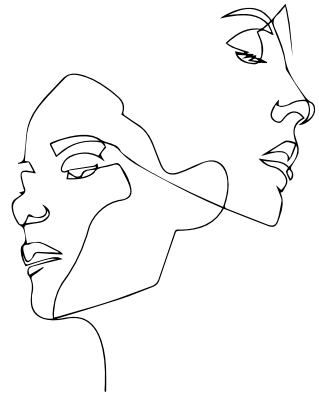


# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## Reflektiere deine Veränderungsimpulse

Veränderung ist ein natürlicher Teil des Lebens. Doch bevor wir große Schritte gehen, sollten wir verstehen, warum wir uns verändern wollen.

Dieses Worksheet hilft dir, in dich hineinzuspüren und bewusstere Entscheidungen zu treffen.

## Deine aktuelle Situation

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich und ohne lange nachzudenken:

Was stört dich aktuell in deinem Leben?

(Beispiel: „Ich fühle mich in meiner Partnerschaft nicht mehr wohl.“)

---

---

---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



**In welchem Lebensbereich möchtest du etwas ändern?**

- Job
- Partnerschaft
- Wohnort
- Andere: \_\_\_\_\_

**Was genau erhoffst du dir durch diese Veränderung?**

(Beispiel: „Mehr Leichtigkeit, mehr Freude.“)

---

---

---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## Die wahren Ursachen finden

Manchmal suchen wir die Lösung im Außen, obwohl die Ursache in uns selbst liegt. Nutze die folgenden Reflexionsfragen, um tiefer zu gehen:

### Job

Was wiederholt sich immer wieder in deinen Arbeitsverhältnissen?  
(Beispiel: „Ich fühle mich oft nicht wertgeschätzt.“)

---

---

---

---

---

---

Gibt es etwas, das du selbst ändern könntest?  
(Beispiel: „Ich kommuniziere selten, was ich brauche.“)

---

---

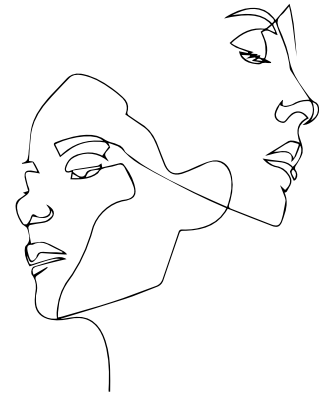
---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## Partnerschaft

Welche Konflikte in eurer Beziehung treten immer wieder auf?  
(Beispiel: „Ich fühle mich nicht verstanden.“)

---

---

---

---

---

Wie trägst du möglicherweise selbst dazu bei?  
(Beispiel: „Ich ziehe mich zurück, anstatt offen zu sprechen.“)

---

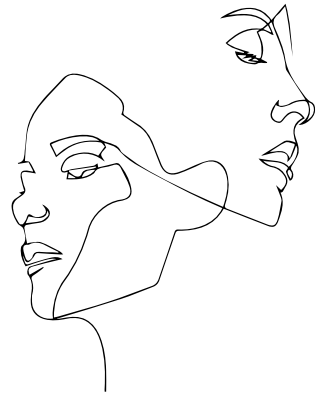
---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## Wohnort

Warum fühlst du dich an deinem aktuellen Wohnort unwohl?  
(Beispiel: „Ich habe das Gefühl, hier nicht anzukommen.“)

---

---

---

---

---

---

Läufst du vielleicht vor etwas weg?

(Beispiel: „Ich habe Angst, mich wirklich zu engagieren.“)

---

---

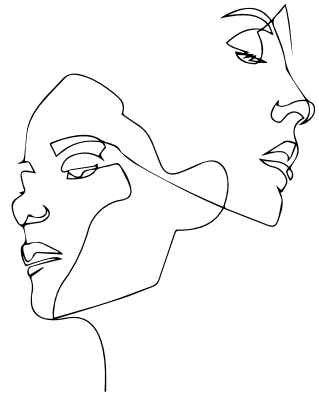
---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## Dein ganz eigenes Thema

Warum fühlst du dich unglücklich mit deinem Thema?

