

# Wendepunkte - Workbook

Erste Hilfe in Zeiten der Krise



*Ein kleiner Begleiter,  
in stürmischen Zeiten*

# Willkommen

zu deinem Wendepunkte - Workbook

*Dein kleiner Begleiter  
durch stürmische Zeiten*

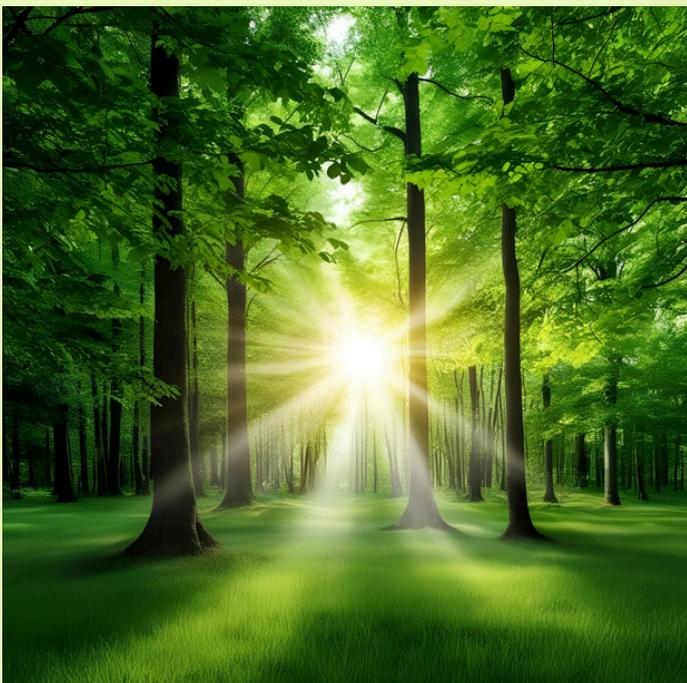


Ich weiß nicht an welchem Wendepunkt in deinem Leben du gerade stehst. Ob du eine Trennung, den Verlust eines geliebten Menschen, einen Jobwechsel, eine Sinnkrise oder aus anderen Gründen auf der Suche nach Neuorientierung bist. Doch was ich weiß ist, Wendepunkte egal welcher Art, sind oft schmerzhaft.

Sicher fühlst du dich innerlich zerrissen, erschöpft oder orientierungslos.

Solche Krisen können das eigene Leben ganz schön durchschütteln.

Krisen gehören zum Leben – doch das bedeutet nicht, dass wir sie immer allein durchstehen müssen.



Dieses Workbook soll dir helfen, erste Schritte zu mehr Klarheit, Stabilität und Orientierung zu finden. Nimm dir Zeit, um die Übungen in deinem Tempo zu machen. Alles, was du fühlst, ist okay.

# 1. Wo stehst du gerade?

## Reflexionsübung

Nimm dir ein Blatt Papier oder dein Journal und beantworte folgende Fragen:

- Was belastet mich gerade am meisten?
- Welche Gedanken tauchen immer wieder auf?
- Wie fühlt sich meine aktuelle Situation körperlich an? (Verspannung, Müdigkeit, Unruhe...)
- Welche drei Worte beschreiben meinen Zustand?

💡 Schreibe ohne Druck. Es geht nicht um "richtig" oder "falsch", sondern darum, deine Gefühle bewusst wahrzunehmen.



## 2. Atemübung

Für einen klareren Kopf

Wenn du dich überfordert oder ängstlich fühlst, kann eine bewusste Atmung helfen.

### Übung:

- Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
- Atme tief durch die Nase ein (4 Sekunden lang).
- Halte den Atem für 4 Sekunden.
- Atme langsam durch den Mund aus (6 Sekunden lang).
- Wiederhole dies 5-mal und spüre, wie sich dein Körper entspannt.

💡 Diese einfache Technik kann dir helfen, dich in stressigen Momenten zu beruhigen.



### 3. Dein innerer Rettungsring

Was gibt dir Halt?



In Krisen verlieren wir oft das Gefühl für Sicherheit. Diese Übung hilft dir, bewusst deine Ressourcen wahrzunehmen.

