SO FINDEST DU DEINE BERUFUNG · SCHRITT 6 VON 7

Ängste: Glaube & Bekenntnis

Die letzte Blockade vor dem Durchbruch

Dieses Arbeitsblatt hilft Dir, Deine tiefsten Ängste zu erkennen und zu verstehen, warum sie oft kurz vor dem Durchbruch am stärksten sind.

> **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 größte Angst erkennen

Was ist die eine Angst, die mich aktuell am meisten davon abhält, meinen nächsten Schritt zu gehen?

Ist diese Angst rational oder eher diffus? Könnte es sein, dass sie nur ein Test ist?

Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte – und wie könnte ich damit umgehen?

02 Die wahre Bedeutung von Angst

Habe ich Angst, dass ich scheitern könnte?

Habe ich Angst, was andere über mich denken könnten?

Fühle ich mich unsicher, weil ich Neuland betrete?

03 Methoden, um mit Angst umzugehen

Die „Was-wäre-wenn“-Methode: Was wäre das Schlimmste, das passieren könnte?

Die Rückblick-Perspektive: Wirst Du in Zukunft froh sein, dass Du trotz Angst gehandelt hast?

Die kleine Mutprobe: Was wäre eine kleine Aktion, die Du tun kannst, um Deine Angst zu durchbrechen?

04 Mein persönlicher Umgang mit Angst

Wie werde ich ab jetzt mit Ängsten umgehen?

Welche innere Haltung hilft mir, meine Ängste zu entkräften?

Welche Worte oder Affirmationen können mir in schwierigen Momenten helfen?

ABSCHLUSSREFLEXION

Was war meine wichtigste Erkenntnis aus diesem Arbeitsblatt?

Welche neue Perspektive habe ich auf meine Angst gewonnen?

FAZIT: HEUTE HAST DU GELERNT

- Angst ist kein Zeichen des Scheiterns – sie zeigt Dir, dass Du kurz vor einem Durchbruch stehst.
- Angst wächst, wenn wir ihr ausweichen – und schrumpft, wenn wir ihr begegnen.
- Du kannst lernen, Angst als Anzeichen für Wachstum zu nutzen.

NÄCHSTER SCHRITT

Achte in den kommenden Tagen bewusst auf Deine Ängste und frage Dich: „Bedeutet diese Angst vielleicht, dass ich kurz vor einem wichtigen Fortschritt stehe?“

Bleib dran – im nächsten Schritt beschäftigen wir uns mit dem schönsten Moment Deiner Reise: dem Ankommen.