



AO 88 - Übergänge

Modul 2 „Wieso du gerade feststeckst“

Wo stecke ich gerade fest?

In welchem Bereich deines Lebens hast du gerade das Gefühl: „Ich müsste das doch hinkriegen aber ich komme einfach nicht weiter“? (z. B. Beruf, Beziehung, Familie, Gesundheit, Glaube, Lebensplanung)

Der „Feststeck-Check“

(Mehrfachnennung möglich)

- ☐ **Kompetenzdruck:** Ich denke, ich müsste längst wissen, was zu tun ist.
- ☐ **Vergangenheitsschleife:** Ich gehe immer wieder durch, was anders hätte laufen müssen.
- ☐ **Sicherheitsfalle:** Ich will erst Klarheit und Sicherheit, bevor ich weitergehe.
- ☐ **Warteschleife:** Ich sage mir: „Wenn erst ..., dann kann ich wieder anfangen.“
- ☐ **Pause-Modus:** Ich funktioniere nur noch und verschiebe Freude, Beziehungen oder eigene Bedürfnisse auf später.
- ☐ **Grübschleife:** Ich denke viel nach, ohne dass daraus eine Entscheidung oder Bewegung entsteht.
- ☐ **Rückzug:** Ich mache vieles mit mir selbst aus, weil ich nicht hilflos oder überfordert wirken will.
- ☐ **Sonstiges:** _____

Was kostet mich dieser Kampf?

Wo bindest du gerade Kraft, ohne dass sich dadurch etwas verändert?

Das kostet mich Energie bei: _____

Das wirkt sich auf meine Beziehungen aus durch: _____

Das fehlt mir dadurch gerade an Lebensfreude / innerer Ruhe: _____



Realität statt innerer Widerstand

Akzeptieren heißt nicht gutheißen. Es heißt: „Das ist jetzt mein Ausgangspunkt.“

Was kann ich in dieser Situation nicht mehr rückgängig machen?

Was würde sich verändern, wenn ich aufhöre, innerlich dagegen anzukämpfen?

Mein „Wenn erst ...“-Satz

Vervollständige spontan:

„Wenn erst _____,
dann kann ich wieder _____.“

Worauf warte ich damit eigentlich? _____

Was könnte ich davon schon jetzt tun, auch wenn noch nicht alles geklärt ist?

Was habe ich auf Pause gestellt?

Welche Bereiche deines Lebens behandelst du gerade so, als dürften sie erst nach diesem Übergang wieder stattfinden?

☐ Freundschaften / Gemeinschaft

☐ Gesundheit / Bewegung

☐ Freude / Genuss

☐ Glaube / Zeit mit Gott

☐ Partnerschaft / Familie

☐ Lernen / Entwicklung

☐ Etwas anderes: _____



ANNEHMEN – LOSLASSEN – GESTALTEN

Du musst nicht dein ganzes Leben lösen. Kläre diese drei Dinge:

ANNEHMEN – Was ist jetzt Realität?

LOSLASSEN – Welchen Kampf kann ich beenden?

GESTALTEN – Was liegt heute tatsächlich in meiner Hand?

Kompetenz neu denken

Alter Gedanke: „Ich müsste doch wissen, wie ich das hinkriege.“

Neue Sicht: „Ich muss nicht alle Antworten haben. Ich kann lernen, ausprobieren, Hilfe annehmen und mich korrigieren.“

Was habe ich in meinem Leben schon einmal bewältigt, obwohl ich am Anfang nicht wusste, wie?

Welche Fähigkeit oder Stärke von damals kann mir heute wieder helfen?

Dein nächster Schritt

Was liegt heute in deiner Hand? Nicht nächste Woche. Nicht wenn alles geklärt ist. Heute.

Meine konkrete Handlung: _____

Ich tue sie bis: _____

Wenn Unsicherheit auftaucht, erinnere ich mich an: „Du musst nicht alles wissen/können, um weiterzukommen.“

Schlussatz

„Du bist nicht das Problem! Aber vielleicht reichen deine alten Antworten für deine neue Lebenssituation nicht mehr aus. Das macht dich nicht unfähig, es bedeutet, dass du neu lernen darfst. Hör auf, dein ganzes Leben auf einmal lösen zu wollen. Arbeite mit dem, was heute in deiner Hand liegt.“