#### **Reflexionsübung:**

- Welche Menschen tun mir gut und unterstützen mich? (Familie, Freunde, Mentor:innen...)
- Welche Aktivitäten haben mir in schwierigen Zeiten geholfen? (Schreiben, Spaziergänge, Musik hören...)
- Welche innere Stärke habe ich schon einmal bewiesen? (Erinnere dich an eine Herausforderung, die du gemeistert hast.)
- Was gibt mir im Alltag ein kleines Gefühl von Sicherheit?

 Schreibe eine Liste mit diesen Ressourcen und halte sie an einem Ort bereit, an dem du sie jederzeit sehen kannst.

## 4. Kleine Schritte statt großer Erwartungen



In Krisen fühlen wir uns oft überwältigt, weil wir denken, wir müssten "alles sofort lösen". Doch echte Veränderung geschieht in kleinen Schritten.

### Übung:

- Notiere eine Sache, die du heute tun kannst, um dich ein wenig besser zu fühlen.
- Welche kleine Veränderung könnte dir im Alltag helfen? (z. B. 10 Minuten spazieren gehen, 5 Minuten bewusst atmen, einen lieben Menschen kontaktieren.)
- Setze dir realistische Mini-Ziele für die nächsten Tage.

💡 Manchmal reicht es, sich einfach nur um den nächsten kleinen Schritt zu kümmern.

take a  
small step  
EVERYDAY

## 5. Dein Notfallanker

Eine Botschaft an dich selbst



Manchmal vergessen wir in schwierigen Momenten, dass wir auch diese Zeit überstehen können.

### Übung:

Schreibe dir einen kurzen Satz auf, der dich in schweren Zeiten unterstützt.

### Beispiele:

"Ich muss nicht alles allein schaffen."

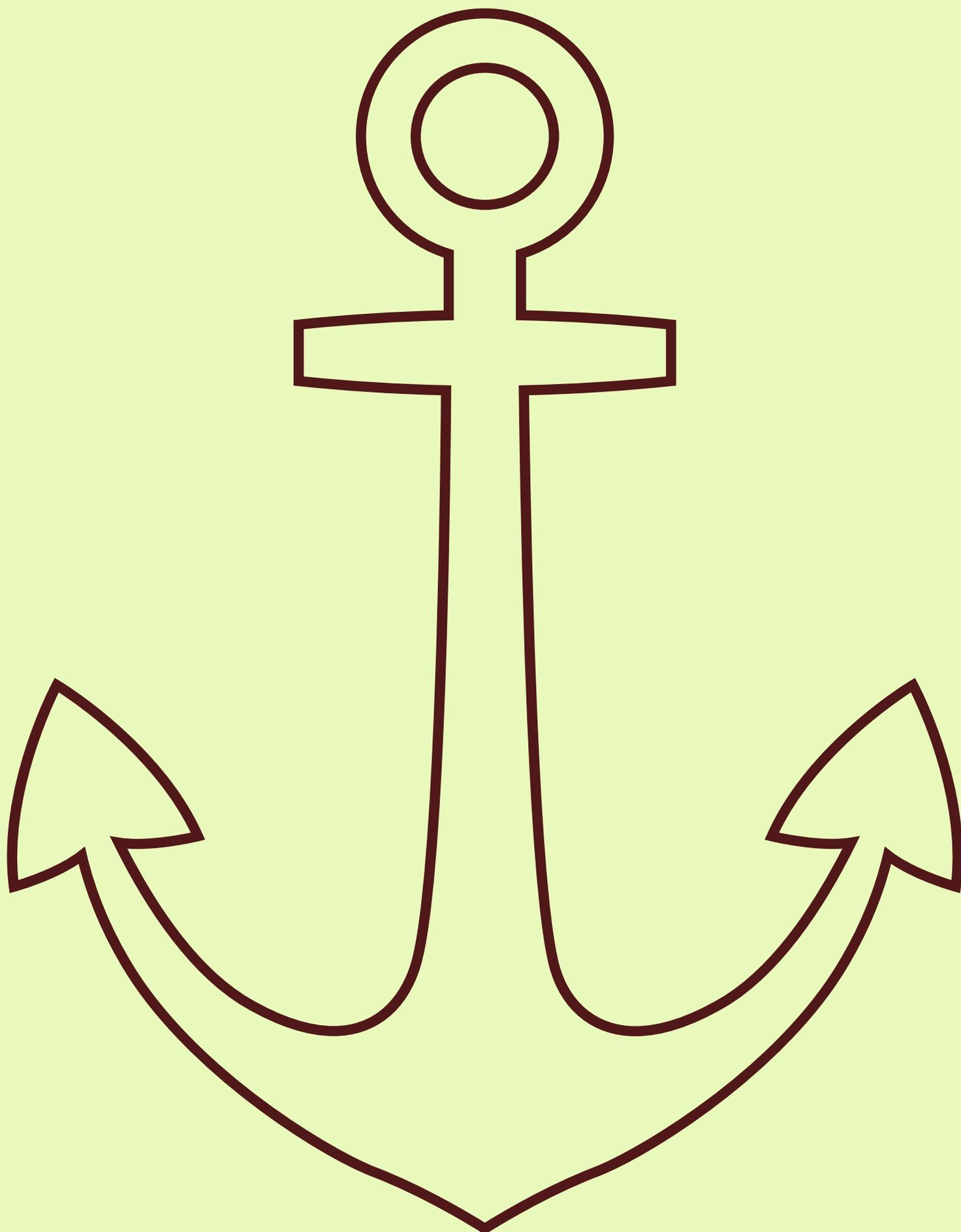
"Ich bin stärker, als ich denke."

