



ARBEITSBLATT 10

DEINE INNERE ENTSCHEIDUNG

Die Audioübung hat dir gezeigt, wie es sich anfühlt, dich bewusst für Verbindung zu entscheiden – mit deinem verletzten Anteil und mit dir selbst. Jetzt geht es darum, dieses Erleben in Worte zu fassen und dadurch zu festigen.

Indem du dir selbst ein Versprechen gibst, schenkst du dir Klarheit und Orientierung für deinen weiteren Weg. Es geht nicht darum, perfekte Sätze zu finden, sondern ehrlich und liebevoll zu formulieren, was du dir selbst zusagen möchtest.

Ziel: Du schreibst dir selbst ein Versprechen – liebevoll, ehrlich, verbindlich.

Nutze die folgenden Impulse oder schreibe frei. Es geht nicht um Perfektion – sondern um Tiefe und Wahrhaftigkeit.

Liebe*r [dein Name],

Ich verspreche mir heute, ...

Ich bin bereit, ...

Ich entscheide mich ab heute für ...

Lektion 5

ARBEITSBLATT 11

BEZIEHUNGSERKLÄRUNG AN DICH SELBST

Ich möchte lernen, ...

Ich verspreche mir heute, ...

Ich will mich erinnern, dass ...



ARBEITSBLATT 12

BEZIEHUNGSERKLÄRUNG AN DICH SELBST - DEIN VERSPRECHEN



Ich lasse los, ...

Ich erlaube mir, ...

Ich ehre meine Geschichte, weil ...

Unterschreibe diese Beziehungserklärung – und lies sie dir regelmäßig laut vor. Du darfst dich immer wieder neu an dich erinnern.

Wenn du deine Beziehungserklärung an dich selbst geschrieben hast, lies deine Worte noch einmal aufmerksam. Nimm dir Zeit, wirklich zu spüren, was sie in dir auslösen.

Vielleicht merkst du Zustimmung und innere Ruhe. Vielleicht tauchen aber auch Zweifel, Widerstand oder ein leiser Druck auf. All das ist wertvoll – denn es zeigt dir, wo alte Muster noch wirken und wo Neues in dir entstehen darf.

ARBEITSBLATT 13

REFLEXION

Dieses Arbeitsblatt „Den Widerstand aufgeben – Positives zulassen“ lädt dich ein, diese Empfindungen bewusst wahrzunehmen. Es geht darum, nicht gegen deine Gefühle anzukämpfen, sondern sie als Wegweiser zu nutzen. So kannst du Schritt für Schritt das Neue in dir verankern und dir einen Satz mitnehmen, der dich in den kommenden Tagen stärkt.

Den Wider- stand aufgeben Positives zulassen

Wenn du deine Worte liest – wie fühlt es sich an?

