

Unsicherheit

Druck

Gedankenchaos

feststecken

Kennst du diesen Gedanken auch?

# Ich kann so nicht weitermachen.

Zweifel

**Finde Klarheit,  
wenn du nicht mehr weiterweißt.**

Klarheit

Ruhe

Richtung

# EINLEITUNG

## **ZU VIELE GEDANKEN. KEINE RICHTUNG?**

Wenn du dieses Workbook gerade in den Händen hältst, fühlst du wahrscheinlich genau das:

*„So kann es nicht weitergehen.“*

*Du weißt, dass sich etwas ändern muss.*

Du denkst viel nach.  
Du drehst dich im Kreis.  
Und trotzdem kommst du nicht wirklich voran.  
Genau dafür ist dieses Workbook da.  
Nicht, um dich noch mehr nachdenken zu lassen –

## **Dieses Workbook bringt dich Schritt für Schritt ins Handeln.**

### **So nutzt du dieses Workbook**

Das hier ist kein Buch zum Durchlesen.

- Arbeite es Schritt für Schritt durch.
- Überspring nichts
- Schreib alles ehrlich auf

Jeder Abschnitt baut auf dem vorherigen auf.

### **! Wichtig**

Dieses Workbook funktioniert nur, wenn du wirklich ehrlich bist.  
Nicht so, wie es sein sollte.  
Sondern so, wie es wirklich ist.

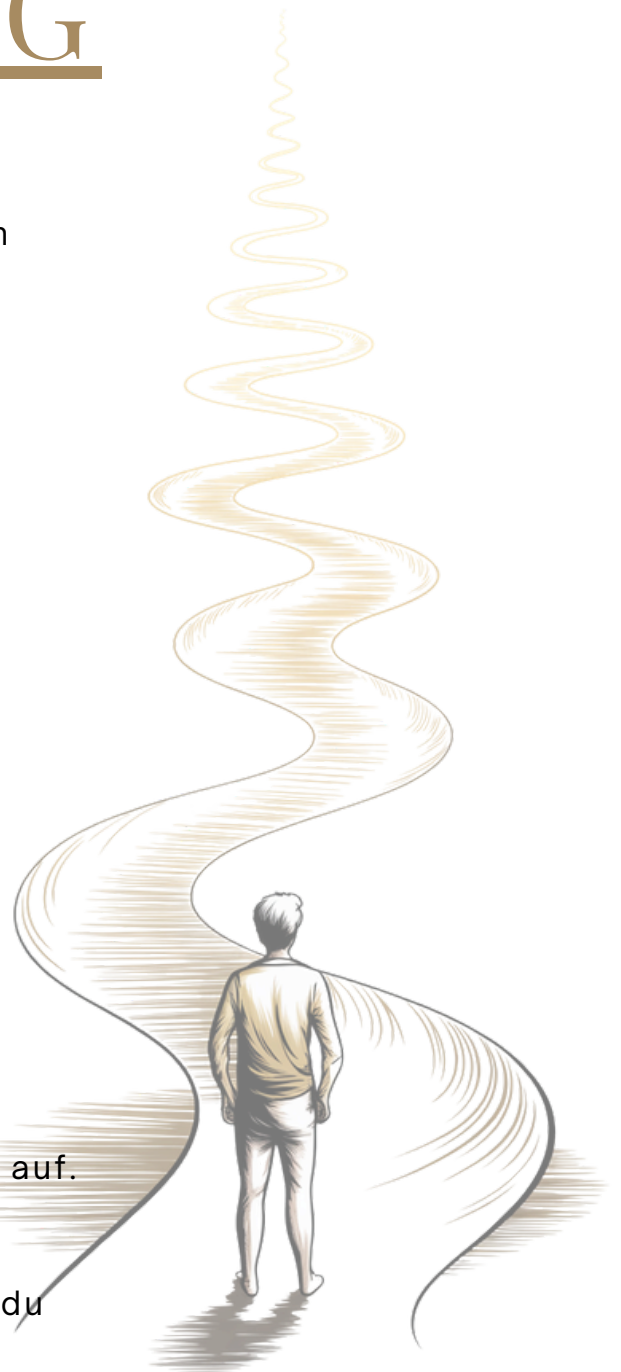
### **Dein Ziel:**

Am Ende hast du nicht nur Klarheit

- Sondern wissen, was dein nächster Schritt ist
- und ihn auch gehen

### **Und jetzt:**

Starte mit dem ersten Modul.  
Nicht morgen.  
Jetzt.



Dieses Workbook ersetzt keine Therapie.

