieren.*

Beantworte ehrlich:

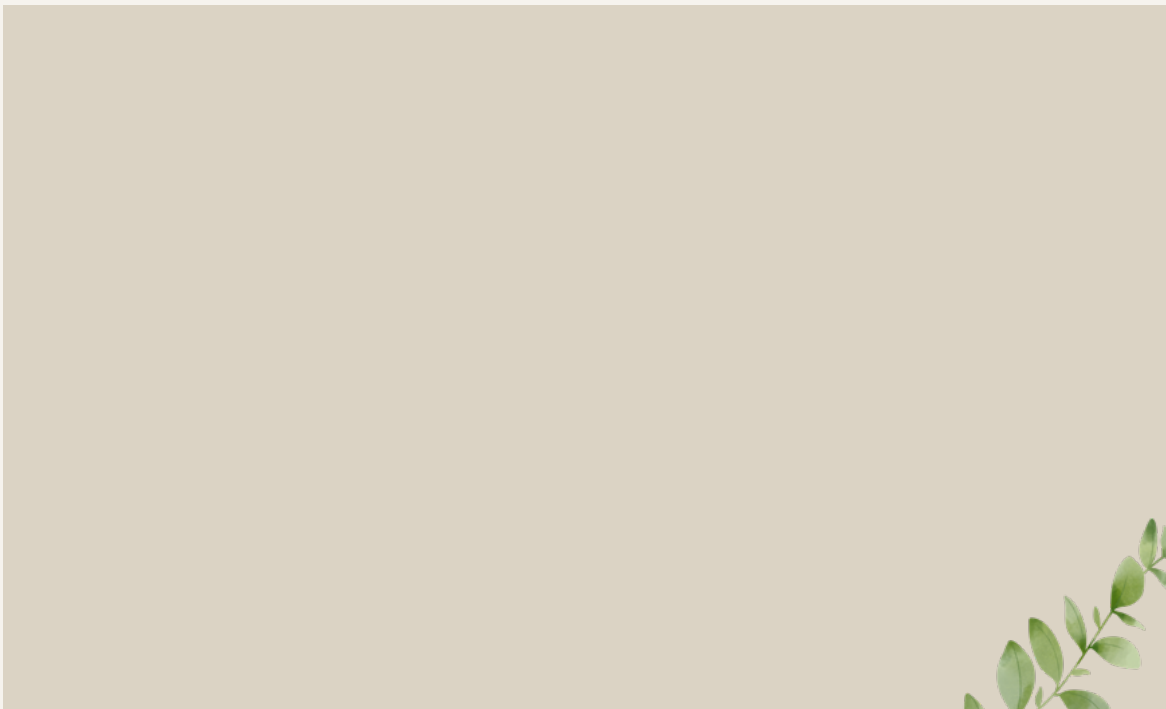
- **Was davon könnte ich mir regelmäßig erlauben?**
- **Was ist realistisch, auch an schwierigen Tagen?**
- **Was wäre ein kleiner Anfang?**

**Nicht alles, was guttut,
muss täglich passieren.**



Beantworte ehrlich:

- *Was davon könnte ich mir regelmäßig erlauben?*
- *Was ist realistisch, auch an schwierigen Tagen?*
- *Was wäre ein kleiner Anfang?*



Zum Abschluss

*Du musst diese Dinge nicht sofort umsetzen.
Es reicht, dass du sie ernst nimmst.*

*Denn alles, was dir guttut, ist ein Hinweis
auf deine Richtung.*

MODUL 3 – Neue Richtung finden

KAPITEL 3: WELCHE WERTE SOLLEN MICH LEITEN?

In Zeiten des Umbruchs suchen viele Menschen nach Antworten im Außen.

Nach Ratschlägen.

Nach Vorbildern.

Nach klaren Wegen.

Doch Orientierung entsteht selten dort.
Sie entsteht innen.
Werte sind keine Ziele.

Sie sagen nicht, was du erreichen musst.
Sie zeigen dir, wie du leben möchtest. Sie helfen dir, Entscheidungen zu treffen, auch dann, wenn du noch nicht weißt, wie der nächste Schritt aussieht.

Vielleicht hast du früher unbewusst nach bestimmten Werten gelebt.

Vielleicht hast du sie eine Zeit lang aus den Augen verloren.

Vielleicht haben sich manche verändert.

All das ist normal.

Werte fühlen sich nicht spektakulär an.

Sie fühlen sich richtig an.