"Es ist okay, langsam zu gehen."

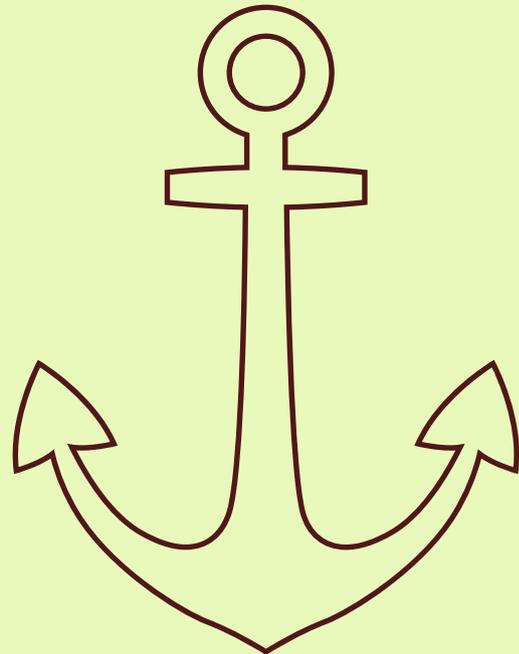
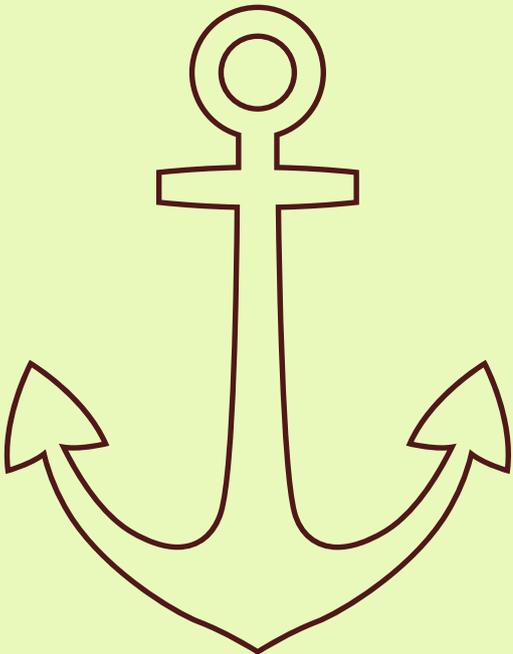
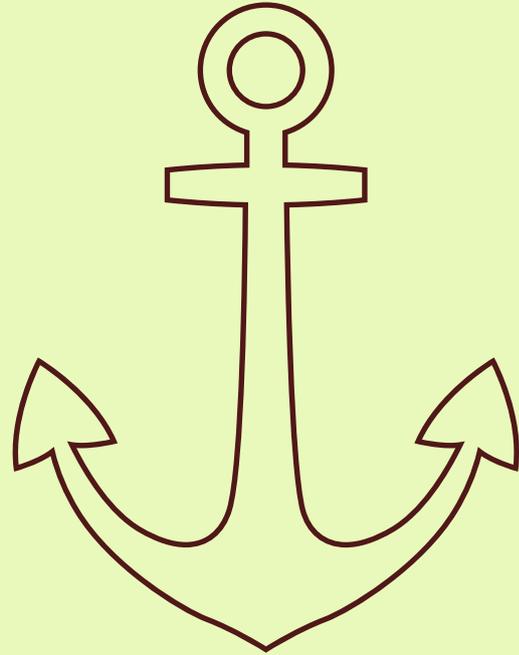
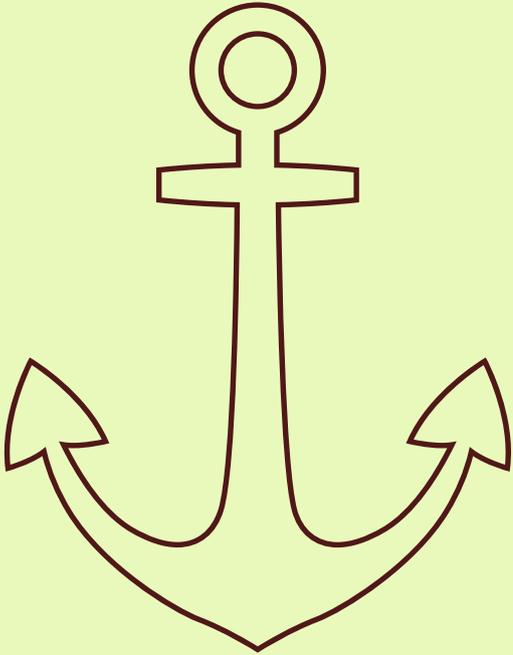
