

ZWISCHEN FRÜHER UND HEUTE

Dein innerer Shift!

Reflexion

Beschreibe eine konkrete Situation mit deinen Eltern, in der du dich nicht wie du selbst gefühlt hast.

Wo warst du? Was ist passiert? Was hast du gefühlt?

Trigger erkennen

Was hast du in diesem Moment bei dir beobachtet? (Ich habe mich erklärt, Ich habe mich angepasst, Ich wurde unsicher, Ich habe mich zurückgezogen, Ich habe mich kleiner gemacht, Ergänze gern eigene Beobachtungen)

- Ich habe mich erklärt
- Ich habe mich angepasst
- Ich wurde unsicher
- Ich habe mich zurückgezogen
- Ich habe mich kleiner gemacht

Dein alter Anteil

Formuliere ehrlich und ohne Bewertung: In diesem Moment war ich die Version von mir, die...

Dein heutiges Ich

Formuliere bewusst deine aktuelle Realität: Heute bin ich eine Frau, die...

Der bewusste Shift

Vervollständige den Satz: Auch wenn dieser alte Anteil auftaucht, entscheide ich mich heute dafür...

Dein nächster Schritt

Stell dir eine zukünftige Situation vor. Wenn ich das nächste Mal in so einer Situation bin, werde ich konkret...

Integration

Lies dir deine Antworten in Ruhe durch. Was fällt dir auf? Welche Unterschiede erkennst du zwischen früher und heute? Was möchtest du dir in Zukunft bewusst machen?

Zusammenfassung

Dieses Arbeitsblatt hat dir geholfen, eine Situation aus deiner Vergangenheit zu reflektieren, in der du dich nicht authentisch gefühlt hast. Du hast deine Trigger identifiziert, deinen alten Anteil erkannt und deine heutige Realität formuliert. Abschließend hast du dir einen bewussten Shift vorgenommen und einen konkreten nächsten Schritt geplant, um in Zukunft selbstbestimmter zu handeln.