Sie geben Halt, wenn äußere Sicherheiten fehlen.

Und sie helfen, Nein zu sagen, ohne hart zu werden.

Ein Neustart braucht keine perfekte Vision.

Aber er braucht eine innere Ausrichtung.

Und genau darum geht es hier.

Dieses Kapitel lädt dich ein,
innezuhalten und zu prüfen:

Was ist mir heute wichtig?

Nicht aus Gewohnheit.

Nicht aus Erwartung.

Sondern aus innerer

Stimmigkeit.

🧩 ÜBUNG – MEINE TRAGENDEN WERTE

Worum es hier geht

- ✓ Diese Übung hilft dir, die Werte zu erkennen, die dir jetzt Halt geben.
- ✓ Nicht die, die du „haben solltest“.
Sondern die, die sich für dich stimmig anfühlen.
- ✓ Nimm dir 10–15 Minuten Zeit.
Arbeite ruhig. Dein erster
Impuls zählt.



TEIL 1: ERSTE SAMMLUNG

Lies dir die folgende Liste langsam durch und markiere spontan alles,
was dich anspricht oder berührt:

Ruhe	Entwicklung
Ehrlichkeit	Sinn
Freiheit	Leichtigkeit
Klarheit	Verbundenheit
Vertrauen	Mut
Nähe	Achtsamkeit
Selbstachtung	Verantwortung
Einfachheit	Authentizität
Verlässlichkeit	Stabilität

TEIL 2: VERDICHTEN

Schau dir deine Auswahl an und reduziere sie auf 5 Werte.
Nicht nach Bedeutung, sondern nach Gefühl.

Meine 5 wichtigsten Werte:

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



TEIL 3: DIE TRAGENDEN WERTE

Jetzt wähle aus diesen fünf die 3 Werte, die dich im nächsten
Abschnitt am stärksten leiten sollen.

Meine 3 tragenden Werte:

1.

2.

3.



TEIL 4: BEDEUTUNG GEBEN

Beantworte zu jedem dieser drei Werte kurz und ehrlich:

- Was bedeutet dieser Wert für mich persönlich?
- Woran merke ich im Alltag, dass ich im Einklang mit ihm lebe?

Dieser Wert bedeutet für mich:

Dieser Wert bedeutet für mich:

Dieser Wert bedeutet für mich:

Zum Abschluss

Diese Werte sind kein Maßstab, an dem du dich messen musst.

Sie sind eine innere Orientierung, auf die du zurückgreifen kannst, wenn Entscheidungen anstehen oder Unsicherheit auftaucht.



MODUL 4 – Dein 30-Tage-Neustart-Plan

KAPITEL 1: NICHT ALLES AUF EINMAL

Wenn Menschen neu anfangen wollen, versuchen sie oft, alles gleichzeitig zu verändern.

Mehr Ordnung.

Mehr Klarheit.

Mehr Energie.

Mehr Richtung.

Das ist verständlich.

Und genau deshalb scheitert es oft.

Dieses Modul verfolgt einen anderen Ansatz.

Es geht nicht darum, dein Leben in 30 Tagen neu zu erfinden.

Es geht darum, dir in 30 Tagen Stabilität zurückzugeben.

Stabilität entsteht nicht durch große Pläne.

Sondern durch kleine, verlässliche Schritte.

Dieser Neustart-Plan ist:

- **ruhig**
- **überschaubar**
- **flexibel**
- **realistisch**

Er verlangt nicht, dass du motiviert bist.

Er verlangt nur, dass du ehrlich mit dir bleibst.

Du wirst in den nächsten 30 Tagen:

- **nichts „optimieren“**
- **nichts erzwingen**
- **nichts beweisen**

Du wirst:

- **ordnen**
- **vereinfachen**
- **dich neu ausrichten**

Und vor allem:

Du wirst dir selbst wieder Vertrauen geben.

Wie dieser Plan aufgebaut ist

Die nächsten 30 Tage sind in vier Wochen gegliedert.

Jede Woche hat einen eigenen Fokus.

Nicht als Pflicht. Sondern als Orientierung.



- Woche 1: Stabilisieren • Woche 2: Ordnung & Überblick • Woche 3: Neue Gewohnheiten testen • Woche 4: Ausrichten & festigen

Du kannst:

- Tage tauschen
- Pausen einlegen
- länger bei einer Woche bleiben

Dieser Plan arbeitet mit dir, nicht gegen dich.

