SO FINDEST DU DEINE BERUFUNG · SCHRITT 5 VON 7

Rückschläge

Warum Hindernisse ein gutes Zeichen sind

Dieses Arbeitsblatt hilft Dir, Deine bisherigen Rückschläge in einem neuen Licht zu sehen und ihre verborgene Bedeutung zu erkennen. Du wirst feststellen, dass sie nicht das Ende, sondern ein wichtiger Teil Deines Weges sind.

Nimm Dir Zeit für die Fragen und notiere alles, was Dir in den Sinn kommt. Dein Blick auf Rückschläge wird sich dadurch nachhaltig verändern.

> **WICHTIG**
>
> Sobald Du dieses Dokument auf Dein Gerät heruntergeladen hast, speichert es Deine Eingaben. So kannst Du jederzeit weiter daran arbeiten. Alternativ kannst Du es ausdrucken und handschriftlich ausfüllen.

01 Deine bisherige Sichtweise auf Rückschläge

Wie habe ich Rückschläge in der Vergangenheit empfunden? Notiere Deine bisherigen Gedanken zu Rückschlägen.

Welche Gedanken oder Emotionen hatte ich, wenn etwas nicht so lief wie geplant?

Habe ich Rückschläge bisher als Zeichen gesehen, dass ich „aufgeben sollte“ – oder als Chance zum Lernen?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie sehr habe ich Rückschläge bisher als Niederlage empfunden? *(1 – wenig, 10 – sehr stark)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

02 Die häufigsten Arten von Rückschlägen verstehen

(1) RÜCKSCHLÄGE DURCH ÄUSSERE WIDERSTÄNDE

Habe ich Ablehnung oder Widerstand von außen erlebt? In welcher Form?

Gab es Menschen, die meine Idee nicht ernst genommen haben? Wer und wie?

Ist ein Plan gescheitert, obwohl ich alles gegeben habe?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie stark haben äußere Widerstände mich bisher beeinflusst? *(1 – wenig, 10 – sehr stark)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

(2) RÜCKSCHLÄGE DURCH SELBSTZWEIFEL

Habe ich mich selbst gefragt: „Bin ich gut genug?“ In welchen Situationen?

Vergleiche ich mich oft mit anderen und fühle mich unterlegen? Wie sieht das aus, wie läuft das ab?

Gibt es innere Blockaden, die mich daran hindern, weiterzumachen? Welche?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie stark beeinflussen Selbstzweifel meinen Weg? *(1 – wenig, 10 – sehr stark)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

(3) RÜCKSCHLÄGE DURCH ERSCHÖPFUNG ODER FEHLENDE MOTIVATION

Habe ich mich schon einmal überfordert oder ausgebrannt gefühlt?

Habe ich Momente erlebt, in denen meine Begeisterung plötzlich verschwunden war?

Fühle ich mich manchmal, als ob nichts vorangeht?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie oft erlebe ich Rückschläge durch Erschöpfung oder fehlende Motivation? *(1 – wenig, 10 – sehr stark)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

03 Die verborgene Bedeutung von Rückschlägen erkennen

Welcher Rückschlag hat mich besonders herausgefordert?

Wie bin ich damals damit umgegangen?

Welche Fähigkeit oder Erkenntnis habe ich daraus gewonnen?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie sehr kann ich sie jetzt als positives Element (Entwicklungschance) meines Weges betrachten? *(1 – wenig, 10 – sehr stark)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

04 Rückschläge als Wachstumschance nutzen

Welcher bisherige Rückschlag könnte mich auf eine neue, bessere Idee gebracht haben – oder hat es bereits?

Wie kann ich Rückschläge als Übung für Geduld und Beharrlichkeit nutzen?

Wie sehr bin ich bereit, Rückschläge als natürlichen Teil meines Weges zu akzeptieren?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie bereit bin ich, Rückschläge ab jetzt als Teil meines Erfolgsprozesses zu akzeptieren? *(1 – wenig, 10 – sehr stark)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

05 Meine Strategie für zukünftige Rückschläge

Welche Strategie kann ich beim nächsten Rückschlag anwenden?

Was kann ich mir in schwierigen Momenten sagen, um mich zu motivieren?

Welche kleinen Schritte helfen mir, mich wieder mit meiner ursprünglichen Begeisterung zu verbinden?

INTUITIVE EINSCHÄTZUNG

Wie gut fühle ich mich jetzt auf zukünftige Herausforderungen vorbereitet? *(1 – wenig, 10 – sehr stark)*

○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 10

ABSCHLUSSREFLEXION

Was war meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Arbeitsblatt?

Wie werde ich ab jetzt über Rückschläge denken?

ZUSAMMENFASSUNG

- Jeder Rückschlag ist eine Prüfung, kein Stoppschild.
- Erfolgreiche Menschen haben nicht weniger Rückschläge – sie geben nur nicht auf.
- Rückschläge bringen wertvolle Lektionen, die Dich stärker machen.

NÄCHSTER SCHRITT

Achte in den nächsten Tagen bewusst darauf, ob sich Deine Sichtweise auf Herausforderungen verändert. Schreibe auf, wie Du in schwierigen Momenten reagierst – und ob Du eine neue innere Stärke spürst.

Viel Erfolg auf Deinem Weg – wir sehen uns in Schritt 6 wieder!