

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: _____