Eine wichtige Richtung (wichtig) Wenn du an einem Tag nichts umsetzt, ist das kein Rückschritt.

Der Neustart besteht nicht darin, jeden Punkt zu erfüllen.

Er besteht darin, immer wieder bewusst zu deinem Weg zurückzukehren.

Im nächsten Kapitel beginnen wir mit Woche 1.

Mit dem, was jetzt am wichtigsten ist:

Stabilität

Nicht Veränderung

Nicht Entwicklung

Sondern Halt



TAGESIMPULSE – WOCHE 1

Tag 1 – Ankommen

01

Fokus:

Heute geht es darum, bewusst hier zu sein.

02

Impuls:

Nimm dir 5 Minuten Zeit und beantworte schriftlich:
„Was brauche ich heute, um mich ein wenig sicherer zu fühlen?“ Das kann etwas sehr Kleines sein.

03

Mini-Handlung:

Tu eine Sache, die dir heute Halt gibt
(z. B. warmes Getränk, ruhiger Moment, kurze Pause).





TAGESIMPULSE – WOCHE 1

Tag 2 – Tempo rausnehmen

01

Fokus:

Nichtschneller, sondern langsamer.

02

Impuls:

Beobachte einen Tag und beantworte abends:
„Wo war ich heute innerlich unter Druck?“
Nur wahrnehmen. Nicht ändern.

03

Mini-Handlung:

Mach eine Sache heute bewusst langsamer
(z. B. essen, gehen, sprechen).





TAGESIMPULSE – WOCHE 1

Tag 3 – Energie schützen

01

Fokus:

Deine Energie ist begrenzt – und wertvoll.

02

Impuls:

„Was hat mir heute Energie genommen?“

„Was hat mir ein kleines bisschen Energie gegeben?“

03

Mini-Handlung:

Lass eine unnötige Sache heute bewusst weg.tress





TAGESIMPULSE – WOCHE 1

Tag 4 – Struktur geben

01

Fokus:

Ein wenig Ordnung bringt innere Ruhe.

02

Impuls:

Schreib auf:

„Was macht meine Tage aktuell unübersichtlich?“

03

Mini-Handlung:

Ordne einen kleinen Bereich

(z. B. Tisch, Tasche, Handy, To-do-Liste)

Nicht mehr.





TAGESIMPULSE – WOCHE 1

Tag 5 – Bei mir bleiben

01

Fokus:

Kurzbeidir ankommen – mitten im Alltag.

02

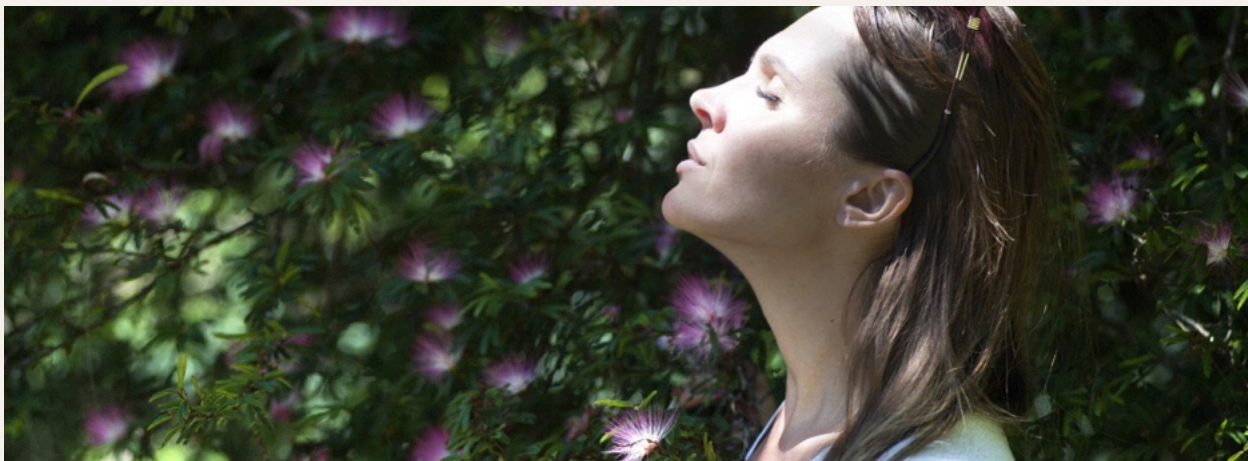
Impuls:

Halte heute einmal inne und frage dich:
„Wie geht es mir gerade – wirklich?“

03

Mini-Handlung:

Atme 3 Mal bewusst ein und aus
– egal wo du bist.