# INHALTS- VERZEICHNIS

|          |                                               |           |
|----------|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>①</b> | <b>Was dich gerade belastet .....</b>         | <b>5</b>  |
| <b>②</b> | <b>Wann du es am stärksten spürst .....</b>   | <b>7</b>  |
| <b>③</b> | <b>Was dabei in dir passiert .....</b>        | <b>9</b>  |
| <b>④</b> | <b>Was sich bei dir immer wiederholt ....</b> | <b>11</b> |
| <b>⑤</b> | <b>Was du wirklich willst .....</b>           | <b>13</b> |
| <b>⑥</b> | <b>Dein nächster Schritt .....</b>            | <b>15</b> |
| <b>⑦</b> | <b>Lass uns gemeinsam weitergehen....</b>     | <b>16</b> |
| <b>⑧</b> | <b>Danksagung &amp; Impressum.....</b>        | <b>17</b> |

# Wo du gerade stehst

---

Wenn du gerade hier bist,  
fühlst du wahrscheinlich  
genau das:

***„So kann es nicht weitergehen.“***

Du wachst morgens auf und bist lustlos.  
Du fühlst dich leer, genervt oder einfach nur müde von allem.

Du weißt nicht, was du stattdessen tun sollst.

**Genau hier setzen wir an.**

Hier geht es nicht darum, sofort die perfekte  
Lösung zu finden.

**Es geht darum, ehrlich hinzuschauen:**

- Was genau macht dich gerade fertig?
- Was hält dich fest?
- Und wo stehst du wirklich?

Keine Ausreden. Kein Schönreden. Kein Ablenken.  
Nur du – und die Wahrheit.

Das hier ist dein **erster Schritt** raus aus dem Nebel.

# I. Was dich gerade belastet

Bevor sich etwas verändert, musst du ehrlich hinschauen, was dich gerade fertig macht.

# Nicht schönreden. Nicht relativieren.

Schreib auf, was dich im Job oder in deiner aktuellen Situation wirklich belastet.

### 1.Schreib jetzt auf, was dich aktuell:

→ nervt

→ stresst

→ frustriert

→ innerlich leer macht

Falls du nicht weißt, wo du anfangen sollst:

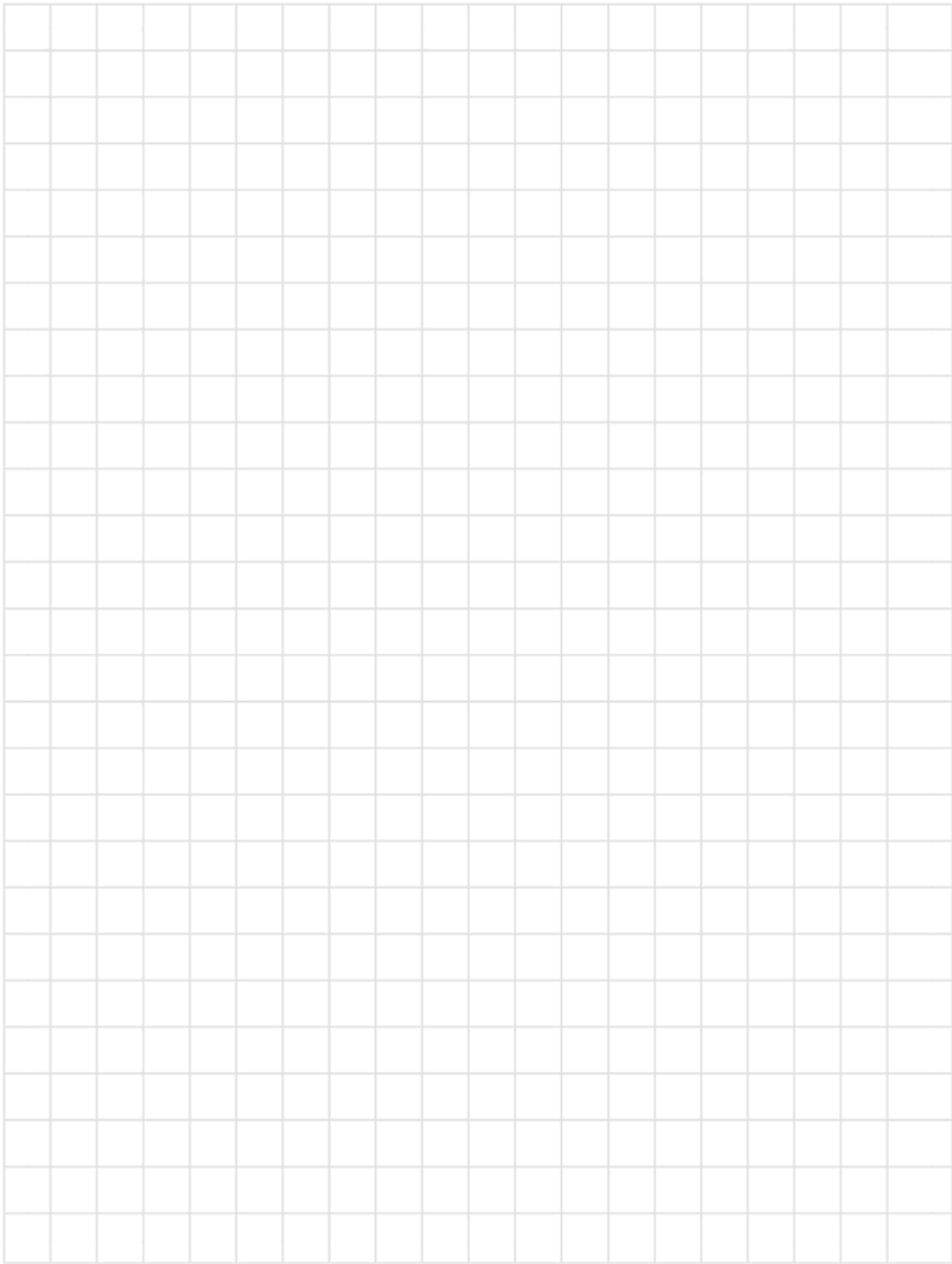


- Was geht dir jeden Tag wirklich auf die Nerven?
- Was kostet dich am meisten Kraft?
- Was fühlt sich schon lange nicht mehr richtig an?
- Was schluckst du runter, obwohl es dich belastet?

## Jetzt bist du dran.

## Schreib alles ehrlich auf.

Hier ist Platz für alles, was noch raus will.



## 2. Wann du es am stärksten spürst

---

Bevor du etwas verändern kannst, musst du erkennen, wann dich deine Situation am meisten trifft.

Oft sind es bestimmte Momente im Alltag, in denen du besonders stark merkst:

→ „**So kann es nicht weitergehen.**“

Genau diese Momente zeigen dir, wo dein Problem wirklich sitzt.

Denk jetzt an einen typischen Tag in deinem Leben

### 1. Wann merkst du am stärksten, dass dich deine aktuelle Situation belastet?

Wenn du unsicher bist, nutze die Beispiele:

- morgens, wenn du aufwachst
- auf dem Weg zur Arbeit
- kurz bevor du los musst
- während der Arbeit
- sonntagabends
- nach Gesprächen mit Kollegen oder Vorgesetzten
- wenn du nach Hause kommst
- am Wochenende

In welchen Momenten merkst du ganz deutlich, dass etwas nicht stimmt?

Sei so konkret wie möglich

## Schreib deine Momente jetzt auf:



### 3. Was dabei in dir passiert

---

Du hast jetzt Momente erkannt, in denen du besonders stark merkst, dass etwas nicht stimmt.

**Jetzt gehst du einen Schritt weiter.**

→ Was passiert in diesen Momenten in dir? Nicht nur äußerlich.  
Sondern in deinen *Gedanken* und *Gefühlen*.

*Genau hier entsteht echte Klarheit.*

**Denk an einen dieser Momente zurück.**  
*Geh gedanklich nochmal dorthin.*

**Sei jetzt ehrlich zu dir:**

→ Was denkst du in diesem Moment?

---

---

---

→ Was fühlst du dabei?

---

---

---

→ Was sagst du dir innerlich?

---

---

---

**Sei komplett ehrlich:  
Was würdest du am liebsten tun?**

Schreib alles auf – auch wenn es sich zu extrem oder unrealistisch anfühlt.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 4. Was sich bei dir immer wiederholt

---

### **Du hast jetzt gesehen:**

- wann es passiert
- was du fühlst
- was du denkst

→ Jetzt geht es darum, das Ganze zu verbinden.

Denn meistens ist es kein einzelner Moment.

→ Sondern etwas, das sich immer wieder zeigt.

Genau darin steckt der Schlüssel.

### **Schau jetzt genauer hin:**

### **Was davon ist kein Zufall mehr?**

1. Was wiederholt sich bei dir immer wieder?

---

---

---

2. Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?

---

---

---

3. In welchen Situationen passiert es besonders oft?

---

---

---

4. Was vermeidest du dadurch?

---

---

---

5. Was verlierst du, wenn sich nichts ändert?

---

---

---

## 5. Wovon möchtest du mehr?

Du hast erkannt, was nicht passt.

Jetzt geht es darum, herauszufinden, wovon du mehr möchtest

Nutze dazu die untenstehende Ankreuzliste.

