

Willkommen in der Krise

Wie du aus Angst, Zweifel und Überforderung zurück zu innere Sicherheit, Klarheit und gesunden Beziehungen findest.

Wenn gerade alles ins Wanken gerät, darf genau hier etwas Neues beginnen.

für dich

Digital
ausfüllbar



Workbook & begleitete Hypnose



Schön, dass du hier bist



Wenn du dieses Workbook öffnest, ist gerade etwas in Bewegung. Vielleicht weißt du noch nicht genau, was. Vielleicht weißt du es sehr genau – und es tut weh. Beides ist in Ordnung.

Vielleicht kreisen deine Gedanken ununterbrochen. Vielleicht fragst du dich, wie es weitergehen soll. Vielleicht fühlst du dich orientierungslos, erschöpft oder hin- und hergerissen.

Wenn du dich darin wiederer kennst, bist du hier genau richtig.

Krisen fühlen sich selten wie eine Chance an, wenn man mittendrin steckt. Sie fühlen sich nach Verlust, Überforderung oder dem Ende von etwas an, das einmal wichtig war. Und trotzdem kann genau in diesem Innehalten etwas Neues entstehen.

Es geht nicht darum, dass du dich jetzt sofort verändern musst. Es geht darum, dir selbst wieder zuzuhören. Du musst heute nichts lösen, keine Entscheidung treffen und niemandem etwas beweisen. Für diesen Moment reicht es vollkommen, dass du hier bist.

Dieses Workbook begleitet dich Schritt für Schritt. **Es lädt dich ein, zur Ruhe zu kommen, deinem Nervensystem Sicherheit zu schenken** und mit einem klareren Blick auf dich, deine Beziehungen und deinen nächsten Schritt zu schauen.

Nimm dir Zeit. Atme. Du bist genau richtig, so wie du gerade bist.

Deine Sabine

Willkommen
Herzlich



SO NUTZT DU DAS WORKBOOK

Dieses Workbook ist kein Programm, das du abarbeiten oder korrekt erfüllen musst.

Es ist ein Begleiter für eine Zeit, in der vieles gleichzeitig auf dich einwirkt – und innere Klarheit sich vielleicht gerade weit entfernt anfühlt.

Du musst nichts vorbereiten und nichts leisten.

Beginne dort, wo du gerade stehst. Arbeite in dem Tempo, das sich im Moment möglich anfühlt. Wenn eine Seite sich zu viel anfühlt – überspring sie. Wenn etwas dich berührt oder beruhigt – bleib dabei.

Es gibt keine richtige Reihenfolge und kein Ziel, das du erreichen musst. Es geht auch nicht darum, möglichst schnell fertig zu werden. Dieses Workbook ist kein Test und keine Checkliste. Manchmal genügt schon eine einzige Erkenntnis, damit sich etwas in Bewegung setzt.

Was dieses Workbook dir gibt:

Du kommst erst zur Ruhe – bevor du anfängst, nachzudenken. Du verstehst, was in dir passiert – ohne dich dafür zu verurteilen. Du erkennst, was dir wirklich wichtig ist. Und du triffst Entscheidungen aus dir heraus – statt aus alten Automatismen.

Das ist keine schnelle Lösung. Es ist ein ehrlicher Blick auf dich selbst und der verändert mehr als jede schnelle Antwort. Wenn dir eine Übung an einem Tag zu viel ist, blättere weiter. Du kannst jederzeit zurückkehren. Gleichzeitig ist es oft so, dass genau die Seiten, vor der du am liebsten fliehen möchtest, die ist, die dich am weitesten bringt.

Deine Sabine

MODUL *01* – ANKOMMEN

RAUS AUS DEM GEDANKENKARUSSEL. REIN IN DEN MOMENT

Wo stehe ich gerade – und was brauche ich jetzt?

Bevor du irgendetwas analysierst, klärst oder veränderst – komm erst an und atme durch.

Wenn wir mitten in einer Krise stecken, passiert häufig etwas ganz Natürliches: Unser Nervensystem schaltet auf Alarm und der erste Impuls ist meistens: **handeln, lösen, kontrollieren**. Der Kopf dreht sich, die Gedanken rasen, und das Gefühl von Druck wird größer. Was in diesem Moment wirklich hilft, ist das Gegenteil: innehalten. Loslassen. Sich erlauben, noch nicht zu wissen.

Du musst hier nichts leisten. Nichts beweisen. Nichts lösen. Dieses Modul gibt dir zuerst Entlastung – bevor es dich um irgendetwas bittet.

In diesem Modul wirst du:

spüren, dass du hier genau richtig bist – so wie du gerade bist, einen ersten ehrlichen Blick auf deinen aktuellen Stand werfen, eine Intention setzen – nicht als Ziel, sondern als innere Ausrichtung. Bevor wir verstehen können, was gerade in uns passiert, dürfen wir zuerst wieder etwas Ruhe finden. Genau darum geht es in diesem ersten Modul.

Notizen



DEINE BEGLEITETE HYPNOSE

Bevor du tiefer in die Reflexion gehst, nimm dir einen Moment nur für dich.

Diese Hypnose begleitet dich dabei, innerlich anzukommen, dein Nervensystem zu beruhigen und wieder mehr Sicherheit in dir zu spüren.

Erlaube dir, dich jetzt schon auf Veränderung zu freuen. Du darfst ruhiger werden, du darfst dich sicherer fühlen – und genau dahin führt dich diese Hypnose.

Du musst hier nichts leisten und nichts richtig machen.

Nimm dir heute die Zeit dafür. Leg das Handy weg, such dir einen ruhigen Platz und lass die nächsten Minuten einfach geschehen. Ohne Ziel. Ohne Aufgabe. Nur du – und dein inneres System, das es darf, was es die ganze erste Zeit vielleicht noch nicht durfte:

Audio: Halt in der Krise

ZUR AUDIO HALT IN DER KRISE

Musik: TherMedius-Institut, Komposition: Jan-Henrik Günter



WIE DU SCHWIERIGE ZEITEN NUTZT, UM DICH, DEINE BEZIEHUNGEN UND DEIN LEBEN NEU AUSZURICHTEN

INTENTION FÜR DIESEN Prozess

Nimm dir einen Moment, bevor du weitermachst. Nicht um etwas zu leisten. Sondern um anzukommen.

Was bringt dich hierher? Was bewegt dich gerade? Was darf durch diesen Prozess klarer werden?

Schreib es auf – so wie es kommt. Ohne es zu ordnen oder zu erklären.

Meine Intention für diesen Prozess ist:

Wenn du die Entscheidungen, die du treffen
musst, nicht triffst, dauert die Krise ewig.

Jorge Bucay

INTENTION FÜR DIESEN Prozess

Beschreibe in ein paar Sätzen, wie es dir gerade geht – so ehrlich wie möglich.

Was fühlst du? Was ist gerade am lautesten in dir?

Nur eine Frage. Keine Analyse, keine Liste.

Wo stehe ich gerade?

MODUL 2 – STABILISIEREN

BEVOR DU ANTWORTEN SUCHT, SCHENKE DEINEM NERVENSYSTEM SICHERHEIT

Wie komme ich wieder in meine Mitte? Bevor du irgendetwas verstehst, erklärst oder veränderst – stabilisiere dich zuerst. Das ist keine Schwäche. Das ist das Klügste, was du jetzt tun kannst.

Wenn dein Nervensystem im Alarm ist, ist dein Gehirn buchstäblich nicht in der Lage, klar zu denken, gute Entscheidungen zu treffen oder Zusammenhänge zu erkennen. Nicht weil etwas mit dir nicht stimmt – sondern weil dein System genau das tut, wofür es gebaut wurde: es schützt dich.

Was jetzt hilft, ist kein weiteres Nachdenken.
Was jetzt hilft, ist ankern. Atmen. Im Körper ankommen.

In diesem Modul wirst du:

verstehen, warum dein System gerade so reagiert, lernen wie du dein Nervensystem aktiv beruhigen kannst, konkrete Techniken kennenlernen die du sofort anwenden kannst.

Notizen

MEINE Gefühle

Gefühle geben dir Hinweise darauf, was gerade in dir passiert. Manchmal sind sie sofort spürbar. Manchmal brauchen sie einen Moment, bis sie einen Namen bekommen.

Wenn du gerade keinen Zugang zu deinen Gefühlen hast, ist das kein Mangel – es ist oft nur ungeübt.

