

Woche 2: Der Ausbruch aus dem Kreislauf

**Fokus: Erkennen & Auflösen von
Wiederholungsmustern**

Übungen:

- Notiere 3 Situationen, in denen du dich blockiert fühlst.
- Schreibe, welche Gefühle in diesen Momenten auftauchen.
- Formuliere, wie du in Zukunft anders reagieren möchtest.

Negativer Glaubenssatz: „Ich komme nie wirklich voran.“

Übung zum Auflösen:

- Liste 5 Situationen, in denen du große Fortschritte gemacht hast auf.
- Schreibe einen Satz, der deine Kraft und Bewegung betont.

Reflexionsfrage: Wo hält dich die Angst vor Veränderung zurück?