TAGESIMPULSE – WOCHE 1

Tag 6 – Sicherheit spüren

01

Fokus:

Stabilität zeigt sich im Körper.

02

Impuls:

„Wann habe ich mich heute ein kleines bisschen sicher gefühlt?“

03

Mini-Handlung:

Tu etwas Körperliches, das dir guttut
(z. B. warm duschen, spazieren, dehnen).





TAGESIMPULSE – WOCHE 1

Tag 7 – Rückblick & Würdigung

01

Fokus:

Nichtbewerten – anerkennen.

02

Impuls:

Beantworte schriftlich:

- Was hat mir diese Woche gutgetan?
- Was war schwer?
- Was hat mich überrascht?

03

Abschluss-Satz:

„In dieser Woche habe ich mir erlaubt, ...“

WICHTIG ZUM ABSCHLUSS DER WOCHE

Wenn du nicht jeden Tag gemacht hast:

Du hast nichts falsch gemacht.

Diese Woche wirkt auch dann, wenn du nur Teile davon umgesetzt hast.

Stabilität entsteht durch Zuwendung, nicht durch Disziplin.





WOCHE 2: ORDNUNG & ÜBERBLICK



Worum es in dieser Woche geht

Nach der Stabilisierung folgt Überblick.

Nicht, um alles zu regeln.

Nicht, um „aufzuräumen“.

Sondern um innere und äußere Unruhe zu reduzieren.

Ordnung bedeutet hier:

- weniger Reize
- weniger offene Schleifen
- mehr Klarheit

Diese Woche ist sanft.

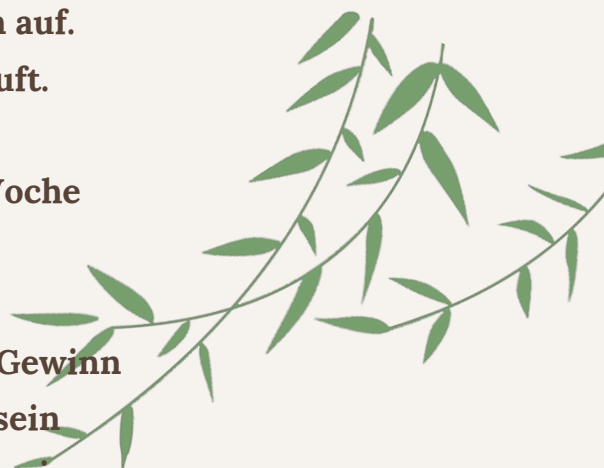
Du räumst nicht dein Leben auf.

Du schaffst ein bisschen Luft.



Grundhaltung für diese Woche

- Ein Bereich reicht
- Ein Gedanke weniger ist ein Gewinn
 - Ordnung darf unperfekt sein
 - Überblick entsteht schrittweise





WOCHE 2: ORDNUNG & ÜBERBLICK

Tag 8 – Offene Schleifen erkennen

01

Fokus:

Nichtschießen – sehen.

02

Impuls:

Schreib alles auf, was gerade „im Kopf offen“ ist.
To-dos, Gedanken, Sorgen, Termine.

03

Mini-Handlung:

Leg diese Liste beiseite.
Du musst heute nichts davon erledigen.



WOCHE 2: ORDNUNG & ÜBERBLICK

Tag 9 – Ein kleiner äußerer Bereich

01

Fokus:

Äußere Ordnung wirkt nach innen.

02

Impuls:

Beantworte:

„Welcher kleine Bereich würde mir gerade Erleichterung bringen?“

03

Mini-Handlung:

Ordne einen kleinen Bereich

(z. B. Schreibtisch, Tasche, Handy-Startbildschirm).

Maximal 10 Minuten.





WOCHE 2: ORDNUNG & ÜBERBLICK

Tag 10 – Klarheit im Tagesablauf

01

Fokus:

Überblick über deinen Tag.

02

Impuls:

Schreib dir deinen realen Tagesablauf auf:

Morgens - Mittags - Abends

Nicht ideal. So, wie er wirklich ist.

03

Mini-Handlung:

Markiere einen Moment, der dir unnötig Stress macht.



