

MARTA KOZERA

PERSÖNLICHKEITSCOACH & SOZIALPÄDAGOGIN



KOSTENLOSES MINI-WORKBOOK - 7 TAGE

7 Tage mehr Klarheit

Eine kleine Reise zu dir

Ein liebevoller Einblick mit Impulsen, Reflexion und kleinen Übungen.

Wo Ruhe Raum bekommt, kann Neues wachsen.

ONLINE-COACHING - [MARTAKOZERA.CH](https://marta kozera.ch)

© Marta Kozera. Nur für den persönlichen Gebrauch. Kopieren, Vervielfältigung, Weitergabe oder Bearbeitung ohne schriftliche Zustimmung untersagt. Verstöße können rechtliche Schritte nach sich ziehen.

Willkommen zu deinen sieben Tagen

Du musst nichts leisten. Du darfst einfach neugierig sein.

Dieses Mini-Workbook lädt dich ein, dir jeden Tag etwa fünf ruhige Minuten zu schenken. Du kannst schreiben, einzelne Fragen auslassen oder nur wahrnehmen, was gerade da ist.

MEIN NAME

STARTDATUM

Ein sicherer Rahmen

Dieses Workbook unterstützt deine persönliche Reflexion und ersetzt keine ärztliche, psychologische oder psychotherapeutische Behandlung. Du darfst jederzeit pausieren. Wenn du dich akut gefährdet fühlst oder in einer schweren Krise bist, wende dich bitte unmittelbar an eine örtliche Notfallstelle oder eine geeignete Fachperson.

SANFTER IMPULS

Auch ein einzelner ehrlicher Satz ist genug. Du bist nicht hinterher.

Tag 1: Ankommen

Ich darf ankommen, ohne schon eine Lösung zu haben.

DATUM

GEFÜHL 1-10

ENERGIE 1-10

INNERE RUHE 1-10

WAS NEHME ICH GERADE IN MEINEM KÖRPER, MEINEN GEDANKEN UND MEINEN GEFÜHLEN WAHR?

MEIN KLEINER FOKUS HEUTE

WAS WÜRD MIR HEUTE GUTTUN?

DREI KLEINE DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

WAS WAR HEUTE BESONDERS?

MEIN SATZ FÜR MORGEN

Tag 2: Gefühle wahrnehmen

Meine Gefühle dürfen da sein und mir etwas zeigen.

DATUM

GEFÜHL 1-10

ENERGIE 1-10

INNERE RUHE 1-10

WELCHES GEFÜHL MÖCHTE HEUTE GESEHEN WERDEN - UND WAS KÖNNTE ES BRAUCHEN?

MEIN KLEINER FOKUS HEUTE

WAS WÜRD MIR HEUTE GUTTUN?

DREI KLEINE DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

WAS WAR HEUTE BESONDERS?

MEIN SATZ FÜR MORGEN

Tag 3: Bedürfnisse erkennen

Ich darf meine Bedürfnisse ernst nehmen.

DATUM

GEFÜHL 1-10

ENERGIE 1-10

INNERE RUHE 1-10

WAS BRAUCHE ICH HEUTE WIRKLICH, UM MICH EIN WENIG SICHERER ODER WOHLER ZU FÜHLEN?

MEIN KLEINER FOKUS HEUTE

WAS WÜRD MIR HEUTE GUTTUN?

DREI KLEINE DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

WAS WAR HEUTE BESONDERS?

MEIN SATZ FÜR MORGEN

Tag 4: Freundlich mit mir sprechen

Ich darf mit mir sprechen wie mit einem Menschen, den ich liebe.

DATUM

GEFÜHL 1-10

ENERGIE 1-10

INNERE RUHE 1-10

WIE SPRECHE ICH GERADE MIT MIR - UND WELCHER FREUNDLICHERE SATZ WÜRDTE MIR GUTTUN?

MEIN KLEINER FOKUS HEUTE

WAS WÜRDTE MIR HEUTE GUTTUN?

DREI KLEINE DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

WAS WAR HEUTE BESONDERS?

MEIN SATZ FÜR MORGEN

Tag 5: Das Kleine würdigen

Auch kleine gute Momente dürfen wichtig sein.

DATUM

GEFÜHL 1-10

ENERGIE 1-10

INNERE RUHE 1-10

WELCHER KLEINE MOMENT HAT MIR HEUTE RUHE, FREUDE ODER NÄHE GESCHENKT?

MEIN KLEINER FOKUS HEUTE

WAS WÜRD MIR HEUTE GUTTUN?

DREI KLEINE DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

WAS WAR HEUTE BESONDERS?

MEIN SATZ FÜR MORGEN

Tag 6: Meine Kraft erinnern

In mir gibt es mehr Kraft, als ich manchmal spüren kann.

DATUM

GEFÜHL 1-10

ENERGIE 1-10

INNERE RUHE 1-10

WAS ODER WER HAT MIR SCHON EINMAL DURCH EINE SCHWIERIGE ZEIT GEHOLFEN?

MEIN KLEINER FOKUS HEUTE

WAS WÜRDEN MIR HEUTE GUTTUN?

DREI KLEINE DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

WAS WAR HEUTE BESONDERS?

MEIN SATZ FÜR MORGEN

Tag 7: Meinen nächsten Schritt wählen

Ein kleiner Schritt darf meinen Weg verändern.

DATUM

GEFÜHL 1-10

ENERGIE 1-10

INNERE RUHE 1-10

WAS MÖCHTE ICH AUS DIESER WOCHEN MITNEHMEN - UND WELCHER NÄCHSTE SCHRITT FÜHLT SICH STIMMIG AN?

MEIN KLEINER FOKUS HEUTE

WAS WÜRD MIR HEUTE GUTTUN?

