
◇

Das Muster hinter dem Muster

Ein geführtes Worksheet zur Selbstreflexion

*Alte Muster verschwinden nicht durch Willenskraft.
Sie lösen sich auf, wenn du sie endlich wirklich verstehst.*

Dieses Worksheet führt dich in drei Schritten durch einen ehrlichen Blick auf ein Muster, das sich in deinem Leben immer wieder zeigt. Du brauchst keinen perfekten Moment dafür – nur die Bereitschaft, einen Blick nach innen zu wagen. Nimm dir so viel Zeit, wie du brauchst. Schreib, was wahr ist – nicht was schön klingt.

01

Erkennen

Was zeigt sich? Wie fühlt es sich an?

02

Erspüren

Woher kommt es? Was steckt wirklich dahinter?

03

Einladen

Was wird neu? Wie handelst du jetzt?

◇

elvanya.de

SCHRITT 01

Erkennen

Was zeigt sich in deinem Leben immer wieder?

Bevor du weiterschreibst: Atme einmal durch. Welches Muster meldet sich, wenn du ehrlich in dein Leben schaust?

Was zeigt sich in meinem Leben immer wieder?

Situationen, Gefühle, Reaktionen – was kehrt zurück, auch wenn du es nicht willst?

Wann tritt dieses Muster besonders stark auf?

Bestimmte Menschen, Themen, Situationen, Tageszeiten?

Wie fühlt es sich im Körper an, wenn das Muster aktiv ist?

Enge in der Brust, Rückzug, Herzrasen, Taubheit – was spürst du?



Du hast das Muster benannt. Das ist bereits Bewusstsein.

SCHRITT 02

Erspüren

Woher kommt dieses Muster? Was steckt wirklich dahinter?

Kein Urteil. Kein Schuldgefühl. Dieses Muster hat dir einmal geholfen – heute darfst du es verstehen.

Wann habe ich dieses Muster zum ersten Mal erlebt?

Kein Zwang zur Perfektion – was kommt dir spontan in den Sinn?

Welche Überzeugung steckt hinter diesem Muster?

Oft klingt sie wie: 'Ich bin nicht gut genug' oder 'Es ist nicht sicher, ich selbst zu sein.'

Was hat dieses Muster damals für dich getan? Was hat es geschützt?

Jedes Muster hat einmal Sinn gemacht. Was war seine ursprüngliche Aufgabe?



Du siehst jetzt tiefer. Das ist Mut.

SCHRITT 03

Einladen

Was wird neu? Wie handelst du jetzt?

Du musst das alte Muster nicht bekämpfen. Du darfst einfach entscheiden, wer du stattdessen sein möchtest.

Welcher neue Glaubenssatz fühlt sich wahr und möglich an?

Nicht was du glauben solltest – was fühlt sich einen Schritt näher an?

Wie würde ich handeln, wenn das alte Muster mich nicht mehr steuert?

Konkret, im Alltag. Was wäre anders?

Was ist mein nächster kleiner Schritt?

Nicht der große Sprung – die nächste ehrliche Handlung.

Du hast dich erinnert, wer du ohne dieses Muster bist.

*Veränderung braucht keine Perfektion.
Sie braucht Bewusstsein – und den nächsten kleinen Schritt.*

elvanya.de