WOCHE 2: ORDNUNG & ÜBERBLICK

Tag 11 – Reduzieren

01

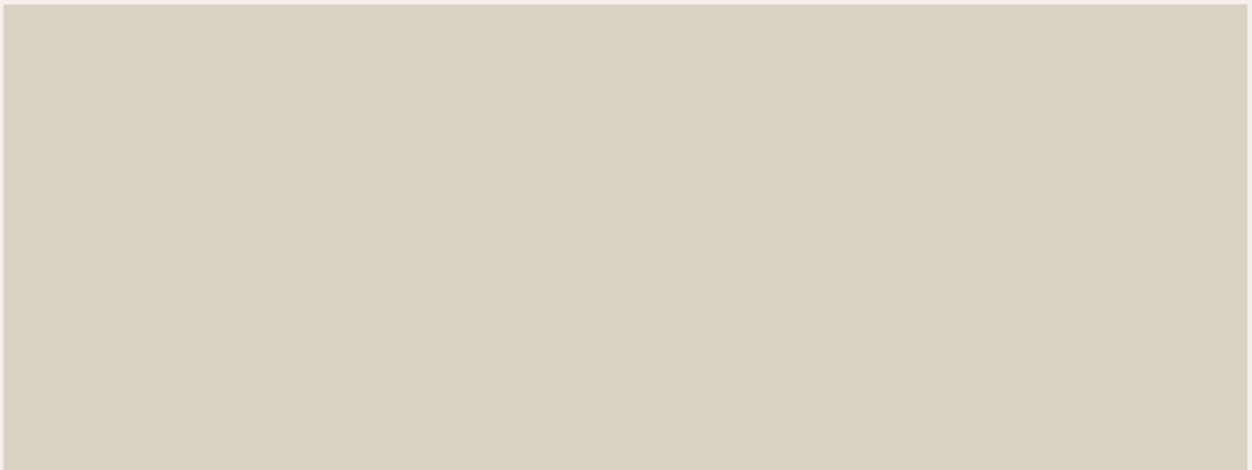
Fokus:

Weniger statt mehr.

02

Impuls:

Beantworte: „Was ist gerade zu viel?“ Das kann sein:
ein Termin – eine Erwartung – ein Anspruch an dich



03

Mini-Handlung:

Streich oder verschiebe eine Sache, wenn es möglich ist.



WOCHE 2: ORDNUNG & ÜBERBLICK

Tag 12 – Digitale Ordnung (leicht)

01

Fokus:

Reize reduzieren.

02

Impuls:

Beobachte: „Was lenkt mich digital am meisten ab?“

03

Mini-Handlung:

Tu eine kleine Sache:

- App vom Startbildschirm entfernen •
- Benachrichtigung ausschalten • ungelesene E-Mails schließen (nicht lesen!)



WOCHE 2: ORDNUNG & ÜBERBLICK

Tag 13 – Gedanken sortieren

01

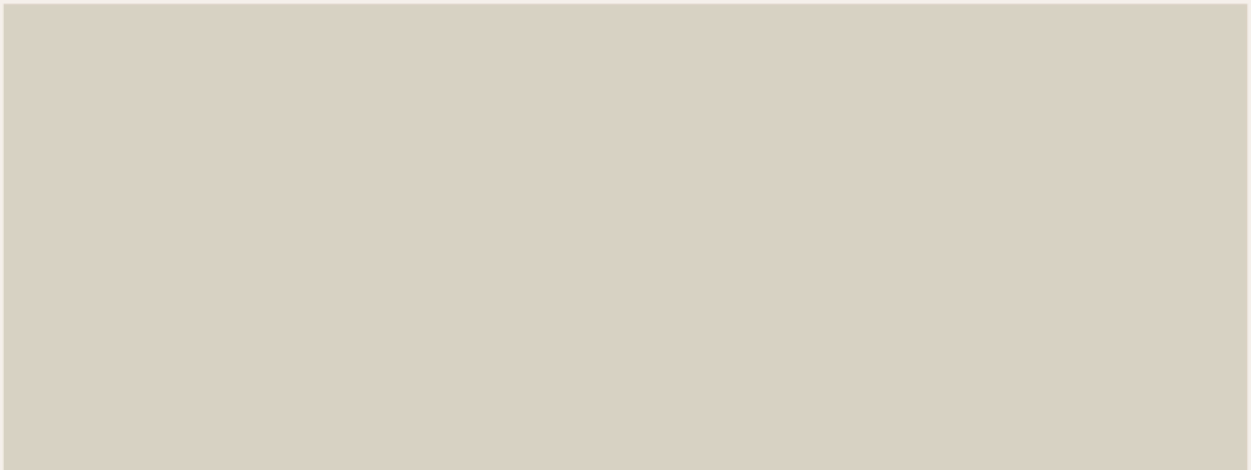
Fokus:

Innere Ordnung.

