

# Krisen verstehen und meistern



Dein persönliches  
Reflexions-Workbook

# Herzlich willkommen in deinem persönlichen Workbook



Dieses Workbook ist ein Geschenk an dich. Es lädt dich ein, innezuhalten, dir Zeit für dich zu nehmen und Schritt für Schritt neue Wege durch deine aktuelle Situation zu entdecken.

Krisen gehören zum Leben einfach dazu. Sie sind herausfordernd, manchmal schmerzhaft, und doch enthalten sie auch die Möglichkeit, innerlich zu wachsen. Dieses Workbook möchte dich liebevoll darin unterstützen, deine Gedanken zu sortieren, deine Gefühle besser zu verstehen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Nimm dir dafür genau so viel Zeit, wie du brauchst. Es geht nicht darum, alles perfekt zu machen, sondern darum, dich selbst ein Stück besser kennenzulernen und dir mit Mitgefühl zu begegnen.

Jede kleine Übung, jede Reflexion ist ein Schritt in Richtung Klarheit, Kraft und Zuversicht. Und mit jedem Schritt wächst in dir die Fähigkeit, deine Krise nicht nur zu überstehen, sondern aktiv zu gestalten.

Ich wünsche dir Mut, Vertrauen und viele kleine Aha-Momente beim Arbeiten mit diesem Workbook. Viel Erfolg!



# Übung 1



## Meine aktuelle Krise verstehen



In welcher Situation befinde ich mich aktuell?

---

---

---

---



Welche Gedanken kreisen immer wieder in meinem Kopf?

---

---

---

---



Welche Entscheidungen oder Handlungen haben zu dieser Situation geführt?

---

---

---

---

# Übung 2



## Gefühle benennen und annehmen

Gefühle sind Ausdruck unserer Lebendigkeit. Sie zeigen uns, was uns wirklich wichtig ist. Oft neigen wir jedoch dazu, sie zu verdrängen, weil sie uns überwältigend erscheinen oder wir gelernt haben, dass das Zeigen von Gefühlen nicht erwünscht ist. Doch wenn wir sie vorsichtig annehmen und uns trauen, sie zu fühlen, verlieren sie oftmals ihre Bedrohung und können uns sogar den Weg zu Heilung und Klarheit zeigen.



Welche Gefühle zeigen sich gerade am stärksten  
(z. B. Angst, Wut, Trauer, Schuld, Hoffnung)?

---

---

---

---



Wo spüre ich diese Gefühle im Körper?

---

---

---

---



Was möchten mir diese Gefühle mitteilen?

---

---

---

---

# Übung 3



## Ressourcen aktivieren



An welche früheren Krisen kann ich mich erinnern?

---

---

---

---



Was hat mir damals geholfen, aus der Krise zu kommen?

---

---

---

---



Wer oder was gibt mir heute Kraft?

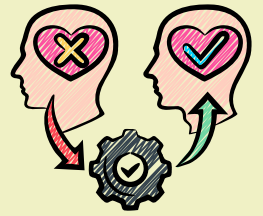
---

---

---

---

# Übung 4



## Glaubenssätze transformieren



Schreibe drei Gedanken auf, die dich aktuell blockieren.

---

---

---

---



Formuliere jeweils eine stärkende Alternative.

Hier ein Beispiel:

Blockierender Gedanke: Ich bin zu dumm, um die Beförderung zu erzielen.

Alternative: Jeder kleine Schritt bringt mich weiter.  
Ich muss nicht alles sofort können!

---

---

---

---

# Übung 5



## Meine neue Geschichte

Krisen markieren oft das Ende eines Kapitels und gleichzeitig den Beginn eines neuen. Gestalte deine Zukunft bewusst! Schaffe eine Vision von deiner Zukunft durch deine Imagination!



Wie sieht mein Leben aus, wenn ich diese Krise gemeistert habe?

---

---

---

---



Was ist leichter geworden? Was habe ich verändert?

---

---

---

---



Was sind meine wichtigsten Werte?

---

---

---

---

# Übung 6



## Kleine Schritte - Große Wirkung

Erwarte nicht von dir, alles auf einmal zu schaffen. Oft sind es die ganz kleinen Schritte, die den größten Unterschied machen.

Schon eine einzige kleine Handlung kann dich aus der Starre lösen und dir das Gefühl zurückgeben, wieder in Bewegung zu sein. Sei stolz auf dich – jeder Schritt zählt. Los gehts...



Was genau ist hilfreich für meine Veränderung?

(Welche Eigenschaften, neue Gewohnheiten, Personen, Handlungen, Ressourcen)

---

---

---

---



Was ist ein winziger Schritt, den ich heute gehen kann?

---

---

---

---



Welche kleine Gewohnheit könnte mir mehr Sicherheit schenken?

---

---

---

---



# Übung 7

## Dankbarkeit



Dankbarkeit ist wie ein leises Licht, das selbst in dunklen Momenten weiterleuchtet.

Sie lenkt unseren Blick auf das, was uns trägt, stärkt und uns ein Gefühl von Verbundenheit schenkt. Nimm dir einen Moment Zeit und spüre in dich hinein:



Für welche Dinge bin ich trotz meiner Krise dankbar?

---

---

---

---



Welche Menschen geben mir Halt oder Unterstützung?

---

---

---

---



Welche kleinen Momente haben mir zuletzt ein Lächeln geschenkt?

---

---

---

---

# Abschlussgedanken

Krisen gehören zum Leben – und doch sind sie niemals leicht. Wenn du dieses Workbook genutzt hast, dann hast du dir bereits Zeit für dich genommen, hingeschaut, nachgespürt und erste Schritte gewagt. Dafür darfst du dir selbst Anerkennung schenken. Jede Übung, jedes Wort und jeder Gedanke, den du aufgeschrieben hast, ist ein kleiner Baustein, der dich näher zu dir selbst bringt. Sei stolz darauf, dass du dich geöffnet und dir den Raum gegeben hast, deine Krise bewusst zu gestalten.



Vielleicht hast du dabei gespürt, dass Veränderung möglich ist – und dass du nicht alles allein tragen musst. Manchmal braucht es eine Begleitung, die dich hält, dir neue Perspektiven aufzeigt und dich dabei unterstützt, deine Stärke wiederzufinden.

Wenn du merkst, dass du dir in deiner aktuellen Situation mehr Klarheit, Mut oder Orientierung wünschst, dann begleite ich dich gerne als Coach in München auf deinem Weg. In einem unverbindlichen telefonischen Erstgespräch schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst und welche nächsten Schritte dich in deine Kraft bringen können.



[www.katarina-kostic-coaching.de/kontakt](http://www.katarina-kostic-coaching.de/kontakt)



015566 - 122806