---

---

---

---

---

---

Was ist dein Anteil bei deinem Thema? Was tust du nicht gutes für dich und andere?

---

---

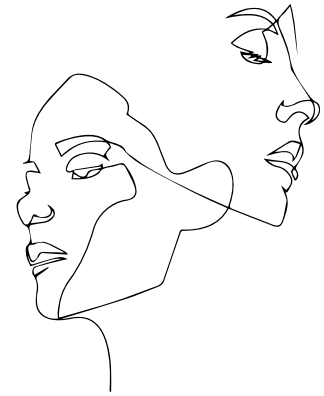
---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## Deine inneren Muster erkennen

Wiederholen sich bestimmte Themen oder Gefühle in deinem Leben?  
Schau dir die Tabelle an und markiere, was du immer wieder erlebst:

Lebensbereich	Wiederholendes Gefühl/Thema	Mögliche Ursache
Job	Ich fühle mich wertlos.	Unsicherheit in meinen Fähigkeiten.
Partnerschaft	Mein Partner versteht mich nicht.	Ich spreche meine Bedürfnisse nicht aus.
Wohnort	Ich habe das Gefühl, nie anzukommen.	Ich setze keine Wurzeln.

Füge deine eigenen Beispiele hinzu und suche nach Mustern.

---

---

---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## **Kleine Schritte statt große Umbrüche**

Veränderung ist wichtig – aber sie sollte bewusst erfolgen. Wähle einen Bereich aus, in dem du mit kleinen, klaren Schritten beginnen kannst:

Bereich: \_\_\_\_\_

Kleiner erster Schritt: \_\_\_\_\_

(Beispiel: „Ich führe ein ehrliches Gespräch mit meinem Partner.“)

Wie kannst du diesen Schritt umsetzen?

(Beispiel: „Ich plane einen ruhigen Moment und spreche meine Gedanken aus.“)

---

---

---

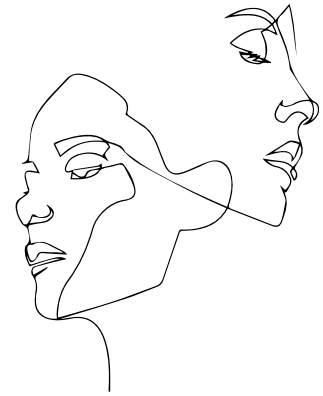
---

---

---



# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## **Kleine Schritte statt große Umbrüche**

Veränderung ist wichtig – aber sie sollte bewusst erfolgen. Wähle einen Bereich aus, in dem du mit kleinen, klaren Schritten beginnen kannst:

Bereich: \_\_\_\_\_

Kleiner erster Schritt: \_\_\_\_\_

Wie kannst du diesen Schritt umsetzen?

---

---

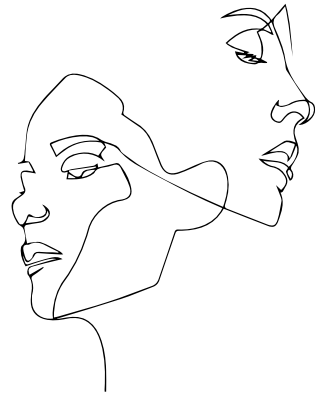
---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## **Kleine Schritte statt große Umbrüche**

Veränderung ist wichtig – aber sie sollte bewusst erfolgen. Wähle einen Bereich aus, in dem du mit kleinen, klaren Schritten beginnen kannst:

Bereich: \_\_\_\_\_

Kleiner erster Schritt: \_\_\_\_\_

Wie kannst du diesen Schritt umsetzen?