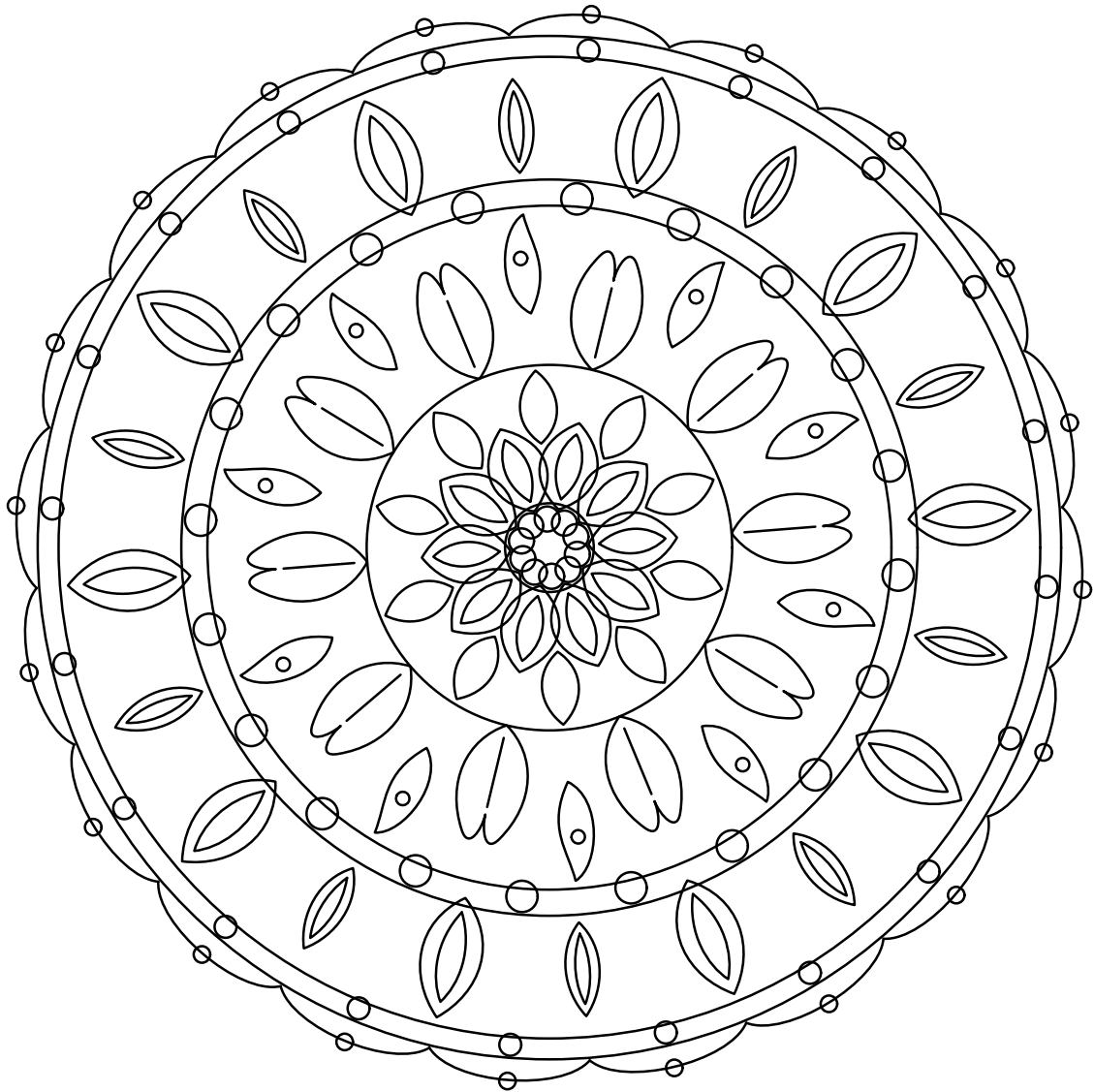
DREI KLEINE DINGE, FÜR DIE ICH DANKBAR BIN

WAS WAR HEUTE BESONDERS?

MEIN SATZ FÜR MORGEN

Eine Seite zum Durchatmen

Du musst gerade nichts lösen. Atme. Male. Sei einfach da.



SANFTER IMPULS

Farben dürfen entstehen, ohne dass du vorher weißt, wie das Bild am Ende aussehen wird.

Mein Rückblick auf diese Woche

Blicke freundlich zurück. Es geht nicht um eine perfekte Woche, sondern um das, was du bewusster wahrgenommen hast.

WAS HABE ICH ÜBER MICH VERSTANDEN?

WAS HAT MIR KRAFT ODER RUHE GEGEBEN?

WAS WAR SCHWIERIG - UND WAS HÄTTE ICH GEBRAUCHT?

WELCHEN KLEINEN SCHRITT MÖCHTE ICH WÜRDIGEN?

WAS MÖCHTE ICH IN DIE NÄCHSTE WOCHEN MITNEHMEN?



Deine kleine Reise darf weitergehen.

In deinem Tempo. Ohne Druck. Schritt für Schritt.

Vielleicht hat diese Woche eine Frage, ein Gefühl oder einen neuen Gedanken in dir geöffnet. Wenn du dir persönliche Begleitung wünschst, lernen wir uns in einem kostenlosen 30-minütigen Probegespräch per Zoom kennen.

KOSTENLOSES PROBEGESPRÄCH BUCHEN

30 Minuten | online per Zoom | kostenlos und unverbindlich

<https://calendly.com/22marta-kozera/30min>

Wo Ruhe Raum bekommt, kann Neues wachsen.

MARTA KOZERA | COACHING & GESCHICHTEN