Schau die Liste in Ruhe durch und markiere alle Gefühle, die im Moment zu dir passen. Vertrau deinem ersten Impuls.

Mein stärkstes Gefühl gerade ist:

FREUDE

Glück
Zufriedenheit
Begeisterung
Fröhlichkeit
Optimismus
Vergnügen
Lust
Erleichterung
Dankbarkeit
Leichtigkeit

LIEBE

Zuneigung
Vertrautheit
Leidenschaft
Geborgenheit
Sympathie
Wärme
Zärtlichkeit
Verbundenheit
Bewunderung
Nähe

TRAUER

Kummer
Enttäuschung
Wehmut
Einsamkeit
Hoffnungslosigkeit
Verzweiflung
Niedergeschlagenheit
Bedrücktheit
Sehnsucht
Schmerz

WUT

Ärger
Groll
Frustration
Gereiztheit
Genervtheit
Aggression
Ungeduld
Empörung
Missmut
Auflehnung

SCHAM

Verlegenheit
Peinlichkeit
Unzulänglichkeit
Schuldgefühl
Demütigung
Minderwertigkeit
Reue
Verletzlichkeit
Zurückweisung

FURCHT

Angst
Sorge
Unsicherheit
Nervosität
Anspannung
Befürchtung
Panik
Hilflosigkeit
Schrecken
Beklemmung

EKEL

Abscheu
Widerwille
Ablehnung
Verachtung
Abneigung
Überdruß
Unbehagen
Distanz

TOLERANZ Fenster

Vielleicht fragst du dich gerade, warum du so reagierst wie du reagierst.
Warum du ausrastest über Kleinigkeiten. Oder warum du gar nichts mehr fühlst. Warum du nicht schlafen kannst – oder am liebsten gar nicht mehr aufstehen würdest.

Das hat einen Grund. Und er liegt nicht darin, dass etwas falsch mit dir ist.
Dein Nervensystem hat ein sogenanntes Toleranzfenster – einen Bereich, in dem du funktionierst, denkst, fühlst und handelst.

Wenn du dieses Fenster verlässt, gerätst du in einen von zwei Zuständen:
Übererregung – alles ist zu viel. Du bist angespannt, unruhig, ängstlich, reizbar, überwältigt.

Untererregung – alles ist zu wenig. Du bist leer, müde, weggetreten, taub, passiv. Beides sind normale Reaktionen auf Belastung. Das Ziel ist nicht, diese Zustände zu bekämpfen. Das Ziel ist, sie zu erkennen – und sanft zurück in deine Mitte zu finden.

ÜBERERREGUNG

hohe Energie	überwältigt	gereizt
Panik	unruhig/aufgewühlt	ängstlich
Angst	frustriert	wütend

KAMPF- ODER FLUCHTREAKTION / FIGHT-FLIGHT

DAS FENSTER DER TOLERANZ

Innerhalb dieses Fensters kannst du mit dem umgehen, was in deinem Leben gerade geschieht.
Du kannst Stress wahrnehmen, ohne davon überflutet zu werden, und verfügst über ausreichend innere Ressourcen, um angemessen zu reagieren.

glücklich	präsent
geerdet	freudvoll
achtsam	neugierig
offen	flexibel
verbunden	zugewandt
ausgeglichen	sich seiner selbst bewusst

Quelle: Daniel Siegel

UNTERERREGUNG

beschämt	im Rückzug	zurückgezogen
distanziert	niedergeschlagen	passiv
müde	weggetreten	abgestumpft

(ERSTARREN / RÜCKZUG / FREEZE-SHUTDOWN)

EMOTIONEN

Einordnung

Was ist passiert?

Beschreibe die Situation so sachlich wie möglich. Halte fest, was konkret geschehen ist, ohne zu interpretieren oder zu bewerten.

Warum ist es passiert?

Notiere, was deiner Einschätzung nach zu dieser Situation beigetragen hat. Es geht um dein persönliches Erleben.

Wie hast du dich emotional gefühlt?

Beschreibe die Gefühle, die in dieser Situation spürbar waren. Du kannst mehrere Gefühle benennen, auch widersprüchliche.

Wie hast du dich körperlich gefühlt?

Achte darauf, wie dein Körper reagiert hat. Gab es Spannung, Druck, Unruhe, Müdigkeit oder andere körperliche Signale?

Wie hast du reagiert?

Halte fest, wie du innerlich oder äußerlich reagiert hast. Das kann ein Verhalten, ein Rückzug, ein Gespräch oder auch Nicht-Handeln sein.

Wie hat sich die Reaktion auf dich ausgewirkt?

Beschreibe, welche Folgen deine Reaktion hatte – emotional, körperlich oder im Kontakt mit anderen.

GROUNDING *Technik*

Diese Übung (5-4-3-2-1 Technik) hilft dir dabei, dich im Hier und Jetzt zu verankern, wenn du dich überwältigt, ängstlich oder abgelenkt fühlst. Sie bringt dich zurück in deinen Körper – und in den Moment.

Beginne die Übung mit einem tiefen Bauchatemzug. Atme ruhig durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. **Diese Technik hilft besonders bei Panik.** Übe sie regelmäßig, so dass du im Notfall sofort auf dieses Wissen zugreifen kannst. **Sie eignet sich auch präventiv vor schwierigen Gesprächen.**

5

SEHEN



SEHEN - 5 DINGE

Schau dich in Ruhe um und benenne fünf Dinge, die du sehen kannst. Sprich sie, wenn möglich, laut aus, um deine Wahrnehmung zu verstärken.

4

FÜHLEN



FÜHLEN - 4 DINGE

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Nimm vier Dinge wahr, die du gerade fühlen kannst, zum Beispiel den Kontakt deiner Füße zum Boden oder deine Kleidung auf der Haut, und benenne sie.

3

HÖREN



HÖREN - 3 GERÄUSCHE

Lausche bewusst in deine Umgebung und nimm drei Geräusche wahr. Sprich auch diese laut aus.

2

RIECHEN



RIECHEN - 2 EINDRÜCKE

Nimm zwei Gerüche wahr, die du gerade riechen kannst, und benenne sie.

1

SCHMECKEN



SCHMECKEN 1 EINDRUCK

Achte auf einen Geschmack in deinem Mund oder auf ein neutrales Geschmacksempfinden und benenne auch diesen.

Beende die Übung mit einem weiteren tiefen Bauchatemzug. Spüre einen Moment nach, ob sich etwas in dir verändert hat.

DIE KRAFT DES

Atemens

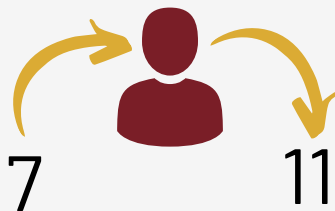
Du trägst das wirksamste Beruhigungsmittel der Welt immer bei dir.

Deinen Atem.

Wenn du bewusst atmest, sendest du deinem Nervensystem ein klares Signal: Es ist sicher. Du kannst loslassen.

Vier Techniken – probiere aus, welche sich für dich am stimmigsten anfühlt.

7-11 ATMUNG



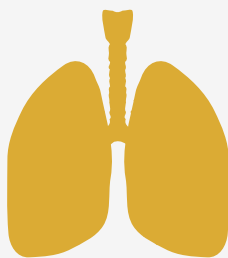
Atme 7 Sekunden ein – und 11 Sekunden aus.
Die längere Ausatmung unterstützt besonders effektiv die Beruhigung deines Nervensystems.
Du kannst die Übung jederzeit und überall anwenden.

FINGERATMUNG



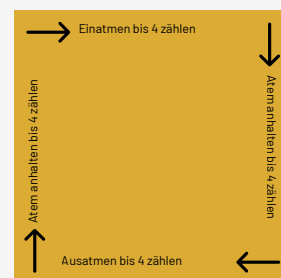
Fahre mit einem Finger die Konturen deiner anderen Hand nach. Beim Hochfahren einatmen, beim Runterfahren ausatmen.

BAUCHATMUNG



Lege eine Hand auf deinen Bauch.
Beim Einatmen hebt sich die Hand –
beim Ausatmen senkt sie sich.

QUADRATATMUNG



4 Sekunden ein – 4 halten – 4 aus – 4 halten.

Beende jede Übung mit einem Moment des Nachspürens. Was hat sich verändert?

DENKE Differenziert

Angst ist kein Feind.

