

# Meine persönliche Mut-Bilanz

## *Mein Ausgangspunkt*

Mein Mut-Ziel war: \_\_\_\_\_

Das wollte ich erreichen, weil: \_\_\_\_\_

Auf einer Skala von 1-10 brauchte ich dafür \_ Mut

## *Meine Mut-Momente der letzten Wochen*

☀️ Drei Momente, die mich überrascht haben:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

## *Meine Kraftquellen:*

### *Was hat mir Kraft gegeben?*

Mein stärkster Kraft-Satz: \_\_\_\_\_

Mein hilfreichstes Ritual: \_\_\_\_\_

Diese Menschen haben mich unterstützt: \_\_\_\_\_

### *Was habe ich über meinen Mut gelernt?*

Diese Strategie hat mir besonders geholfen: \_\_\_\_\_

Das war leichter als gedacht: \_\_\_\_\_

Hier wurde ich positiv überrascht: \_\_\_\_\_

## ***Meine Ahninnen-Kraft***

Diese mutige Frau inspiriert mich: \_\_\_\_\_

Diese ihrer Eigenschaften trage ich in mir: \_\_\_\_\_

Ihr Rat an mich wäre: \_\_\_\_\_

## ***Meine Muster-Wandlung***

Dieses alte Muster möchte ich verändern: \_\_\_\_\_

Meine mutige Alternative dazu ist: \_\_\_\_\_

Mein erster Schritt dahin: \_\_\_\_\_

## ***Mein Mut-Kompass für die Zukunft***

Das hat sich verändert: \_\_\_\_\_

Darauf bin ich stolz: \_\_\_\_\_

Das nehme ich mir weiter vor: \_\_\_\_\_

## ***Meine nächsten drei mutigen Schritte***

1. Noch im Dezember: \_\_\_\_\_

2. Gleich im Januar: \_\_\_\_\_

3. Im ersten Quartal 2025: \_\_\_\_\_

## ***Meine Mut-Toolbox***

Mein Kraft-Ritual: \_\_\_\_\_

Mein Mut-Satz: \_\_\_\_\_

Meine Unterstützung: \_\_\_\_\_

# Meine Notizen und Erkenntnisse aus der Mut-Challenge

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_