02

Impuls:

Vervollständige: „Ich mache mir gerade viele Gedanken über ...“



03

Mini-Handlung:

Schreib zueinemThema:

- Was ist Fakt? • Was ist Annahme?
- Mehr nicht.



WOCHE 2: ORDNUNG & ÜBERBLICK

Tag 14 – Überblick & Entlastung

01

Fokus:

Wahrnehmen, was leichter geworden ist.

02

Impuls:

Beantworte: • Was fühlt sich klarer an? •
Wo habe ich mehr Überblick? • Was hat mir
gutgetan?

03

Abschluss-Satz:

„Ein bisschen Ordnung hat mir gezeigt, dass ...“

WICHTIG ZUM ABSCHLUSS DER WOCHEN

Diese Woche sollte entlasten, nicht erschöpfen.

Wenn du nur 2–3 Tage umgesetzt hast, hat sie trotzdem gewirkt.

***Ordnung ist kein Ziel.
Sie ist ein Hilfsmittel.***



WOCHE 3: NEUE GEWOHNHEITEN TESTEN

 Worum es in dieser Woche geht

Nach Stabilität und Überblick ist jetzt Raum für
kleine Experimente.

Nicht für neue Regeln.
Nicht für Vorsätze.
Sondern für Tests.

Diese Woche fragt nicht:
„Schaffe ich das dauerhaft?“

Sondern:
„Wie fühlt sich das für mich an?“
Du probierst Dinge aus, ohne Verpflichtung, ohne
Erwartung.
Was nicht passt, darf wieder gehen.

 Grundhaltung für diese Woche

- Alles ist ein Test
- Nichts muss bleiben
- Abbrechen ist erlaubt
- Wahrnehmen ist wichtiger als Durchhalten

WOCHE 3: NEUE GEWOHNHEITEN TESTEN

Tag 15 – Eine kleine neue Gewohnheit

01

Fokus:
Nicht viel.
Nur eine.

02

Impuls:
Beantworte: „Welche kleine Sache würde meinem Alltag guttun?“ Beispiele: • 5 Minuten frische Luft • 1 ruhiger Moment am Morgen • abends Handy früher weglegen

03

Mini-Handlung:
Setze nur diese eine Sache heute um.





WOCHE 3: NEUE GEWOHNHEITEN TESTEN

Tag 16 – Wirkung beobachten

01

Fokus:

Spüren statt bewerten.

02

Impuls:

Beantworte abends:

„Wie hat sich diese kleine Gewohnheit heute angefühlt?“

03

Mini-Handlung:

Mach sie heute noch einmal, wenn sie sich gut angefühlt hat.



WOCHE 3: NEUE GEWOHNHEITEN TESTEN

Tag 17 – Anpassung

01

Fokus:

Nichtperfekt, sondern passend.

02

Impuls:

Beantworte:

„Was müsste anders sein, damit es besser passt?“

03

Mini-Handlung:

Passe die Gewohnheit minimal an (z. B. kürzer, später, einfacher).



WOCHEN 3: NEUE GEWOHNHEITEN TESTEN

Tag 18 – Zweite kleine Gewohnheit

01

Fokus:
Optional.

02

Impuls:
Beantworte:
„Gibt es eine zweite kleine Sache, die ich testen
möchte?“

03

Mini-Handlung:
Teste sie nur heute.



WOCHE 3: NEUE GEWOHNHEITEN TESTEN

Tag 19 – Energie-Check

01

Fokus:

Energieals Maßstab.

02

Impuls:

Beantworte:

- Was gibt mir Energie? • Was nimmt mir Energie?

03

Mini-Handlung:

Behalte eine Gewohnheit bei, die Energie gibt.



WOCHE 3: NEUE GEWOHNHEITEN TESTEN

Tag 20 – Nein sagen üben

01

Fokus:

Grenzensind Gewohnheiten.

02

Impuls:

Beantworte:

„Wo darf ich heute Nein sagen – leise oder deutlich?“

03

Mini-Handlung:

Sag ein bewusstes Nein
(auch innerlich zählt).



WOCHE 3: NEUE GEWOHNHEITEN TESTEN

Tag 21 – Rückblick & Entscheidung

01

Fokus:

Nichtfestlegen – auswählen.