Sie ist ein Signal deines Systems – ein Hinweis, dass gerade etwas als Bedrohung wahrgenommen wird. Manchmal zu Recht. Manchmal aus alten Mustern heraus, die längst nicht mehr passen.

Was hilft, wenn die Angst kommt? Nicht kämpfen. Nicht wegdrücken. Sondern behutsam durch sie hindurchgehen.

Schreibe alle belastenden oder negativen Gedanken, die dir gerade Stress machen, in das Feld unten.

Was hat zu diesen Gedanken geführt?

Welche Gefühle löst dieser Gedanke aus?

Was spricht dafür, dass dieser Gedanke wahr ist?

Was spricht dafür, dass dieser Gedanke nicht wahr ist?

Was könnte ich übersehen haben?

Inwieweit basiert dein ursprünglicher Gedanke auf Fakten?
(1 = nur Gefühl. 10 = vollständig faktenbasiert)

1 — 2 — 3 — 4 — 5 — 6 — 7 — 8 — 9 — 10

Wenn du die Fakten berücksichtigst: Welcher Gedanke wäre realistischer?

Wie fühlt sich dieser neue Gedanke an?

MODUL 03 – VERSTEHEN

Was passiert wirklich in mir?

Du hast dich stabilisiert. Du bist etwas ruhiger geworden. Jetzt entsteht Raum für die nächste Frage: Was steckt eigentlich dahinter?

Nicht um dich zu analysieren oder zu verurteilen. Sondern um zu verstehen, wie Gedanken, Gefühle und Reaktionen in dir zusammenhängen.

Denn das meiste, was wir in Krisen erleben, kommt nicht aus dem Nichts. Es hat Wurzeln. Alte Muster, eingelernte Reaktionen, Glaubenssätze, die irgendwann Sinn ergaben – und heute vielleicht nicht mehr passen. Das zu erkennen ist keine Schwäche. Es ist der Anfang von echter Veränderung.

In diesem Modul wirst du:

wahrnehmen, was dich gerade wirklich beschäftigt, verstehen wie deine Gedanken, Gefühle und Reaktionen zusammenhängen, typische Denkmuster erkennen – ohne dich dafür zu verurteilen.

Notizen

WAS MICH GERADE BESCHÄFTIGT

Liste

Manchmal hilft es, einfach alles herauszuschreiben.

Nicht ordnen, nicht priorisieren, nicht lösen. Einfach benennen, was gerade da ist.

Das Aufschreiben allein schafft bereits etwas: Abstand. Übersicht. Das Gefühl, dass du größer bist als das, was dich gerade beschäftigt.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

GENAUER Hinzuschauen

Wähle eines der Themen aus deiner Liste – das, das sich gerade am größten oder dringendsten anfühlt.

1. Mein Thema: Wie lange begleitet mich das schon?

2. Was glaube ich, hat es ausgelöst?

3. Wie habe ich bisher versucht, damit umzugehen?

4. Was hält es gerade aufrecht – in mir, in meinem Umfeld?

5. Was bräuchte ich, um damit anders umzugehen?

6. Was würde sich verändern, wenn dieses Thema nicht mehr so viel Raum einnehmenwürde?

GEDANKEN – GEFÜHLE – VERHALTEN *Kreislauf*

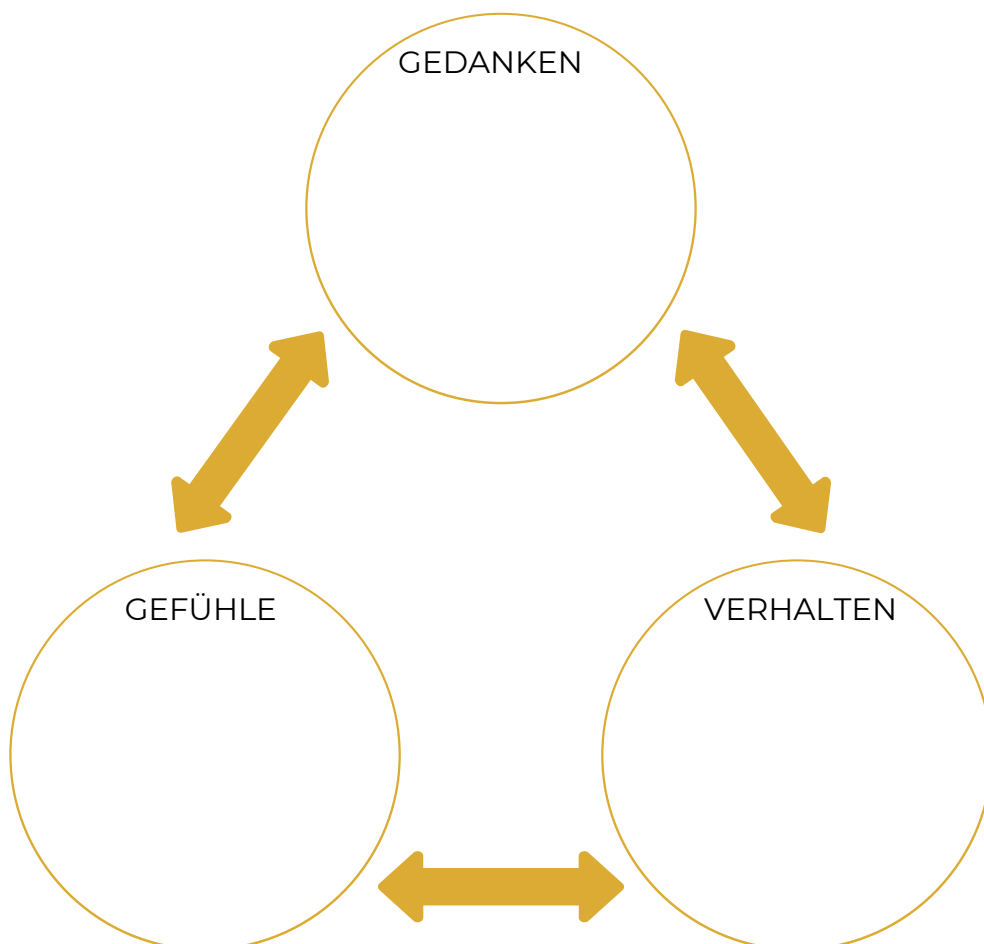
Hast du dich schon mal gefragt, warum du in bestimmten Situationen immer wieder gleich reagierst?

Dahinter steckt ein Kreislauf, der meist völlig automatisch abläuft:

Eine Situation passiert. Sie löst einen Gedanken aus – oft blitzschnell, kaum bewusst. Dieser Gedanke erzeugt ein Gefühl. Und das Gefühl bestimmt dein Verhalten.

Das Verhalten wiederum beeinflusst die nächste Situation – und der Kreislauf beginnt von vorne.

Der entscheidende Punkt: Du kannst an jedem dieser Punkte einsteigen und etwas verändern. Nicht durch Willenskraft. Sondern durch Bewusstsein und Abstand ist der Anfang von Wahl.



GEDANKEN *Protokoll*

Nimm eine Situation aus den letzten Tagen – eine, die dich emotional bewegt hat.

Was fällt dir auf? Wo hat der Kreislauf begonnen? Wo wäre ein anderer Umgang möglich gewesen?

SITUATION Was war passiert?	GEFÜHLE Wie hast du dich gefühlt?	GEDANKEN Was hast du gedacht?	VERHALTEN Was hast du gemacht?

KOGNITIVE Verzerrung

Unser Gehirn ist ein Meister darin, Muster zu erkennen. Das ist sein Job – und er macht ihn gut.

Aber manchmal arbeitet es zu eifrig. Es zieht Schlüsse, bevor es alle Informationen hat. Und das fühlt sich dann so absolut wahr an, dass wir gar nicht auf die Idee kommen, es zu hinterfragen.



Alles oder nichts

(Entweder ganz oder gar nicht. Richtig oder falsch.)



Übergeneralisierung

(Aus einer Erfahrung wird eine allgemeine Regel.)



Mentale Filter

(Negatives wird stark gewichtet, Positives ausgeblendet.)



Gedankenlesen

(Du glaubst zu wissen, was andere denken – ohne nachzufragen.)



Sollte Sätze

(Hohe innere Ansprüche, wenig Erlaubnis.)



Zuschreibung

(Aus Verhalten wird eine Bewertung der Person.)



Rationalisieren

(Erklärungen, um unangenehme Gefühle nicht spüren zu müssen.)



