



Innere Stärke finden

Dein kleines Mut-Workbook für mehr Klarheit,
Vertrauen & neue Schritte



Schön, dass du hier bist

Manchmal spüren wir, dass etwas in uns
wachsen möchte. Mehr Klarheit. Mehr Vertrauen.
Mehr Mut.

Und gleichzeitig tauchen Zweifel auf. Ängste.
Alte Gedanken.

Dieses Workbook ist eine Einladung.
Keine Anleitung zum „perfekt sein“.
Sondern eine liebevolle Begleitung zurück zu
deiner inneren Stärke.

Nimm dir Zeit. Atme. Und beginne dort, wo du
gerade stehst.

Vielleicht ist genau jetzt der Moment, dir selbst
wieder ein Stück näherzukommen.



Was ist Mut eigentlich?

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben.
Mut bedeutet, trotz Angst einen Schritt zu gehen.

Mut zeigt sich leise:

- in einem ehrlichen Gespräch
- in einer Entscheidung für dich
- im Loslassen von Erwartungen
- im Aussprechen deiner Wahrheit

Vielleicht warst du mutiger, als du bisher
gedacht hast.

Reflexion:

„Wann habe ich zuletzt Mut gezeigt?“



Was hält mich zurück?

1. Zweifel

„Bin ich gut genug?“

2. Angst vor Bewertung

„Was denken die anderen?“

3. Perfektionismus

„Es muss erst perfekt sein.“

Reflexion:

Welche dieser Blockaden kenne ich besonders gut? Was glaube ich in diesen Moment über mich?



Wo spüre ich gerade Zurückhaltung?

- ☐ Ich schiebe eine Entscheidung vor mir her
- ☐ Ich sage oft Ja, obwohl ich Nein meine
- ☐ Ich vergleiche mich stark mit anderen
- ☐ Ich zweifle an meinen Fähigkeiten
- ☐ Ich traue mich nicht, sichtbar zu werden

Frage dich:

Was würde ich tun, wenn ich mutiger wäre?

Was würde sich in meinem Alltag verändern?

Erinnere dich an deine Stärke

3 Situationen, in denen ich Mut gezeigt habe:

1. _____

2. _____

3. _____

Frage dich:

Wie hast du dich danach gefühlt?

Was sagt das über meine innere Stärke?

Was wäre möglich, wenn Angst nicht entscheiden würde?

Reflexionsfragen:

Welche Entscheidung vermeide ich gerade?

Was wäre der kleinste mutige Schritt?

Wer würde ich sein, wenn ich mir vertraue?

Welcher kleine Schritt fühlt sich realistisch an –
nicht perfekt, sondern möglich?

Ein mutiger Schritt in den nächsten 30 Tagen

Meine Entscheidung:

Erster kleiner Schritt:

Bis zu welchem Zeitpunkt möchte ich diesen
Schritt gehen?



Mein täglicher Mutmoment

Jeden Morgen eine Einladung an mich:

1. Hand aufs Herz

2. Tief einatmen

3. Satz sagen:

„Ich vertraue meinem Weg.“

Was verändert sich in mir, wenn ich diesen Satz regelmäßig spreche?

Platz für eigene Worte:

Affirmationen

Du kannst wählen oder eigene ergänzen:

- Ich darf wachsen.
- Ich darf sichtbar sein.
- Ich vertraue meiner inneren Stimme.
- Ich bin stärker, als ich denke.

Welche dieser Aussagen fühlt sich heute am stärksten an?

Formuliere eine eigene Affirmation:



Meine Mut-Vision

Ich stelle mir vor, ich blicke in einem Jahr auf heute zurück...
Wie sieht mein Leben aus, wenn ich mutiger lebe?

A pink watercolor background with horizontal lines. The top of the image features a white, torn-paper-like edge. Below this, a light pink watercolor wash transitions into a series of horizontal lines. The lines are a slightly darker shade of pink and are evenly spaced. The overall effect is a clean, modern, and aesthetically pleasing design.

Eine Erkenntnis – Eine Entscheidung – Einen nächsten Schritt

[illegible]

Was Mut für mich bedeutet

Wenn ich früher an Mut gedacht habe, hatte ich große Bilder im Kopf. Riesige Entscheidungen. Dramatische Veränderungen. Heldengeschichten.

Doch mit den Jahren sehe ich Mut anders. Für mich ist er oft leise. Er versteckt sich in kleinen Momenten des Alltags.

Mut ist für mich dieses Gespräch, vor dem ich mich vielleicht wochen- oder sogar jahrelang gedrückt habe – und das dann plötzlich stattfindet. Meine Stimme zittert vielleicht. Es ist nicht perfekt. Aber ich bleibe. Ich spreche. Und das allein ist Mut.

Natürlich gibt es auch die großen Veränderungen im Leben: ein Ortswechsel, ein neuer Job, das Ende einer Beziehung. Solche Momente können mir den Boden unter den Füßen wegziehen. Und oft sehe ich zuerst die Unsicherheit und das, was ich verliere.

...



...

*Doch irgendwann taucht eine andere Frage auf:
Was könnte hier auch möglich sein?*

Vielleicht neue Energie. Neue Begegnungen. Ein neues Kapitel.

*Das heißt nicht, dass alles leicht ist. Ich kenne Tage voller
Zweifel und Schwere. Aber ich versuche, mich immer wieder
ins Hier und Jetzt zurückzuholen und zu fragen: Was ist
gerade wirklich da? Was kann ich jetzt beeinflussen?*

*Für mich bedeutet Mut nicht, keine Angst zu haben. Mut
bedeutet, trotzdem weiterzugehen. Mit meinen Ängsten,
Zweifeln und Unsicherheiten.*

*Und vielleicht erkenne ich erst im Nachhinein, dass ich mutig
war.*

*Von Herzen
Nicole*



Mut beginnt oft leise – in einem ehrlichen
Moment mit dir selbst.

Dieses Workbook war ein erster Raum.

Wenn du dir solche Räume regelmäßig
wünschst, findest du im Impulsraum
vertiefende Fragen, neue Perspektiven und
ehrliche Innenschau für deinen Alltag und
dein Wachstum.

Mehr Informationen findest du hier:

www.impulsstifterin.de/impulsraum





Danke, dass du dir Zeit für dich
genommen hast.

Vielleicht war diese Auszeit klein –
aber vielleicht war sie auch der Anfang von
etwas Größerem.

Ich freue mich, wenn sich unsere Wege
wieder kreuzen.

www.impulsstifterin.de

