



ERKENNE DEINE BLOCKADEN 10 FRAGEN FÜR DEINEN INNEREN WANDEL



Dein Seelen-Workbook zum Aufspüren
alter Muster & Glaubenssätze



Einleitung

Manche Sätze in dir wirken so vertraut, dass du gar nicht mehr merkst,
dass sie dich steuern.

Sie klingen leise – und bestimmen doch deine Entscheidungen.

Sie sabotieren deine Wünsche – und tarnen sich als Vernunft.

Sie wiederholen sich – oft über Jahre, Jahrzehnte, manchmal Leben.

Und doch lassen sie sich aufspüren.

Mit ehrlichen Fragen, die unter die Oberfläche führen.

Direkt zu dir. Und zu deiner Wahrheit.

✨ Diese 10 Fragen helfen dir dabei:

- dich mit deinem inneren Kind zu verbinden
- Muster aus deiner Kindheit und Ahnengeschichte zu erkennen
- feine Hinweise deiner Seele wahrzunehmen
- Worte zu finden für das, was dich zurückhält

Es geht nicht um Analyse.

Sondern um ehrliche Selbstbegegnung – liebevoll, offen und
tief.



✨ 10 Fragen für dein inneres Aufräumen

✍ Nimm dir Zeit. Spür hin. Schreib, was kommt – ohne zu werten.

1. Wann hast du das letzte Mal etwas nicht getan – obwohl du es dir gewünscht hast? ➡ Was hast du dir dabei über dich selbst gedacht?

2. Welche Sätze aus deiner Kindheit hörst du noch heute in dir? ➡ Von Eltern, Lehrern, Geschwistern, Autoritäten?

3. Was traust du dich nicht laut auszusprechen – obwohl es tief in dir brennt?

4. Wovor hast du mehr Angst: zu scheitern oder gesehen zu werden?

5. Was denkst du über Menschen, die selbstbewusst auftreten? ➡ Und was sagt das über deine Beziehung zu deiner eigenen Kraft?

♥ Du darfst ehrlich schreiben. Du musst nichts beschönigen. Es ist dein Raum.



6. Welche wiederkehrende Situation oder Beziehung zieht sich wie ein roter Faden durch dein Leben? ➡ Gibt es ein wiederholtes Gefühl oder Ergebnis?

7. Wann fühlst du dich am meisten falsch – und was glaubst du in dem Moment über dich?

8. Gibt es ein Gefühl, das du kaum aushältst – und versuchst, um jeden Preis zu vermeiden? ➡ Was ist dein inneres Schutzprogramm?

9. Was würdest du tun, wenn du ganz sicher wärst: Ich bin genug, so wie ich bin?

10. Welche Aussage triggert dich besonders stark? z. B. „Du musst nicht perfekt sein“ oder „Du darfst Nein sagen“ ➡ Trifft sie einen Punkt in dir, den du lange weggeschoben hast?

📧 **Jede deiner Antworten ist ein Schlüssel.**

*Nicht zu einer perfekten Version von dir – sondern zu deinem wahren,
fühlenden, heilenden Selbst.*