Personalisieren

(Du machst dich für Dinge verantwortlich, die nicht bei dir liegen.)



Emotionales Schlussfolgern

(Es fühlt sich so an, also muss es wahr sein.)



Immer Recht haben müssen

(Andere Perspektiven werden ausgeblendet.)



Belohnungsfehlschluss

(„Wenn ich mich genug anstrenge, wird es sich irgendwann auszahlen.“)



Gerechtigkeitsfehlschluss

(Die Erwartung, dass alles fair sein müsste.)



Veränderungsfehlschluss

(Andere müssten sich ändern, damit es mir besser geht.)



Katastrophisierung

(Das Schlimmste wird erwartet.)



Zukunft vorhersagen

(Du weißt scheinbar, wie es ausgehen wird.)



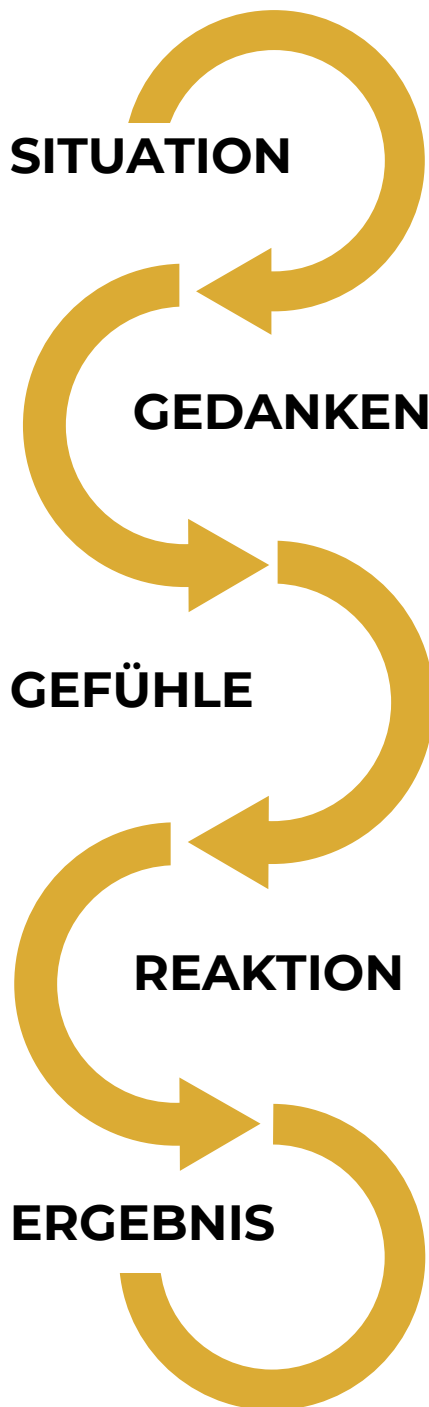
Schuldzuweisung

(Verantwortung wird ausschließlich bei dir oder bei anderen gesehen.)

Diese Denkmuster nennt man kognitive Verzerrungen. Sie sind keine Fehler – sie sind oft Schutzstrategien. Aber sie können uns festhalten.

Lies die folgenden Muster durch. Markiere maximal zwei, die du bei dir wiedererkenntst.

UNTER DER LUPE *Dein Gedanke*



Nimm einen belastenden Gedanken – und prüfe, ob er wirklich so wahr ist, wie er sich anfühlt.

Beschreibe deine Gedanken

Welche Gefühle löst er in mir aus?

Wie fühlt sich dieser neue Gedanke an?

Welcher Gedanke wäre realistischer?

MODUL 04 - KLÄREN

Was ist mir wirklich wichtig – und was will ich verändern?

Du hast innegehalten. Du hast verstanden, was in dir passiert.

Jetzt entsteht Raum für die entscheidende Frage: Was willst du eigentlich?

Nicht was andere von dir erwarten. Nicht was du schon immer gemacht hast. Sondern was wirklich zu dir gehört – zu deinen Werten, deinen Bedürfnissen, deinem Leben.

Krisen haben eine besondere Qualität: Sie räumen auf. Sie machen sichtbar, was nicht mehr passt.

Das ist unbequem. Und gleichzeitig ist es eine Einladung.

In diesem Modul wirst du:

erkennen, wo du gerade wirklich stehst und was dir wichtig ist, alte Grenzen und Muster bewusst wahrnehmen, deinen inneren Kritiker kennenlernen – und eine fürsorglichere Stimme entwickeln, konkrete Schritte formulieren, die sich stimmig anfühlen.

Notizen

LEBENS*Rad*

Manchmal hilft es, den Blick kurz zu weiten.

Nicht auf eine einzelne Situation – sondern auf dein Leben als Ganzes. Diese Übung zeigt dir in einem Moment, wo du gerade wirklich stehst. Nicht wie du stehen solltest. Nicht wie du früher gestanden hast.

Bewerte jeden Bereich spontan. Dein erster Impuls ist meistens der ehrlichste.

Wo ist der größte Abstand zwischen Wichtigkeit und Zufriedenheit?

FAMILIE & FREUNDSCHAFTEN

FREIZEIT & ERHOLUNG

SPIRITUALITÄT / INNERE AUSRICHTUNG

FINANZEN

PERSÖNLICHES WACHSTUM

BERUF & KARRIERE

GESUNDHEIT & FITNESS

BEZIEHUNGEN

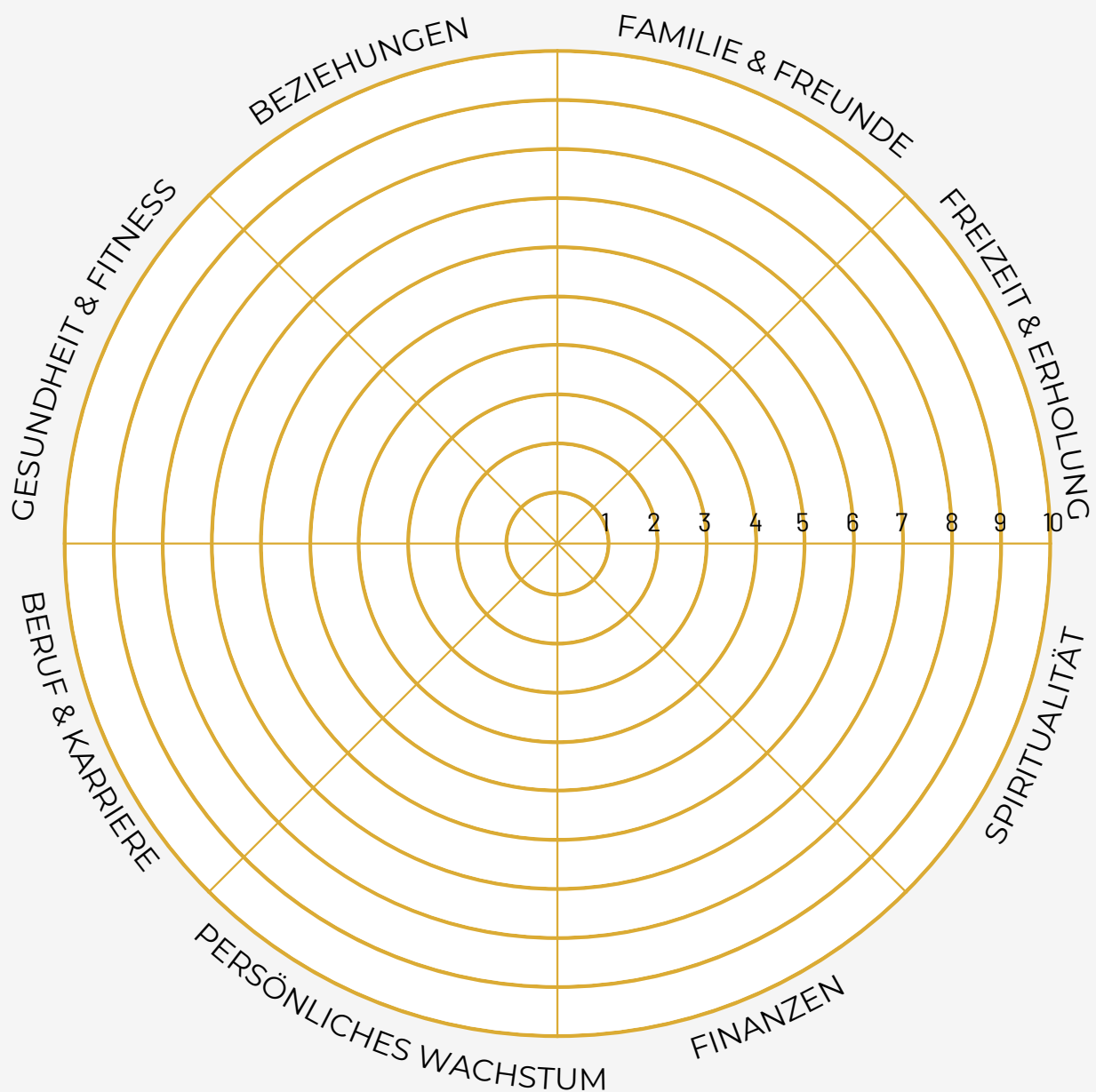
LEBENS*Rad*

Bevor du entscheidest, was sich verändern soll – schau erst, wo du gerade wirklich stehst.