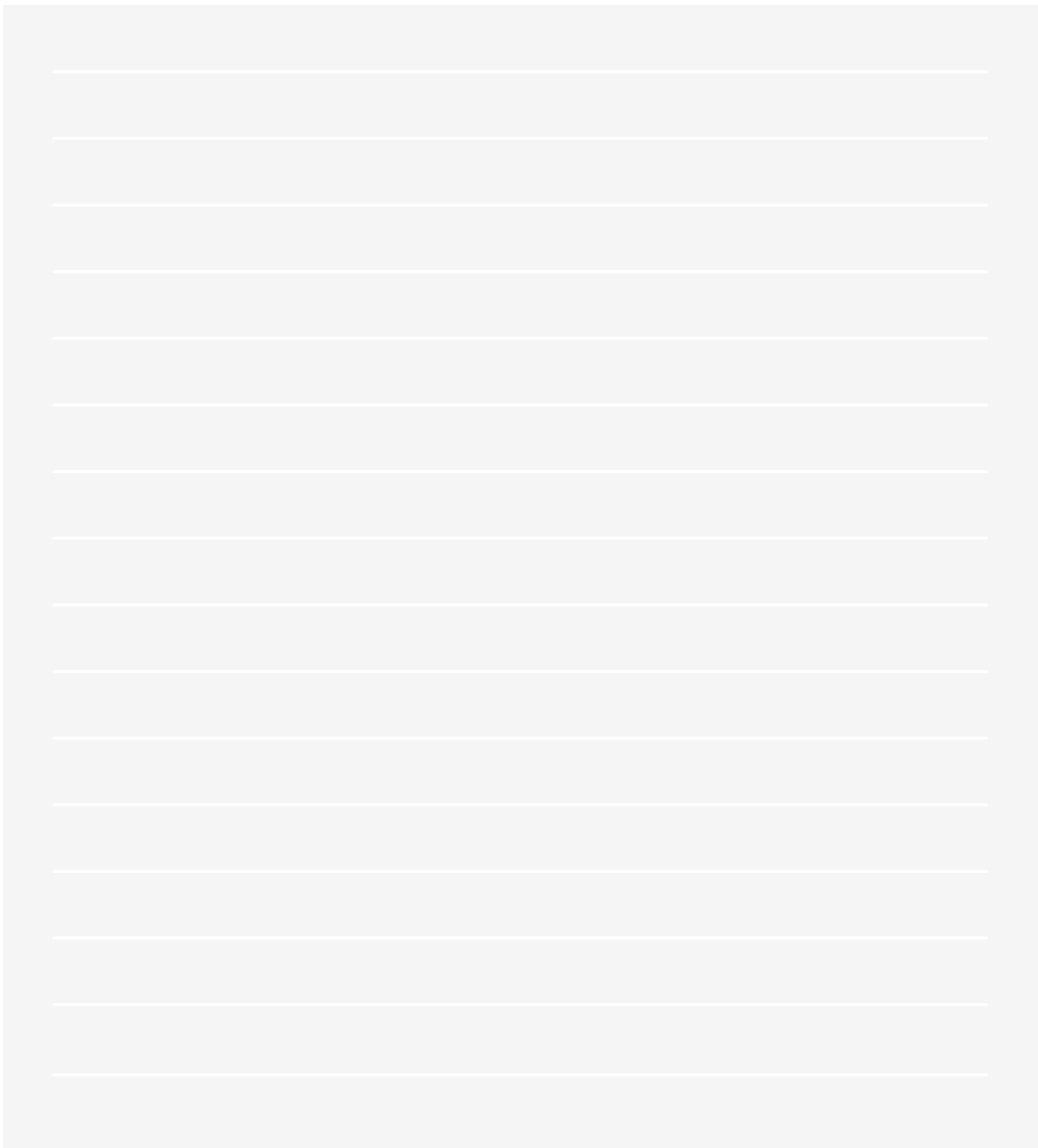
Spürst du Widerstand, Zweifel oder Erleichterung?

Und welcher Satz berührt dich so sehr, dass du ihn dir in den kommenden Tagen immer wieder in Erinnerung rufen möchtest?

ENJOY
YOUR
LIFE

MODUL 6

01 Was ist mir besonders wichtig?

A large light gray rectangular area containing horizontal white lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the gray area, providing a space for the user to write their answer to the question.

WAS DU IN DIESEM MODUL GELEHRT HAST

Zusammenfassung – deine wichtigsten Schritte

Liebe Teilnehmerin,

du hast dich auf eine mutige, ehrliche und tiefgehende Reise begeben.

Du hast hingeschaut, wo es weh tat. Gefühlt, wo du dich sonst vielleicht verschlossen hast.

Und du hast gelernt, deine Beziehung zu dir selbst zu stärken – als Basis für jede echte Verbindung.

