

Dein altes Ich hat Dich überlebt – jetzt wird es schöpferisch

Diese Checkliste begleitet Dich auf Deinem Weg, alte Rollen, Muster und Prägungen zu durchschauen und in Deine wahre schöpferische Kraft zu kommen.

Du brauchst kein neues Ich. Du brauchst Dich. Echt. Klar. Jetzt.

Beobachte beim Ausfüllen:

Was fühlst Du? Spannung? Kribbeln? Widerstand?

Alles ist willkommen. Hier beginnt Deine Rückverbindung.

Was hält Dich noch klein?

(Bitte ehrlich ankreuzen oder markieren)

- Ich sage „Ja“, obwohl ich „Nein“ meine.
- Ich funktioniere, obwohl ich innerlich leer bin.
- Ich warte auf Erlaubnis, statt für mich loszugehen.
- Ich halte meine Kreativität zurück, aus Angst „zu viel“ zu sein.
- Ich bleibe still, um nicht aufzufallen.
- Ich verschiebe meine Ideen auf später immer und immer wieder.
- Ich arbeite gegen mich, um Erwartungen zu erfüllen.
- Ich glaube, erst perfekt sein zu müssen, bevor ich starte.

💡 Wenn Du drei oder mehr Kreuze gesetzt hast:

Willkommen im Aufbruch. Du bist bereit.

Was will durch Dich in die Welt?

(Schreibfelder / Denkanstöße – gern handschriftlich oder digital)



Welche Idee, die ich lange zurückgehalten habe, will jetzt gesehen werden?



Was würde ich heute tun, wenn ich keine Angst hätte?



Was will durch mich wirken – auch wenn ich es noch nicht erklären kann?



Wie fühlt sich mein Leben an, wenn ich mich ganz zeige?



Was darf endlich sichtbar werden – durch mich, für andere Frauen, für die Welt?

Du hast hingesehen. Jetzt beginnt Deine Entscheidung:

Willst Du weiterhin angepasst durchhalten – oder sichtbar schöpferisch gestalten?