Das Lebensrad zeigt dir in einem Bild, wie zufrieden du aktuell in den verschiedenen Bereichen deines Lebens bist. Nicht wie es sein sollte. Sondern wie es sich heute – jetzt – anfühlt.

Bewerte jeden Bereich spontan. Dein erster Impuls ist meistens der ehrlichste.

MONAT _____



WIE WÜRD EINE 10 FÜR DICH AUSSEHEN?

Fokus

Nicht das Ideal. Nicht das Perfekte.

Sondern das, was sich für dich wirklich stimmig anfühlen würde – in diesem Leben, mit diesen Möglichkeiten.

Schreib zu jedem Bereich einen Satz. Konkret. Nicht zu groß. Dein.

	Wie wichtig ist es mir? 0-10	Wie zufrieden bin ich aktuell damit? 0-10
Ich gehe gerne meiner Arbeit nach		
Ich erlebe liebevolle Familienbeziehungen		
Ich habe unterstützende Freundschaften		
Ich bin finanziell unabhängig		
Ich achte auf meine Gesundheit		
Ich bin emotional belastbar		
Ich fühle mich körperlich fit und stark		
Ich lerne gerne und entwickle mich weiter		
Ich habe ein Gefühl von Sinnhaftigkeit für mein Leben		
Ich erlebe Freude und Erholung		

LEBENSRAD *Einordnung*

Nutze dein Lebensrad als Spiegel – nicht als Urteil.

Wie wirkt dein Lebensrad insgesamt auf dich?

Welcher Bereich überrascht dich?

Wo bist du im Moment am zufriedensten?

Welcher Bereich zieht deine Aufmerksamkeit am stärksten auf sich?

Was würde sich verändern, wenn dieser Bereich sich verbessern würde?

Wenn du nur eine kleine Veränderung vornehmen dürftest – welche hätte den größten Effekt?

MEINE KERN Werte

Werte sind das, woran du dich orientierst – auch wenn du es nicht bewusst weißt.

In Krisen gehen Werte oft verloren. Diese Seite lädt dich ein, sie wiederzufinden. Markiere jeden Wert, der sich für dich stimmig anfühlt. Vertrau deinem ersten Impuls.

Bilde maximal fünf Gruppen. Wähle aus jeder Gruppe einen Kernwert, der ab heute wieder mehr Platz in deinem Leben bekommen soll.

Meine fünf Kernwerte sind:

Akzeptanz	Fairness	Selbstrespekt
Abenteuer	Freiheit	Sinn
Achtsamkeit	Freundschaft	Stabilität
Authentizität	Gelassenheit	Stärke
Ausgeglichenheit	Gesundheit	Verantwortung
Ausrichtung	Innere Ruhe	Verbundenheit
Balance	Klarheit	Verlässlichkeit
Beständigkeit	Kreativität	Vertrauenswürdigkeit
Bodenständigkeit	Mitgefühl	Wachstum
Dankbarkeit	Mut	Weisheit
Ehrlichkeit	Neugier	Wettbewerb
Eigenverantwortung	Präsenz	Wohlstand
Empathie	Schönheit	Zufriedenheit
Entschlossenheit	Selbstannahme	Zugehörigkeit
Erfolg	Selbstbestimmung	

WAS IST WIRKLICH *wichtig?*

Wir sagen oft, was uns wichtig ist.

Aber wie wir unsere Zeit verbringen, erzählt eine andere Geschichte.

	Wichtige Dinge in deinem Leben	
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Stimmt das überein – was dir wichtig ist und womit du deine Zeit verbringst? Wo klafft die größte Lücke?

WO VERLIERE ICH MICH?

People Pleasing & Grenzen

People Pleasing hat viele Gesichter.

Es ist das Ja, das eigentlich ein Nein war. Das Schweigen, obwohl du etwas sagen wolltest. Das Lächeln, hinter dem sich Erschöpfung versteckt.

Das passiert nicht aus Schwäche. Es passiert, weil du irgendwann gelernt hast, dass Harmonie wichtiger ist als deine eigenen Bedürfnisse.

**Wo sage ich
regelmäßig Ja,
obwohl ich Nein
meine?**

**In welchen
Situationen fällt es
mir besonders
schwer, Grenzen zu
setzen?**

**Was befürchte ich,
wenn ich Nein sage?**

**Was kostet mich das —
emotional, körperlich, in
meinen Beziehungen?**

**Welche eine Grenze darf ich ab
heute bewusster wahrnehmen
und schützen?**

DIE STIMME IN DIR



Du kennst sie. Die Stimme, die sagt: Das schaffst du sowieso nicht. Du bist zu viel. Du bist nicht genug.

Das ist dein innerer Kritiker. Er ist nicht dein Feind – er ist ein alter Schutzanteil. Aber er übertreibt. Und er hält dich klein.

Schreib dieser fürsorglichen Stimme einen Satz, den du dir heute wirklich wünschst zu hören:

Woher könnte diese Stimme stammen?

Was würde eine fürsorgliche, weise Stimme stattdessen sagen?

Was sagt dein innerer Kritiker am häufigsten zu dir?

In welchen Situationen ist er besonders laut?

Wenn du nur eine kleine Veränderung vornehmen dürftest: Welche hätte den größten positiven Effekt?

