

BETTINA BENNIES
Shine Coach

Abschlüsse (Uni, Schule, Ausbildung), Führerschein, Beruf, Partner, Geburt der Kinder etc.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Teil 2:

Hast du dir all diese Ereignisse vor Augen geföhrt? Wie hast du das, worauf du stolz bist, geschafft? Musstest du dazu raus aus deiner Komfortzone oder hast du es hinbekommen, ohne diese Zone zu verlassen?

Ereignis

Komfortzone verlassen
ja/nein

Teil 3:

Welche Gedanken waren es, die sich dir währenddessen immer wieder in den Weg gestellt haben?

Ereignis	Blockierende, ängstliche Gedanken



Teil 4:

Was musstest du glauben, um es dann trotzdem zu schaffen?

Welche Gedanken haben mir geholfen
mein Ziel trotz der ängstlichen/
sabotierenden Gedanken zu erreichen?

Ereignis



Teil 5:

Welche Nachteile hättest du in deinem Leben gehabt, wenn du nicht die Gedanken aus Teil4 etabliert hättest, sondern dich von den Gedanken aus Teil3 hättest blockieren lassen?

Ereignis

Nachteile

© Julia Sahn 2022