Das ist weit mehr, als viele je tun. Jede Seite, jedes Arbeitsblatt, jedes Gespräch mit dir selbst war ein Akt der Selbstfürsorge. **Dafür verdienst du nicht nur Dank. Du verdienst Anerkennung. Wertschätzung. Und ein großes inneres: JA!**

Deine wichtigsten Schritte:

- Du hast den Wert in dir entdeckt – unabhängig von Leistung oder Anpassung.
- Du hast verstanden, warum du dich manchmal sabotierst – und wie du dich neu entscheiden kannst.
- Du hast gelernt, deine Gefühle ernst zu nehmen und in Verbindung zu bringen.
- Du hast den Mut entwickelt, deine Grenzen zu spüren, zu setzen und zu halten.
- Du hast erfahren, dass echte Nähe und Intimität nur möglich sind, wenn du dich selbst nicht verlierst.
- Und du hast am Ende deine Geschichte gewürdigt – und daraus eine Chance gemacht.
-

Abschlussimpuls – feiere dich selbst Feiere dich selbst

- Für jeden kleinen Schritt, den du gegangen bist.
- Für jeden Moment, in dem du neu gewählt hast – Verbindung statt Rückzug, Ehrlichkeit statt Anpassung.
- Für dein Mitgefühl mit dir selbst.
- Für dein Dranbleiben, dein Reflektieren, dein Wachsen.

Wenn du magst, lege die Hand auf dein Herz, lies dir deine Beziehungserklärung laut vor und spüre, was es mit dir macht.

„Und dann kam der Tag, an dem das Risiko, in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko zu erblühen.“ – Anaïs Nin

Modul 6

WAS DU IN DIESEM MODUL GELERNTHAST

Heute ist ein Moment zum Innehalten.

Frage dich:

- Was hat dich am meisten berührt?
- Was hast du über dich gelernt, das du nie mehr vergessen willst?
- Welche Kraft spürst du heute, die du vor einigen Wochen vielleicht nicht gespürt hast?
- Notiere deine Antworten – als Erinnerung an dich. Damit du jederzeit zurückschauen und sehen kannst, wie weit du gekommen bist.

Deine neue Haltung

Dies ist kein Ende, sondern ein Beginn. Alles, was du hier erfahren hast, lebt nur dann weiter, wenn du es im Alltag umsetzt – Schritt für Schritt, in kleinen Gesten, in ehrlichen Worten, in deiner Haltung dir selbst gegenüber. Veränderung ist kein einmaliger Sprung, sondern eine Bewegung, die du immer wieder neu wählst.

Und genau darin liegt deine Kraft: Du kannst dich jeden Tag neu entscheiden – für dich, für Verbindung, für ein Leben, das sich echt anfühlt.

Erkenne an, was du geleistet hast:

Du hast nicht nur zugehört, sondern dich getraut, ehrlich hinzuschauen.

Du hast dich deinen inneren Stimmen gestellt und sie verwandelt.

Du hast deinen Mut zur Selbstreflexion gelebt – und damit den Samen für Veränderung gelegt.

„Man kann die Vergangenheit nicht ungeschehen machen. Aber man kann jederzeit entscheiden, welche Bedeutung man ihr für die Zukunft gibt.“

– Viktor Frankl

Danke

VON HERZEN

Zum Schluss

Danke, dass du den Mut hattest, dich auf diesen Prozess einzulassen.
Danke, dass du dir selbst Zeit, Aufmerksamkeit und Liebe geschenkt hast.
Und danke, dass ich dich ein Stück deines Weges begleiten durfte.

Du bist nicht am Ende – du bist am Anfang eines neuen Kapitels.
Mit mehr Bewusstsein. Mehr Mitgefühl. Und mehr innerer Wahrheit.

Lege die Hand auf dein Herz, lies dir deine Beziehungserklärung laut vor und spüre,
was es mit dir macht.

Dein letzter Gedanke aus diesem Kurs
„Das ist mein Weg. Meine Transformation. Mein JA zum Leben.“

Sabine

„Der längste Weg, den du in deinem Leben gehst, ist der
Weg zu dir selbst.“
– Dag Hammarskjöld





WENN DU SPÜRST, DA GEHT NOCH MEHR...