AN MICH SELBST

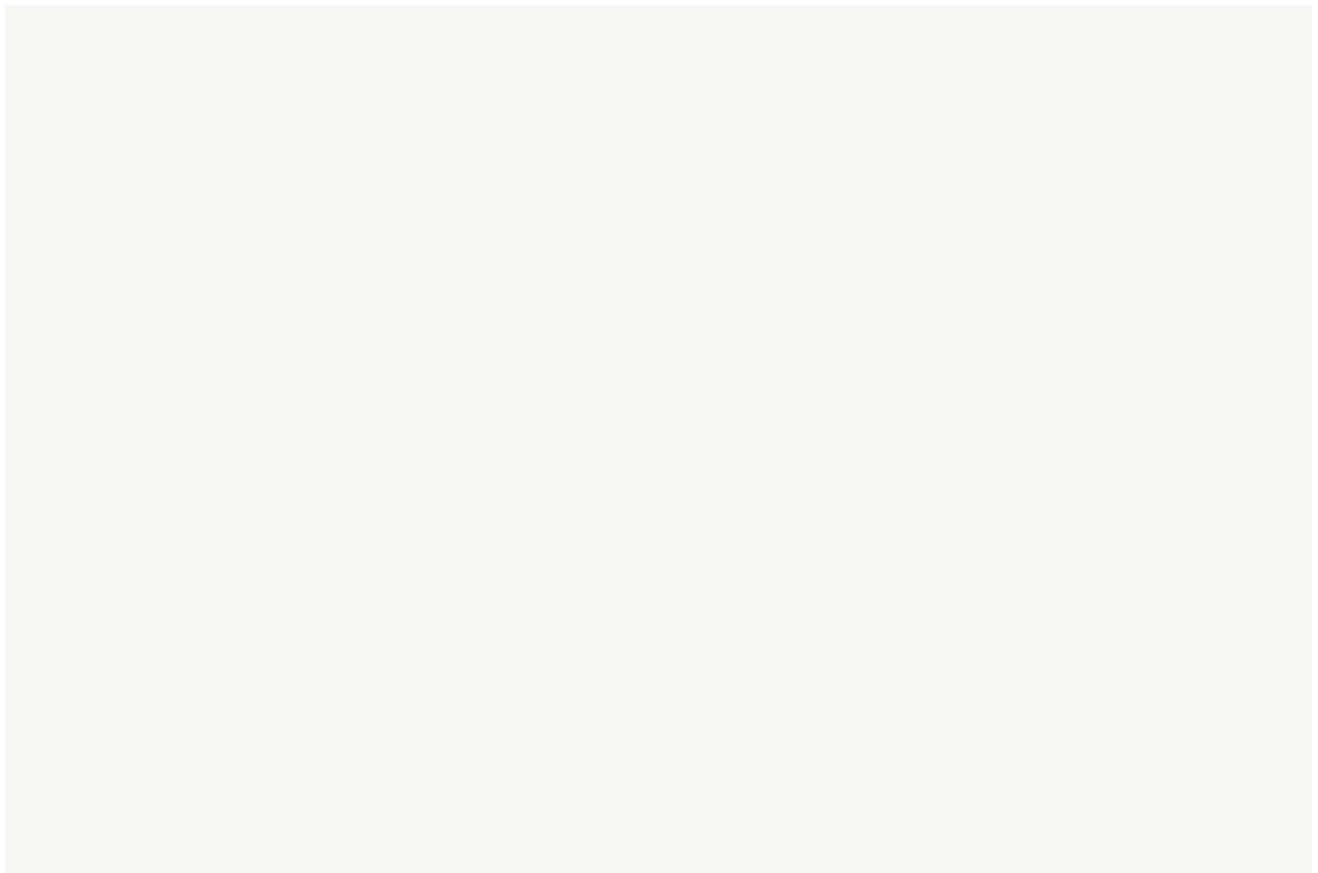
Ein Brief

Manchmal wissen wir mehr, als wir uns erlauben zu sagen.

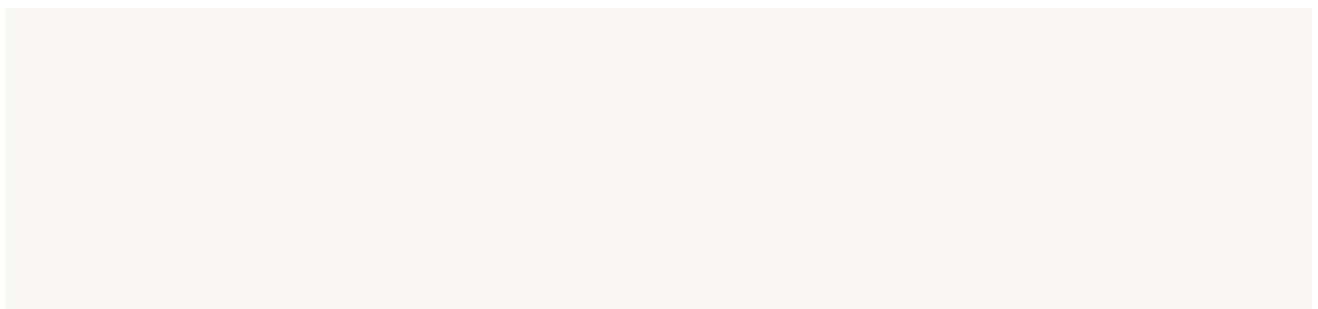
Dieser Brief ist für dich. Niemand wird ihn lesen. Du darfst hier alles sagen – was du dir schon lange sagen wolltest, was du gebraucht hättest, was du dir wünschst, was du dir verzeihst.

Schreib an dich selbst. So wie du an eine gute Freundin schreiben würdest. Mit Mitgefühl. Mit Ehrlichkeit. Mit Wärme.

Beginne mit: Liebe...



Wie fühlt es sich an, diese Worte gelesen zu haben?



VON DER *zur Handlung* ERKENNTNIS *WOOP*

Die WOOP-Methode hilft dir, einen Wunsch nicht nur zu formulieren – sondern wirklich umzusetzen. Entwickelt von Gabriele Oettingen.

W

W — WUNSCH (WISH)

Formuliere einen Wunsch, den du erreichen möchtest. Er sollte konkret, herausfordernd, aber realistisch sein und innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens umsetzbar.

O

O — ERGEBNIS (OUTCOME)

Beschreibe, welches Ergebnis sich einstellen würde, wenn dein Wunsch erfüllt ist. Stelle dir dieses Ergebnis möglichst klar vor und achte darauf, dass es sich motivierend und erfüllend anfühlt.

O

O — HINDERNIS (OPSTACLE)

Benenne das wichtigste Hindernis, das dich daran hindern könnte, deinen Wunsch zu erreichen. Gemeint ist ein inneres Hindernis, kein äußeres.

P

P — PLAN

Lege fest, welche konkrete Handlung du einsetzen wirst, um dieses Hindernis zu überwinden. Formuliere den Plan in der Form „Wenn ..., dann ...“, damit er im Alltag leicht abrufbar ist.

W — Wunsch

Ich möchte in den nächsten vier Wochen lernen, in Konflikten mit meinem Partner meine eigene Position zu halten, ohne mich sofort zu rechtfertigen oder die Verantwortung für seine Gefühle zu übernehmen.

O — Ergebnis

Wenn mir das gelingt, fühle ich mich innerlich ruhiger und sicherer. Ich spüre, dass ich in Konflikten nicht mehr verschwinde, sondern präsent bleibe. Das gibt mir ein Gefühl von Stärke und gleichzeitig Nähe zum Partner, weil ich ehrlicher bin statt nur angepasst.

O — Hindernis

Mein größtes inneres Hindernis ist die Angst, dass der andere sich zurückzieht oder enttäuscht ist, wenn ich nicht sofort beschwichtige. Diese Angst lässt mich automatisch in alte Muster zurückfallen – ich übernehme Verantwortung, die nicht meine ist, um die Beziehung "sicher" zu halten.

P — Plan

Wenn ich merke, dass ich in einem Konflikt anfangen möchte, mich zu rechtfertigen oder die Stimmung "retten" zu wollen, dann atme ich bewusst einmal tief durch und sage mir innerlich: "Ich darf bleiben, auch wenn es unangenehm ist."

VON DER *zur Handlung* ERKENNTNIS *WOOP*

Jetzt bist du dran.

Du hast gesehen, wie WOOP funktioniert – jetzt geht es darum, die Methode für dich selbst nutzbar zu machen. Nicht abstrakt, nicht theoretisch, sondern an einem Muster, das dich gerade beschäftigt.

Nimm dir einen Moment Ruhe. Vielleicht ein Stift und Papier, vielleicht einfach nur deine Gedanken. Und stell dir die vier Fragen, eine nach der anderen:

Welchen Wunsch hast du gerade in deinen Beziehungen? Etwas Konkretes, nicht "ich möchte glücklicher sein", sondern etwas, das du in den nächsten Wochen wirklich angehen kannst.

Was würde sich verändern, wenn dir das gelingt? Spüre dem nach. Wie fühlt sich das an, wenn dieser Wunsch Wirklichkeit wird?

Und jetzt der ehrliche Teil: Was hält dich normalerweise davon ab? Nicht der Partner, nicht die Umstände – sondern das, was in dir passiert. Die Angst, das alte Muster, der Reflex. Und schließlich: Was wirst du tun, wenn genau dieser Moment kommt? Dein Wenn-dann-Plan, den du dir leicht merken kannst, auch wenn es gerade schwierig wird.

Du musst das nicht perfekt machen. Es geht nicht darum, eine richtige Antwort zu finden, sondern ehrlich hinzuschauen. Manchmal reicht es schon, das Hindernis klar zu benennen – das allein verändert etwas. Nimm dir die Zeit, die du brauchst.

Mein Wunsch ist:

Mein Ergebnis ist:

Mein Hindernis wird sein:

Wenn:

Dann werde ich:

WARUM WILL ICH ^{das} _{wirklich?}

Hinter jedem Ziel steckt ein tieferes Bedürfnis.

Meistens wissen wir das – und gleichzeitig haben wir es noch nie wirklich zu Ende gedacht. Diese Übung macht genau das sichtbar. Schreib weiter, auch wenn sich Gedanken wiederholen. Genau darin liegt der Wert.

Schau dir deine letzte Antwort an.

Das ist das eigentliche Bedürfnis dahinter. Wie fühlt es sich an, es so klar zu sehen?

Ziel:

Was wird dir dieses Ziel geben?



Und was wird dir das wiederum geben?



Und was wird dir das wiederum geben?



Und was wird dir das wiederum geben?



Warum ist dieses Ziel für mich wichtig?

WAS mir helfen? KÖNNTE

Du weißt jetzt, was du willst – und warum.