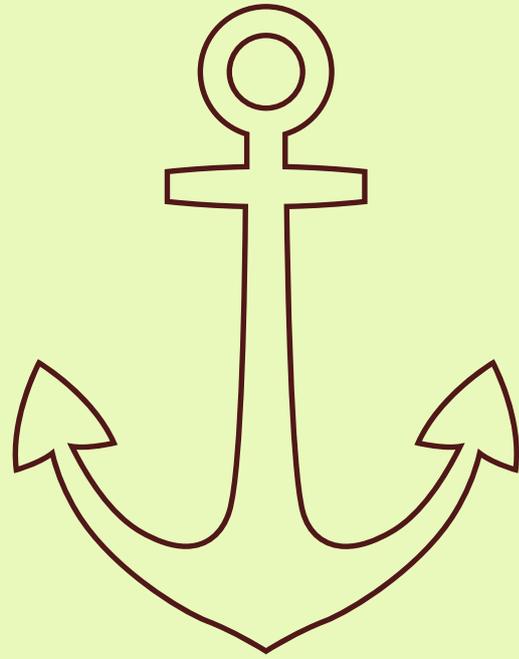
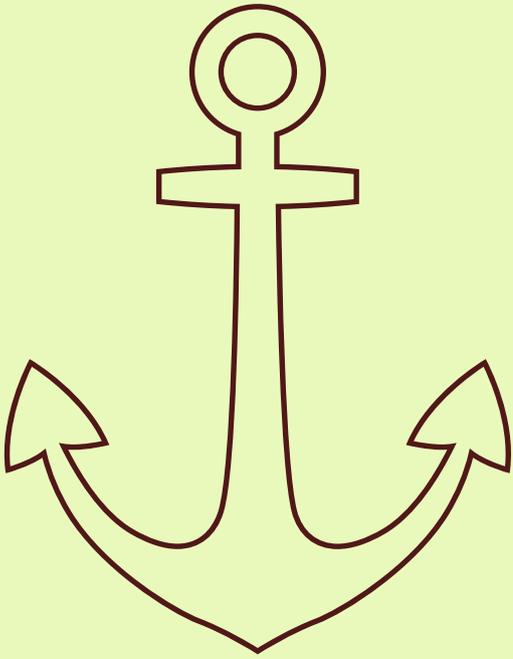
Notiere diesen Satz auf einen Zettel oder in den Notfallanker auf der nächsten Seite und lege ihn an einen Ort, an dem du ihn jederzeit sehen kannst.

