



Mut statt verstecken

Realitäts-Check für deine Hinderer

Für welche Veränderung wünschst du dir Mut?

Warum möchtest du deine Situation verändern? Wie wirst du dich fühlen, wenn sich deine Situation durch deinen mutigen Schritt verändert hat?

Was ist deine Sorge / Angst / Zweifel, die dich an deinem mutigen Schritt hindert?

Welche Fakten sprechen dafür, dass deine Sorge Realität wird?

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass dein deine Eintritt?

Bringt dich dieser Gedanke deinem Ziel näher?

Was ist ein **hilfreicher, unterstützender Gedanke** für deinen mutigen Schritt?