Jetzt schaust du, was dir dabei zur Verfügung steht. Nicht jede Idee muss sofort umsetzbar sein. Es geht darum, erst einmal alles sichtbar zu machen – Ressourcen, Gewohnheiten, Menschen, innere Stärken. Ohne Bewertung. Ohne Druck.

MEIN ZIEL

BEENDEN

REDUZIEREN

BEIBEHALTEN

HIERVON MEHR

HIERMIT ANFANGEN

WELCHE WEG gibt es?

Manchmal stecken wir nicht wegen mangelnder Optionen fest.

Sondern weil wir sie noch nicht wirklich durchgedacht haben. Diese Seite gibt jeder Option den Raum, den sie verdient – bevor du dich entscheidest.

- Welche Optionen habe ich?
- Was habe ich bisher bereits ausprobiert?
- Wie realistisch oder umsetzbar ist diese Option für mich?

Option / Möglichkeit	Worum geht es dabei?	Was habe ich dazu bereits ausprobiert?
Was ist diese Option konkret?	(Kurz beschreiben, was diese Option bedeutet oder erfordert.)	(Erfahrungen, Versuche, Gespräche, innere Schritte.)
Was spricht dafür?	MEINE OPTIONEN	Was spricht dagegen?
(Vorteile, Chancen, Entlastung.)		(Bedenken, Risiken, innere Widerstände.)
Wie realistisch ist diese Option aktuell?	Was würde sich verändern, wenn ich diese Option wähle?	Mein erstes Gefühl dazu – stimmig / unstimmig / noch offen:
(Zeit, Energie, finanzielle/emotionale Machbarkeit.)	Konsequenzen – innerlich und äußerlich.)	(kein Entschluss, nur ein Hinweis: stimmig / unstimmig / offen)

Gedanken, Schlussfolgerungen oder Zusammenfassung:

WAS KOMMT *in Frage?*

Welche Entscheidung steht gerade an?

Liste deine Optionen sowie deren Konsequenzen, Vorteile und Nachteile auf.

OPTIONEN	KONSEQUENZEN	VORTEILE	NACHTEILE
1.			
2.			
3.			

Was sind deine Werte?

Wie beeinflussen deine Werte diese Entscheidung?

Wofür hast du dich entschieden?

KARTESISCHE Fragen

Die kartesischen Fragen öffnen Perspektiven, die wir im normalen Nachdenken oft übersehen.

Meine Entscheidung / Mein Ziel:

Was passiert, wenn ich es tue?

Was passiert, wenn ich es nicht tue?

Was passiert nicht, wenn ich es tue?

Was passiert nicht, wenn ich es nicht tue?

Was wird durch diese vier Blickwinkel sichtbar?

MODUL 5 – AUSRICHTEN

Wie möchte ich weitergehen?

Du hast einen weiten Weg zurückgelegt.

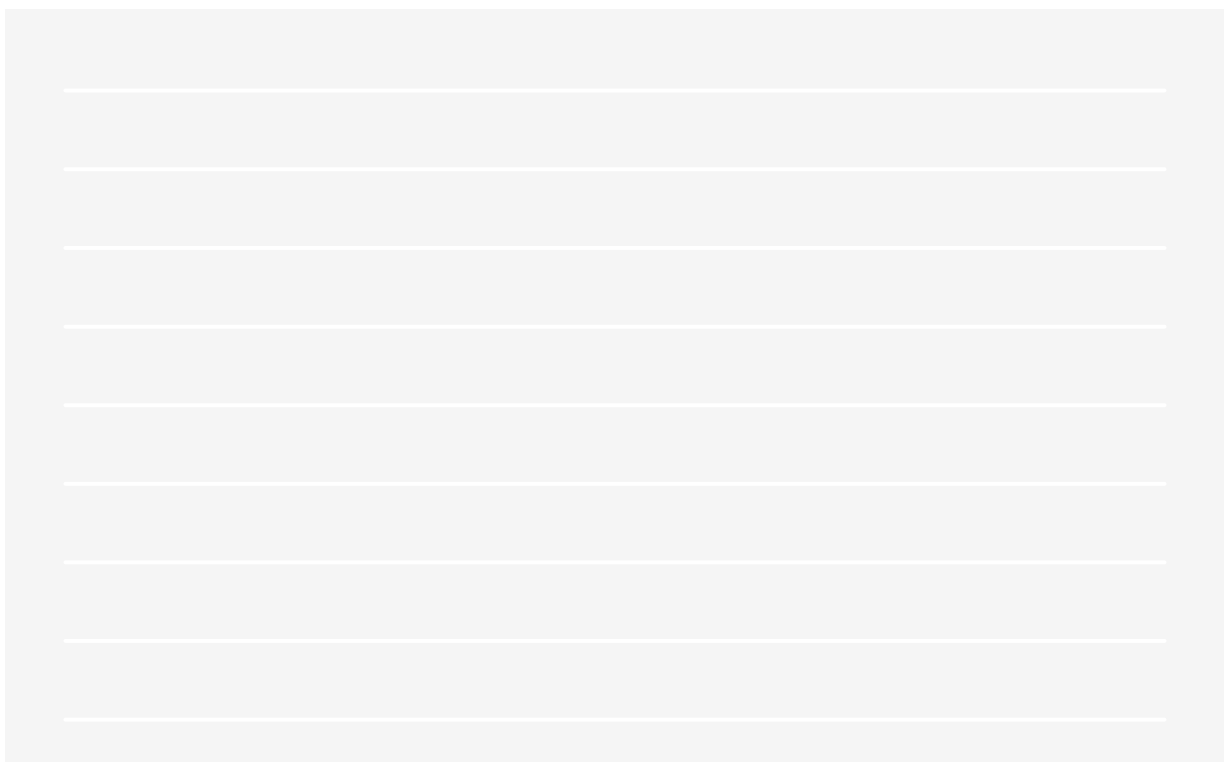
Du bist angekommen. Du hast dich stabilisiert. Du hast verstanden, was in dir passiert – und geklärt, was dir wirklich wichtig ist.

Jetzt geht es nicht darum, einen perfekten Plan zu haben. Es geht darum, dich innerlich neu auszurichten – auf das, was du dir wünschst, was dir entspricht, was sich für dich richtig anfühlt.

In diesem Modul wirst du:

das erkennen und würdigen, was sich bereits verändert hat, Dankbarkeit als innere Haltung entwickeln – nicht als Methode, dein bestes zukünftiges Selbst bewusst vor Augen führen, diesen Prozess mit Ruhe und Klarheit abschließen.

Notizen



WAS WAR
GUT?

Wöchentliche
Dankbarkeit

Dankbarkeit ist keine Technik.

Sie ist eine Haltung. Eine Entscheidung, den Blick auch dorthin zu richten, was trägt – nicht nur dorthin, was schwer ist.

Denke jeden Tag an drei Dinge, für die du dankbar bist. Nicht die offensichtlichen – die kleinen, stillen, echten.

DANKBARKEIT *vertiefen*

Für welche Lektionen in deinem Leben bist du dankbar – auch wenn sie schwer waren?

Welche Menschen verdienen mehr Dankbarkeit, als du ihnen zeigst?

Welche Momente der letzten Wochen haben dich innerlich berührt?

Was an dir selbst – deinen Stärken, deiner Art, deinem Weg – verdient Anerkennung?

Wofür bist du heute, in diesem Moment, am dankbarsten?

DU HAST *einmal* ES SCHON *geschafft*

Krisen lassen uns vergessen, was wir können.

Sie rücken das Schwere so nah heran, dass das, was wir bereits überwunden haben, verschwimmt. Dabei steckt genau darin eine wichtige Ressource: deine eigene Geschichte.

Denke an eine Situation, in der du etwas erreicht hast, das dir wirklich wichtig war. Es muss nichts Großes sein. Es darf klein sein. Aber es war dein.

Schreib darüber:

Schreibe über diesen Erfolg und darüber, wie er zustande gekommen ist.:

Welche Schritte hast du damals unternommen?

1	2	3	4
			

Was hat dir geholfen, dranzubleiben?

Was kannst du aus dieser Erfahrung heute mitnehmen?

WER WILL ICH SEIN?

Bestes
Selbst

Du hast in diesem Prozess viel wahrgenommen. Jetzt richtest du den Blick nach vorne.