**Kreuze alles an, was dich spontan anspricht.  
Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.**

- |                                                                |                                                              |
|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mehr Zeit für mich                    | <input type="checkbox"/> Mehr Sinn in meinem Alltag          |
| <input type="checkbox"/> Mehr Zeit für Hobbys                  | <input type="checkbox"/> Mehr Selbstbestimmung               |
| <input type="checkbox"/> Mehr Freiheit                         | <input type="checkbox"/> Mehr Bewegung                       |
| <input type="checkbox"/> Mehr Ruhe                             | <input type="checkbox"/> Mehr Kreativität                    |
| <input type="checkbox"/> Weniger Stress                        | <input type="checkbox"/> Mehr Leichtigkeit                   |
| <input type="checkbox"/> Mehr Geld                             | <input type="checkbox"/> Mehr Gesundheit                     |
| <input type="checkbox"/> Mehr Sicherheit                       | <input type="checkbox"/> Mehr Anerkennung                    |
| <input type="checkbox"/> Mehr Abenteuer                        | <input type="checkbox"/> Mehr echte Verbindungen zu Menschen |
| <input type="checkbox"/> Mehr Reisen                           | <input type="checkbox"/> Mehr Spaß an der Arbeit             |
| <input type="checkbox"/> Mehr Mut, meinen eigenen Weg zu gehen | <input type="checkbox"/> Mehr Zeit mit Familie oder Freunden |

Eigene Gedanken:

---

---

---

## Und wovon möchtest du weniger?

- ☐ Weniger Stress
- ☐ Weniger Druck
- ☐ Weniger Grübeln
- ☐ Weniger Überstunden
- ☐ Weniger Verpflichtungen
- ☐ Weniger Streit
- ☐ Weniger Angst vor Entscheidungen
- ☐ Weniger finanzielle Sorgen
- ☐ Weniger Erschöpfung
- ☐ Weniger Fremdbestimmung
- ☐ Weniger schlechte Gewohnheiten
- ☐ Weniger negative Gedanken
- ☐ Weniger Zeit mit Menschen, die mir nicht guttun

Eigene Gedanken:

---

---

---

# Was fällt dir auf?

---

Schau dir deine Antworten auf den letzten beiden Seiten an.  
Welche Begriffe tauchen immer wieder auf?  
Was scheint dir aktuell am meisten zu fehlen?

Wenn du nur eine Sache in deinem Leben verbessern  
könntest – welche hätte aktuell den größten Einfluss auf  
dein Wohlbefinden?

- ☐ Zeit
- ☐ Freiheit
- ☐ Ruhe
- ☐ Geld
- ☐ Gesundheit
- ☐ Beziehung
- ☐ Arbeit
- ☐ Sinn
- ☐ Selbstbestimmung
- ☐ Sonstiges: \_\_\_\_\_

Warum genau dieser Bereich?

---

---

---

# Lass uns gemeinsam weitergehen



Du musst das nicht alleine durchdenken.  
Ich war selbst an genau diesem Punkt.

In einem kostenlosen 30-minütigen  
Gespräch schauen wir gemeinsam wo du  
stehst – ohne Druck, ohne Verpflichtung.

 **kostenlos &  
unverbindlich**



**30 Minuten**

 **Dein nächster  
Schritt wird klar**

---

[Jetzt kostenloses Gespräch buchen](#)

Oder scanne  
einfach den  
QR-Code





# DANKSAGUNG

Danke, dass du dir Zeit für dich genommen hast.  
Wenn du dieses Workbook bis hierhin  
durchgearbeitet hast,  
hast du bereits mehr getan, als die meisten tun.  
Ich hoffe, es konnte dir helfen,  
klarer zu sehen, ruhiger zu werden  
und wieder ein Stück näher zu dir selbst zu  
kommen.  
Vielleicht war es nur ein erster Schritt.  
Aber genau da beginnt Veränderung.

Wenn du Gedanken oder Fragen hast,  
kannst du mir gern schreiben:  
**info@persoenlichwachsen.life**

Alles Gute auf deinem Weg.

*Martin*

**RECHTLICHER HINWEIS / URHEBERRECHT:**  
DIESES WORKBOOK UND ALLE ENTHALTENEN INHALTE (TEXTE, GRAFIKEN, LAYOUTS,  
STRUKTUR) SIND URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZT.  
ES IST AUSSCHLIESSLICH ZUR PERSÖNLICHEN NUTZUNG BESTIMMT.  
EINE WEITERGABE, VERVIELFÄLTIGUNG ODER VERÖFFENTLICHUNG – AUCH  
AUSZUGSWEISE – IST NICHT GESTATTET.  
ALLE RECHTE LIEGEN BEI MARTIN CLASEN, 2025.

## **IMPRESSUM:**

MARTIN CLASEN  
FABRIKSTRASSE 15  
04435 SCHKEUDITZ  
E-MAIL: INFO@PERSOENLICHWACHSEN.LIFE