

Woche 4: Die Wahrheit will gelebt werden

Fokus: Klarheit & mutige Entscheidungen

Übungen:

- Notiere 5 Entscheidungen, die du lange aufgeschoben hast.
- Wähle eine davon und triff sie innerhalb von 24 Stunden.
- Schreibe auf, wie du dich danach fühlst.

Negativer Glaubenssatz: „Ich könnte scheitern.“

Übung zum Auflösen:

- Liste Beispiele auf, bei denen du etwas geschafft hast, obwohl du Angst hattest.
- Formuliere einen Satz, der deinen Mut bekräftigt.

Reflexionsfrage: Wo in deinem Leben wartest du noch auf die „richtige Zeit“?