



Mut statt verstecken

Komm ins Handeln

Diesen **Bereich** möchte ich zuerst mutig verändern:

Nimm dir einen Moment **Zeit** und **stelle dir vor**, wie es sein wird, wenn du für **mutige Veränderung** als Angehörige **losgegangen bist**. Wenn du magst, schließe dafür gerne deine Augen. Dann notiere deine **Antworten, als wärst du deinen mutigen Schritt bereits gegangen**:

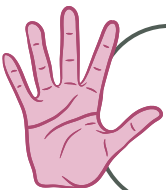
So **fühle ich mich**, nachdem ich meine mutige Veränderung angestoßen habe:



Das denke ich, nachdem ich mein Mut-Ziel umgesetzt habe:



Wie verhältst du dich, dadurch dass du dein Ziel umgesetzt hast?



Dieses **kleinen, machbaren Schritt** wirst du zuerst umsetzen:

Wann gehst du einen Schritt?
Setze dir ein konkretes Datum:

