

# Dein Muster – Worksheet

*Dein persönliches Wenn-Dann auf einer Seite*

Muster haben früher geholfen, uns zu schützen. Heute sind sie oft das, was uns an dieselbe Stelle zurückbringt. Schreib dein Muster auf - und du entziehst ihm einen Teil seiner Macht. Nimm dir 10 Minuten. Ehrlich, nicht schön.

01

## Die Situation, die immer wiederkehrt

*Welche Situation im Beruf oder privat kommt immer wieder? Wo findest du dich plötzlich an einer Stelle, an der du schon oft warst? Beschreibe sie konkret - nicht abstrakt.*

-----  
-----  
-----

03

## Der alte Schutz

*Wofür hat dieses Muster dich früher einmal geschützt? Was hat es verhindert? (Wichtig: Das Muster war eine Lösung, bevor es zum Problem wurde.)*

-----  
-----  
-----

02

## Dein Wenn-Dann

*Schreib deinen Automatismus als Satz auf.  
Format: „Wenn X passiert, dann tue/denke/fühle ich Y.“*

-----  
-----  
-----

04

## Der heutige Preis

*Was kostet dich dieses Muster heute? Im Beruf? In Beziehungen? Gesundheitlich? Energetisch? Finanziell? Sei konkret - nenne Zahlen und Namen, wenn du kannst.*

-----  
-----  
-----

**Die abschließende Frage:** *Was möchtest du tun? Nicht entscheiden. Nicht planen. Nur: Was möchtest du?*

*Du machst den Unterschied. Deine Stimme ist wichtig.*

