

MODUL 01 · WORKBOOK

Will ich das überhaupt noch?

„Bevor Du weißt was zu tun ist, brauchst Du Klarheit was Du willst. Nicht aus Angst — aus Ehrlichkeit.“

Ich beginne dieses Modul am: _____

So nutzt Du dieses Workbook:

Hör zuerst das Audio zum Modul. Öffne dann dieses Workbook.
Antworte ehrlich — nicht wie Du hoffst dass es ist. Nur so bringt es was.

Die drei Fragen

Bevor Du weiterliest: gib Dir 30 Sekunden Stille. Nicht scrollen, nicht denken. Nur hier ankommen. Dann antworte spontan — ohne zu grübeln.

1 Wann warst Du das letzte Mal mit ihr — und hast Dich gefreut, weil sie sie ist?

Nicht aus Erleichterung, dass sie noch da ist. Nicht aus Angst, sie könnte gehen. Sondern: echte Freude an ihr als Mensch.

Wenn Dir kein Moment einfällt: Was war der letzte Moment, in dem Du überhaupt mit Freude an sie gedacht hast — auch wenn ihr nicht zusammen wart?

2 Was fehlt Dir konkret an ihr?

Nicht „sie“ als Ganzes. Nicht „unser Leben“. Sondern konkrete Dinge: ihre Stimme wenn sie über was Bestimmtes redet, ihre Art die Kinder anzusehen.

Was mir konkret fehlt:

Und was mir egal wäre, wenn wir morgen ohne finanzielle und familiäre Verstrickungen getrennt wären:

3 Stell Dir vor: sie hat Dich vor drei Jahren verlassen — Du lebst allein.

Mit Job, mit getrennt betreuten Kindern, in einer eigenen Wohnung. Welchen Teil Deines Lebens würdest Du wirklich vermissen?

Und welchen Teil Deines Lebens würde Dir insgeheim leichter fallen?

Dein Klarheit-Index

Kein Test. Ein Marker für Dich. In zwei Wochen fragst Du Dich das nochmal — dann siehst Du, ob sich was bewegt.

Wo stehst Du gerade in Deiner Klarheit über sie und über Dich? (1 = absolut verwirrt, 10 = absolut klar)



MEINE ZAHL

Was macht heute den Unterschied zwischen dieser Zahl und einer Zahl höher?

Dein Ein-Satz-Anker

Alle drei Fragen zusammengefasst — in EINEM Satz. Nicht mehr. Was ist Deine ehrlichste Erkenntnis aus diesem Modul?

Vorlagen falls Du blockiert bist:

- „Ich will sie noch, weil ...“
- „Ich glaube ich will sie noch, aber ich merke gerade dass ...“
- „Ich weiss noch nicht, aber was klar ist: ...“

Dein Ein-Satz-Anker:

Diesen Satz nimmst Du mit. In Modul 2. In den Rest Deiner Woche. In das Webinar am 4. August.

DEIN BEITRAG ZUR SOFORT-KARTE**HEUTE VERMEIDEN**

Aus Verlust-Angst handeln. Jede Nachricht, jedes Gespräch, jede Geste die aus „bitte geh nicht“ kommt.

HEUTE TUN

Eine ehrliche Antwort auf EINE der drei Fragen — auch wenn sie unbequem ist.