Außerdem gibt es noch die Mini Anker, lege sie an verschiedenen Stellen aus, die nicht für den großen Anker geeignet sind.

# Mein Notfallanker



Mini Notfallanker



# 6. Die Kraft der kleinen Erfolge

## Fortschritt sichtbar machen

### Fortschritt sichtbar machen

Diese Übung hilft dir, auch in schwierigen Zeiten positive Momente wahrzunehmen.

#### **Anleitung:**

- Erstelle eine Tabelle mit drei Spalten: Datum – Kleine Erfolge – Wie hat es sich gefühlt?
- Trage jeden Tag mindestens eine Sache ein, die dir gelungen ist – sei sie noch so klein (z. B. „Heute bin ich trotz allem spazieren gegangen“).
- Nach einer Woche: Schau zurück und erkenne, welche Schritte du schon gehst.

👉 **Ziel:** Selbstwirksamkeit spüren und Fortschritt bewusst machen.



Zum Schluss hab ich noch die  
Mutmach-Geschichte für dich:



### *Der erste Schritt*

Es war einmal eine Frau namens Anna. Ihr Leben war plötzlich aus den Fugen geraten – ein Schicksalsschlag hatte sie unerwartet getroffen. Jeden Morgen wachte sie mit einem schweren Gefühl auf, als hätte jemand eine unsichtbare Last auf ihre Schultern gelegt. Sie fühlte sich verloren, hilflos, ohne einen klaren Weg vor sich. Eines Tages, als sie ziellos durch einen Park schlenderte, beobachtete sie einen kleinen Jungen, der Fahrradfahren lernte. Immer wieder fiel er hin, stand auf, klopfte sich den Staub von den Knien und versuchte es erneut. Seine Mutter stand neben ihm und sagte mit sanfter Stimme: „Mach einfach einen kleinen Tritt nach vorne. Du musst nicht perfekt fahren. Nur nicht aufgeben.“

Diese Worte trafen Anna mitten ins Herz. Es war, als würden sie direkt mit ihr sprechen. Sie erkannte, dass sie nicht sofort eine Lösung für alles finden musste – sie musste nur einen ersten kleinen Schritt machen. Am nächsten Tag schrieb sie ihre Gedanken in ein Notizbuch. Es war kein großer Schritt, aber es war ihr Schritt. Nach und nach kamen weitere dazu: Ein Spaziergang an der frischen Luft, ein Gespräch mit einer vertrauten Person, eine bewusste Pause, in der sie einfach nur atmete.

Und irgendwann stellte sie fest: Sie trug ihre Last nicht mehr allein. Sie hatte sich selbst erlaubt, langsam, aber sicher, wieder Halt im Leben zu finden.

©Sonja Höhn - Gedankenpfade

## 💡 Was nimmst du dir mit, aus Annas Geschichte?

Du musst nicht sofort wissen, wie dein Weg weitergeht. Es reicht, wenn du einen ersten kleinen Schritt machst.



Du bist nicht allein. Jeder kleine Schritt zählt. Sei geduldig mit dir selbst. Wenn du möchtest, stehe ich dir als Begleiterin zur Seite.

✉️ Melde dich gern für mein kostenfreies Kennenlerngespräch.

➡️ Jetzt Termin vereinbaren

Ich wünsche dir Kraft, Mut und Vertrauen auf deinem Weg. 🍀

Sonja