---

---

---

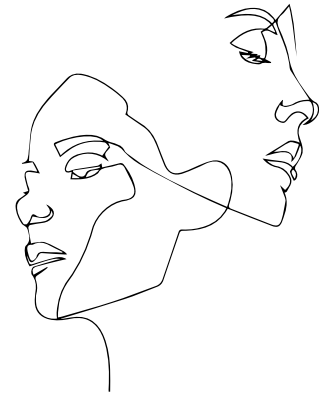
---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## **Kleine Schritte statt große Umbrüche**

Veränderung ist wichtig – aber sie sollte bewusst erfolgen. Wähle einen Bereich aus, in dem du mit kleinen, klaren Schritten beginnen kannst:

Bereich: \_\_\_\_\_

Kleiner erster Schritt: \_\_\_\_\_

Wie kannst du diesen Schritt umsetzen?

---

---

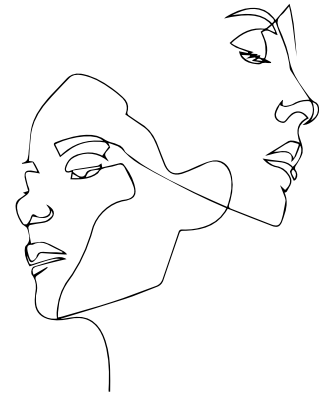
---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## **Kleine Schritte statt große Umbrüche**

Veränderung ist wichtig – aber sie sollte bewusst erfolgen. Wähle einen Bereich aus, in dem du mit kleinen, klaren Schritten beginnen kannst:

Bereich: \_\_\_\_\_

Kleiner erster Schritt: \_\_\_\_\_

Wie kannst du diesen Schritt umsetzen?

---

---

---

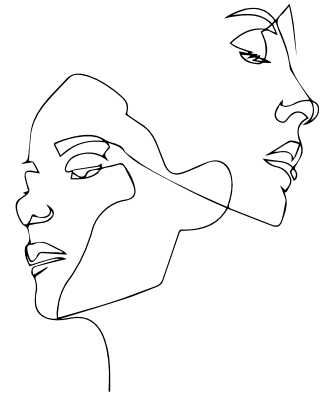
---

---

---

---

# WAS TREIBT DICH WIRKLICH?



## Affirmationen für Klarheit und Stärke

Affirmationen sind positiv formulierte Sätze, die dir helfen können, deine Gedanken und Gefühle in eine stärkende Richtung zu lenken. Sie wirken wie mentale Anker und unterstützen dich dabei, dich auf das zu fokussieren, was dir gut tut. Durch regelmäßiges Wiederholen kannst du mit Affirmationen alte, negative Denkmuster durch neue, positive ersetzen. Sie sind besonders hilfreich in Zeiten der Veränderung, um dein Selbstvertrauen zu stärken und Klarheit zu gewinnen.

Verwende Affirmationen, um dich auf deinen Weg zu stärken.

- *„Ich nehme mir die Zeit, die ich brauche, um bewusst Entscheidungen zu treffen.“*
- *„Ich bin bereit, meinen Anteil an der Situation zu erkennen.“*
- *„Ich schaffe Veränderung aus meiner inneren Klarheit heraus.“*

Hier ist Platz für deine wichtigsten Erkenntnisse aus dem Worksheet.

---

---

---

---

---

---

Veränderung beginnt bei dir. Nutze die Zeit, um nach innen zu schauen, bevor du im Außen große Schritte gehst. Du bist auf dem richtigen Weg!





Bei Fragen kannst du gerne auf meiner Website [www.sabrinabarner.de](http://www.sabrinabarner.de) nachschauen oder mich über das dortige Kontaktformular kontaktieren.

Dieses Worksheet ist nur für dich gedacht.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind der Autorin des Werkes vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Folge mir auf:

Instagram: @sabrina.barner.coaching

Facebook: @sabrina.barner.coaching

Pinterest: @sabrina\_barner

YouTube: @sabrinabarner

Podcast: Auf die Plätze. Glücklich. Los.

[www.sabrinabarner.de](http://www.sabrinabarner.de)



@sabrina.barner.coaching

[www.sabrinabarner.de](http://www.sabrinabarner.de)