02

Impuls:

Beantworte:

- Welche Gewohnheit fühlt sich stimmig an? •
- Welche darf wieder gehen?

03

Abschluss-Satz:

„Diese eine Sache möchte ich vorerst beibehalten: ...“

WICHTIG ZUM ABSCHLUSS DER WOCHE

Diese Woche geht nicht um Disziplin.

Sie geht um Passung.

***Alles, was sich gut anfühlt, darf bleiben.
Alles andere darf gehen.***





WOCHEN 4: AUSRICHTEN & FESTIGEN



Worum es in dieser Woche geht

In dieser letzten Woche es nicht darum, noch mehr zu verändern.

Es geht darum, das, was sich bewährt hat, bewusst mitzunehmen.

Ein Neustart ist kein Ziel, das man erreicht.
Er ist ein Übergang, der Halt braucht.

Diese Woche hilft dir dabei:

- deinen Weg zu würdigen
- Klarheit zu behalten • Rückfällen gelassener zu begegnen



Grundhaltung für diese Woche

- Nichts Neues beginnen
 - Das Gute sichern
 - Realistisch bleiben
 - Dir selbst vertrauen





WOCHE 4: AUSRICHTEN & FESTIGEN

Tag 22 – Was sich bewährt hat

01

Fokus:

Wahrnehmen, was trägt.

02

Impuls:

Beantworte schriftlich:

- Was hat mir in den letzten Wochen gutgetan? • Was hat mir Stabilität gegeben?

03

Mini-Handlung:

Markiere eine Sache,
die bleiben darf.



WOCHE 4: AUSRICHTEN & FESTIGEN

Tag 23 – Mein innerer Kompass

01

Fokus:

Ausrichtung.

02

Impuls:

Schreibdir deine 3 tragenden Werte noch einmal auf (aus Modul 3).

Vielleicht erkennst du in deinen Antworten Spuren von dem, was dich schon länger begleitet. Nimm das nicht als Ergebnis, sondern als Zusammenhang.

03

Mini-Handlung:

Notiere ein Zeichen, bei dem du künftig innehalten möchtest.



WOCHE 4: AUSRICHTEN & FESTIGEN

Tag 24 – Rückfälle verstehen

01

Fokus:
Realismus.

02

Impuls:
Beantworte:
• Woran merke ich, dass es mir schlechter geht?
• Was sind meine frühen Warnsignale?

03

Mini-Handlung:
Tu heute eine kleine Sache im Einklang mit einem Wert.



WOCHE 4: AUSRICHTEN & FESTIGEN

Tag 25 – Mein persönlicher Notfallzettel

01

Fokus:

Selbstfürsorge.

02

Impuls:

Vervollständige:

„Wenn es mir nicht gut geht, hilft mir ...“
(3–5 Dinge)

03

Mini-Handlung:

Leg diesen Zettel sichtbar ab
(digital oder analog).



WOCHE 4: AUSRICHTEN & FESTIGEN

Tag 26 – Unterstützung annehmen

01

Fokus:

Verbundenheit.

02

Impuls:

Beantworte:

- Wer oder was tut mir gut? • Wo darf ich Unterstützung annehmen?

03

Mini-Handlung:

Erlaube dir eine Form von Unterstützung (auch innerlich zählt).



WOCHE 4: AUSRICHTEN & FESTIGEN

Tag 27 – Mein nächster Abschnitt

01

Fokus:

Leise Zukunft.

02

Impuls:

Beantworte:

„In den nächsten Wochen möchte ich ...“Kein großer Plan.
Nur eine Richtung.

03

Mini-Handlung:

Formuliere einen sanften Vorsatz.



WOCHE 4: AUSRICHTEN & FESTIGEN

Tag 28 – Würdigung

01

Fokus:

Anerkennen.

02

Impuls:

Beantworte:

- Was habe ich in diesen 30 Tagen über mich gelernt? •
- Worauf bin ich leise stolz?

03

Mini-Handlung:

Schreib dir selbst einen wertschätzenden Satz.



WOCHE 4: AUSRICHTEN & FESTIGEN

Tag 29 – Integration

01

Fokus:

Zusammenführen.

02

Impuls:

Lies einzelne Stellen im Workbook noch einmal.

Markiere:

- was dich berührt hat • was dir wichtig bleibt

**Im letzten Teil geht es nicht darum,
etwas festzulegen.**

**Sondern darum, bei dir zu bleiben,
während sich etwas sortiert.**

03

Mini-Handlung:

Leg das Workbook nicht weg, sondern an einen erreichbaren Ort.