Nicht in die Zukunft als Druck. Sondern als Einladung. Als Bild von dem, was möglich ist – wenn du so lebst, wie es wirklich zu dir passt.

Stelle dir einen Timer auf 5 Minuten.

Schreib dann – ohne nachzudenken, ohne zu zensieren – über dein bestes zukünftiges Selbst.

Wie lebst du? Wie fühlst du dich? Was hat sich verändert? Was ist neu? Was ist endlich wieder da?



DU HAST DICH ENTSCHIEDEN.

Nicht irgendwann. Jetzt.

Du hast dieses Workbook geöffnet – in einem Moment, in dem es nicht einfach war. Du hast hingeschaut, wo es leichter gewesen wäre, wegzuschauen. Du hast Fragen beantwortet, die unbequem waren. Du hast dir erlaubt, ehrlich zu sein.

Du warst unglaublich mutig.

Veränderung beginnt nicht mit dem perfekten Plan. Sie beginnt mit dem Moment, in dem du aufhörst, automatisch zu reagieren – und anfängst, bewusst zu wählen.

Dieser Weg endet hier nicht.
Er beginnt hier.

Nimm mit, was dich trägt.
Lass zurück, was dir nicht mehr dient und vertraue dir.....

und vielleicht wirst du eines Tages erkennen, dass genau diese Krise der Moment war, an dem dein neues Leben begonnen hat.

Deine Sabine





Dank!

Herzlicher

Vielleicht spürst du jetzt, dass dieser Weg noch weitergehen darf.

Manche Themen möchten einfach etwas mehr Raum bekommen. Wenn du tiefer eintauchen oder dir Begleitung wünschen solltest, findest du hier Möglichkeiten, die dich auf deinem weiteren Weg unterstützen.

Mehr Tiefe. Mehr Schichten. Mehr, das sich verändern darf – in dir, in deinen Beziehungen, in deinem Leben.

Wenn du tiefer in deine Beziehungsmuster einsteigen möchtest:

→ Workbook „Dein Bindungsmuster verstehen und nachhaltig verändern“

Wenn du dich begleiten lassen möchtest:

→ 1:1 Begleitung, Hypnose, Paarbegleitung

Wenn du einen ersten Schritt machen möchtest:

→ Schreib mir. Ich antworte persönlich.

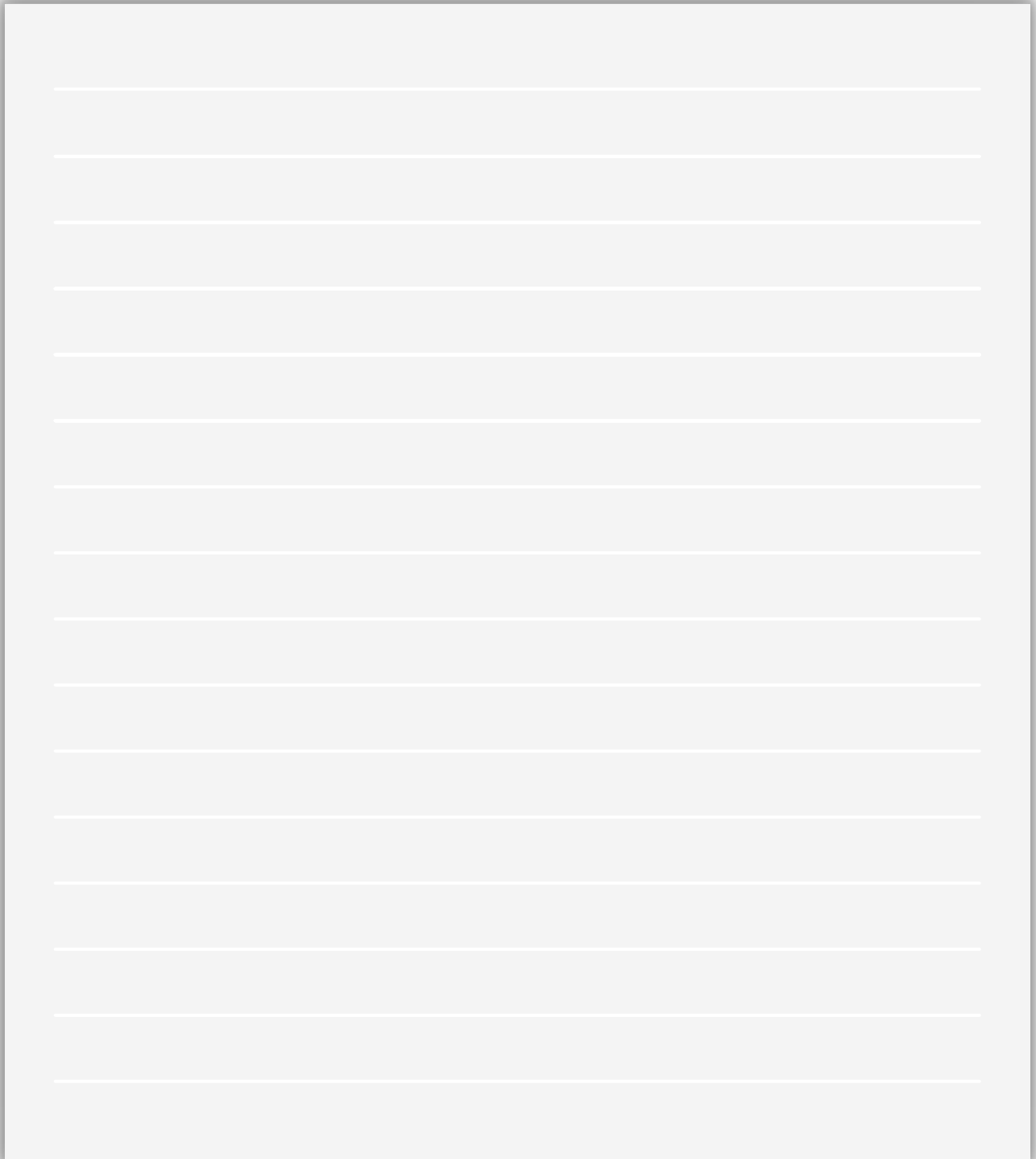
Email: info@lebenswege-neu-gestalten.de

Deine Sabine

„
GLÜCKWUNSCH!
ICH BIN STOLZ AUF
DICH, DASS DU ES
BIS ZUM SCHLUSS
DURCHGEZOGEN
HAST!

DEIN NOTIZZETIEL

Halte hier alles fest, was dir beim Durcharbeiten des Kurses in den Kopf kommt:

A large, light gray rectangular area with horizontal white lines, serving as a notepad for notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle. The rectangle has a subtle drop shadow, giving it a three-dimensional appearance as if it's a sheet of paper floating or attached to the page.

VIELLEICHT PASST EINER DIESER NÄCHSTEN SCHRITTE ZU DIR



Interaktives Workbook

Streit beilegen – ohne zu verlieren
Mit ausfüllbaren Feldern & digitalem
interaktivem Streit-Spiegel, zum
hineinsprechen

→ **HIER ERFÄHRST DU MEHR**



Selbstlernkurs: „Innere Sicherheit in
Beziehungen.

Workbook, Hypnose-Audio „Innere Sicherheit“
(85 Minuten), Bonus: Schattenpotenzial, Video
zum Schattenprinzip (10 Minuten)

→ **HIER ERFÄHRST DU MEHR**



Hypnoseaudio: „Innere Sicherheit stärken“
+ Der große Leitfaden „Wenn Angst dich
überflutet“ – als Begleitung für deinen Alltag

→ **HIER ERFÄHRST DU MEHR**



Bindungstest + Audio: „Integration von
Beziehungsteilen“

Verstehe deine Beziehungsmuster und heile,
was dich zurückhält.

→ **HIER ERFÄHRST DU MEHR**



★ **MEINE PERSÖNLICHE EMPFEHLUNG, WENN DU DIR
BEGLEITUNG WÜNSCHST**



3 Monate 1:1 Kurs „Erfüllte Beziehung leben“



268 Seiten umfassendes Workbook mit 6 kraftvollen Modulen



6 begleitende Hypnoseaudios, die dich durch den Prozess tragen



3 Monate Begleitung über Signal/WhatsApp 1:1

3 Monate alle 14 Tage Live-Call nur du und ich

→ **HIER ERFÄHRST DU MEHR:**



Du bist

NICHT

SO weit

gekommen

um nur

‘SO weit’

zu kommen.

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.

Zu widerhandlungen 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: Update 2026

Copyright