

**Reflexionsblatt – Schritte 6 & 7 (ohne religiösen
Bezug)**

Schritt 6 – Bereit sein, sich zu verändern

Ziel: Ehrlich erkennen, welche Muster dir schaden, und bereit werden, sie loszulassen.

Reflexionsfragen:

1. Welche Verhaltensweisen oder Denkmuster möchte ich verändern?
2. In welchen Situationen tauchen diese Muster besonders oft auf?
3. Wie haben sie mir bisher geschadet oder das Leben schwer gemacht?
4. Bin ich wirklich bereit, sie loszulassen – auch wenn es unbequem wird?
5. Was bedeutet ‚Bereitschaft zur Veränderung‘ für mich persönlich?

Schritt 7 – Loslassen und Hilfe annehmen

Ziel: Lernen, Vertrauen zu entwickeln, Kontrolle abzugeben und Unterstützung zuzulassen.

Reflexionsfragen:

1. Wo versuche ich, Dinge zu kontrollieren, die ich nicht kontrollieren kann?
2. Was fällt mir schwer, loszulassen – und warum?
3. Wie kann ich Unterstützung von anderen annehmen, ohne mich schwach zu fühlen?
4. Wann habe ich zuletzt gemerkt, dass ‚loslassen‘ besser funktioniert hat als ‚festhalten‘?
5. Welchen Satz oder Gedanken kann ich heute nutzen, um mich zu beruhigen und zu öffnen (z. B. ‚Ich lasse los, was mir nicht mehr dient‘)?

Tägliche Mini-Übung

Nimm dir abends 5 Minuten Zeit und beantworte für dich still oder schriftlich:

- Wann habe ich heute alte Muster bemerkt – und wie bin ich damit umgegangen?
-

- Wo habe ich losgelassen oder etwas einfach so sein lassen, wie es ist?
-

- Was möchte ich morgen mit etwas mehr Gelassenheit oder Vertrauen angehen
-