

# **Selbstsabotage erkennen**

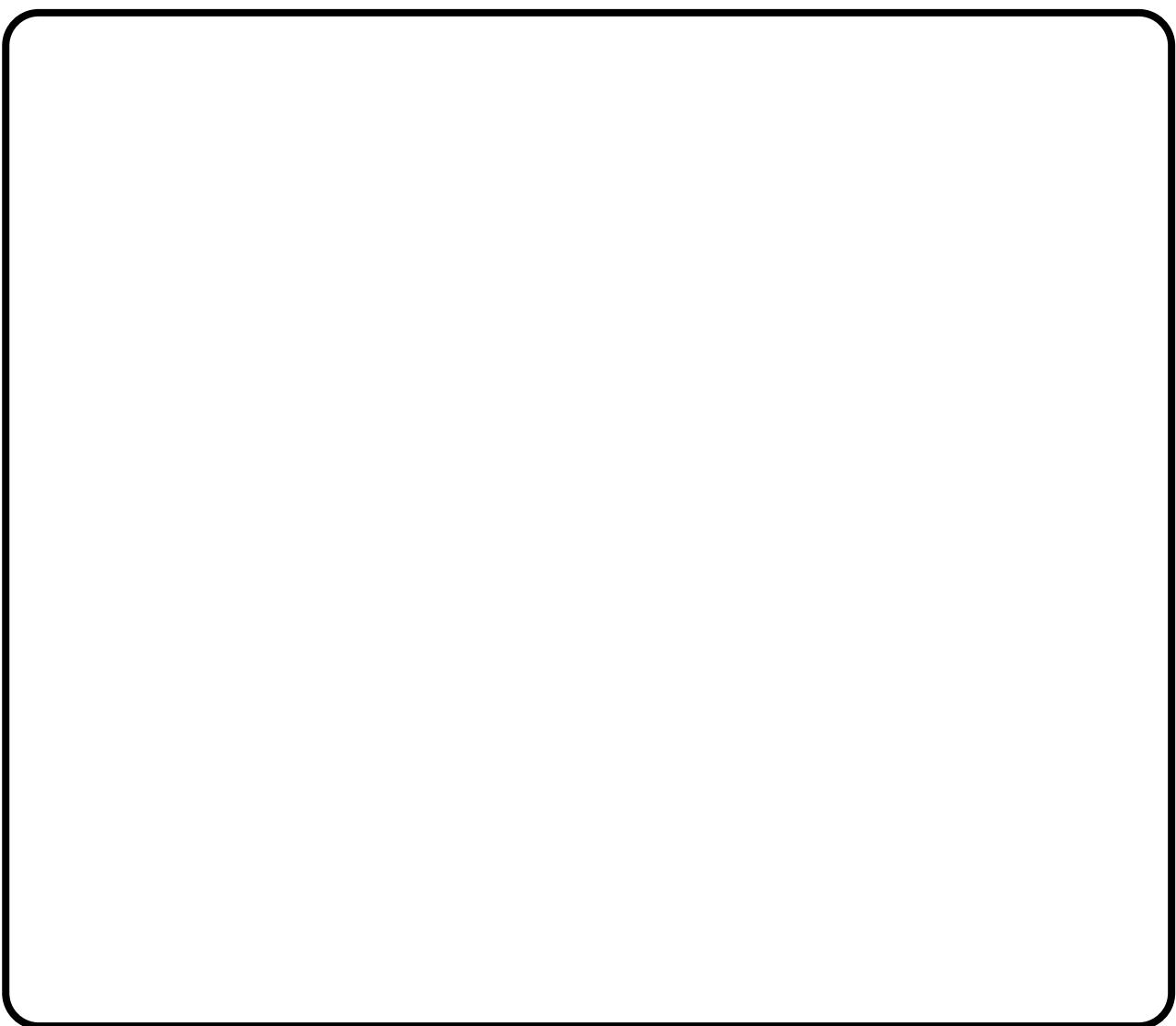
## **Sanft statt streng**

### **■ Eine Einladung zur ehrlichen, freundlichen Selbstreflexion**

Manchmal blockieren wir uns selbst nicht weil wir versagen, sondern weil wir uns schützen. Selbstsabotage wirkt leise: als Prokrastination, Selbstkritik oder innerer Rückzug. Doch wenn wir aufhören, gegen uns zu kämpfen, beginnt ein neues Kapitel: Verständnis statt Widerstand.

Diese Reflexionshilfe lädt dich dazu ein, sanft und klar hinzusehen.

„Was würde sich in meinem Leben ändern, wenn ich heute ganz freundlich mit meiner Angst umgehen würde statt gegen sie zu kämpfen?“ (Und was hindert mich gerade noch daran, diesen Umgang zu wählen?)



- 1 Wann habe ich zuletzt etwas aufgeschoben, obwohl es mir wichtig war?
- 2 Was hätte ich gebraucht, um es leichter zu machen statt mich zu verurteilen?
- 3 Was würde ein verständnisvoller Teil in mir gerade sagen?

## Kleine Erinnerung am Schluss

**Du bist nicht dein Widerstand.**

**Du bist der Mensch, der ihn  
gerade mit Mut anschaut.**

**Verändere nichts auf  
Knopfdruck beginne einfach  
mit einem ehrlichen Blick.**