Dein nächster Schritt

Deine Reise endet hier nicht – sie beginnt gerade erst.


Wenn du spürst, dass alte Muster dich noch festhalten, begleite ich dich gerne weiter:

In der 1:1 Begleitung erforschen wir deine Geschichte tiefer und entwickeln gemeinsam eine neue, stärkende Beziehungs-Vision für dich.

 Mit einem Audio oder einer  Hypnosesitzung kannst du dir zwischendurch gezielt Unterstützung holen.

Dort lernst du, dich nicht mehr selbst auszubremsen, sondern neue Wege zu wählen.

Was auch immer es ist:
Es beginnt mit dir.

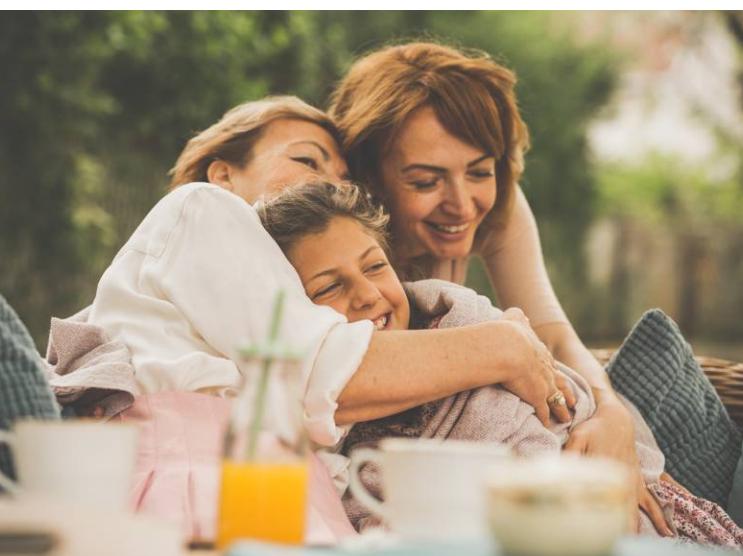
 [Trage dich hier ein / Hier findest du alle Infos] Email

 Link zur Minikurs-Übersicht

 Link für weitere Infos

Ich freue mich auf dich.
Herzlich,

Sabine



URHEBERRECHTSHINWEIS

Dieses Workbook und alle darin enthaltenen Inhalte, einschließlich Texte, Übungen, Grafiken und Konzepte, sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt bei Sabine Knezevic, Lebenswege-neu-gestalten.

Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, Verbreitung, öffentliche Zugänglichmachung oder sonstige Nutzung der Inhalte ist nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Urhebers gestattet. Dies gilt sowohl für die vollständige als auch für die auszugsweise Verwendung. Zuwiderhandlungen werden sowohl zivil- als auch strafrechtlich verfolgt.

HAFTUNGSHINWEIS

Dieses Workbook dient ausschließlich Bildungs- und Selbstreflexionszwecken. Die Inhalte stellen keine psychotherapeutische, medizinische oder rechtliche Beratung dar und ersetzen nicht die Behandlung durch qualifizierte Fachkräfte.

Haftungsausschluss:

- Die Anwendung der Übungen und Methoden erfolgt auf eigene Verantwortung
- Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch die Nutzung der Inhalte entstehen könnten
- Bei ernststen psychischen Problemen wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Therapeuten oder Arzt
- Die Inhalte sind allgemeiner Natur und ersetzen keine individuelle Beratung

Wichtiger Hinweis: Sollten während der Bearbeitung des Workbooks starke emotionale Reaktionen oder belastende Erinnerungen aufkommen, unterbrechen Sie bitte die Übung und suchen Sie sich professionelle Unterstützung.

Stand: Oktober 2025, 2. Auflage

Sabine Knezevic