WOCHE 4: AUSRICHTEN & FESTIGEN

Tag 30 – Abschluss & Übergang

01

Fokus:

Ruhiger Abschluss.

02

Impuls:

Vervollständige:

„Dieser Neustart bedeutet für mich ...“

03

Abschluss-Satz:

„Ich gehe weiter – nicht perfekt, aber bewusst.“

WICHTIG ZUM ABSCHLUSS DER WOCHE

Du bist jetzt nicht „fertig“.

Und du musst es auch nicht sein.

Du hast dir:

- ***Zeit genommen***
- ***Klarheit erlaubt***
- ***einen stabileren Boden geschaffen***

Das reicht.

Alles Weitere darf wachsen.



ABSCHLUSS

EIN LEISER ÜBERGANG

Wenn du diese letzte Seite liest, hast du dir Zeit genommen. **Zeit, hinzuschauen. Zeit, ehrlich zu sein. Zeit, dir selbst zuzuhören. Das ist nicht selbstverständlich.**

Ein Neustart zeigt sich selten in großen Momenten.
Er zeigt sich darin, dass du innegehalten hast, statt weiterzumachen wie bisher.

Vielleicht fühlst du dich jetzt klarer.

Vielleicht ruhiger.

Vielleicht auch noch unsicher.

All das ist in Ordnung.

Dieses Workbook war kein Plan, der dich irgendwohin bringen sollte.
Es war ein Raum, in dem du dir selbst näherkommen konntest.

Du hast:

- ***Dinge benannt, die zu Ende gegangen sind***
- ***wahrgenommen, was dich erschöpft hat***
- ***Klarheit über deinen aktuellen Standort gewonnen***
 - ***Grenzen gesetzt***
 - ***Werte gefunden***
 - ***eine Richtung gespürt***
 - ***kleine Schritte gegangen***

**Das ist viel.
Und es ist genug.**



Du musst jetzt nichts festhalten.
Nichts absichern.
Nichts beweisen.

Alles, was wichtig ist, nimmst du ohnehin mit.

Vielleicht kehrst du später noch einmal zu einzelnen Seiten zurück.
Vielleicht liest du etwas neu.
Vielleicht brauchst du dieses Workbook eine Zeit lang gar nicht.

Auch das ist richtig.

Ein Neustart ist kein Punkt.

Er ist ein Übergang.

Und Übergänge brauchen keine Eile.
Sie brauchen Vertrauen.

Vertrauen darin, dass du deinen Weg gehen kannst – auch ohne perfekte Klarheit.

Vielleicht ist das Wichtigste, was du aus diesen 30 Tagen mitnimmst, dieser eine Gedanke:

Ich darf mir Zeit lassen.

Ich darf meinen Weg leise gehen.

Ich darf mir selbst vertrauen.

Damit ist alles gesagt.



URHEBERRECHTSHINWEIS

Die Inhalte dieses Workbooks (Texte, Fragen, Struktur, Gestaltung und Grafiken) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte liegen bei der Herausgeberin / dem Herausgeber.

Eine Vervielfältigung, Weitergabe, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung – auch auszugsweise – ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht gestattet. Das Workbook ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt.

Insbesondere ist es nicht erlaubt, Inhalte dieses Workbooks zu kopieren, weiterzugeben, öffentlich zugänglich zu machen oder in andere Formate zu überführen.

HAFTUNGSHINWEIS

Die Inhalte dieses Workbooks wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Sie dienen der persönlichen Reflexion und Orientierung. Dieses Workbook stellt keine medizinische, therapeutische, psychologische oder rechtliche Beratung dar und ersetzt diese auch nicht. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung. Für Entscheidungen, die auf Grundlage dieses Workbooks getroffen werden, wird keine Haftung übernommen.

Herzlichen Dank

Zeit, innezuhalten.

Zeit, ehrlich hinzuschauen.

Zeit, dich mit dem zu beschäftigen,
was sich gerade sortiert.

Dieses Workbook wollte nichts von dir.

Es wollte dich nicht verändern
und dich zu nichts bewegen.

Wenn etwas aus diesen Seiten bei dir bleibt,
dann vielleicht als leiser Gedanke,
als Erinnerung
oder als eine neue Art, dir selbstzuzuhören.

Elke

BLEIBEN WIR IN KONTAKT

