

SEITEN FÜRS LEBEN

Deine Arbeits- *blätter*

Alle Übungs- und Ausfüllseiten aus dem Buch „STARK – 5 Schritte. 30 Tage. Du.“ – zum Ausfüllen am Bildschirm oder zum Ausdrucken.

Deine Antworten *gehören nur dir.*

Was du hier einträgst, bleibt auf deinem Gerät oder auf deinem Papier. Niemand außer dir bekommt es zu sehen.

ELISABETH JANSEN
SEITENFUERSLEBEN.DE



BEVOR DU BEGINNST

So nutzt du diese Seiten

AM BILDSCHIRM

Öffne die Datei mit einem PDF-Programm, zum Beispiel Adobe Acrobat Reader (kostenlos) oder auf dem Mac mit „Vorschau“. Klick in ein Feld und schreib los. Speichere die Datei danach auf deinem eigenen Gerät – am besten unter einem neuen Namen, damit du die leere Vorlage behältst.

AUF PAPIER

Druck nur die Seiten aus, die du gerade brauchst. Die Felder werden als zarte Kästen mitgedruckt. Du kannst jede Seite so oft drucken, wie du willst – etwa für einen zweiten Durchgang der 30 Tage.

MIT DEM BUCH

Diese Seiten ersetzen das Buch nicht, sie ergänzen es. Die Erklärungen, Beispiele und Hintergründe zu jeder Übung findest du im Buch – die Seitenzahl steht jeweils oben rechts.

PRIVAT

Was du hier schreibst, bleibt bei dir. Die Datei schickt nichts ins Internet und speichert nichts bei mir. Sei ehrlich, nicht schön. Niemand liest mit.

INHALT

Wenn heute gar nichts geht	3
Die STARK-Methode	4
Der mentale Stärke-Check	6
Teil 1 – Verstehen (Kapitel 1–3)	9
Teil 2 – Loslassen (Kapitel 4–7)	12
Teil 3 – Stärker werden (Kapitel 8–11)	16
Teil 4 – Ruhe im Kopf (Kapitel 13–14)	20
Teil 5 – Die 30 Tage	22
Wo du Hilfe findest	55

Wenn heute gar nichts geht

Für die Tage, an denen du keine Kraft für ein ganzes Kapitel hast. Du brauchst nur diese Seite.

- 1 Atme. 60 Sekunden.**
Füße auf den Boden. Durch die Nase ein, langsam durch den Mund aus. Das Ausatmen darf länger dauern als das Einatmen. Mehr musst du gerade nicht können.
- 2 Benenne es.**
Sag leise oder schreib auf: „Ich bin gerade ...“ – wütend, traurig, erschöpft, überfordert, enttäuscht. Ein Gefühl, das einen Namen hat, verliert einen Teil seiner Macht.
- 3 Entscheide nur das Nächste.**
Nicht den Tag. Nicht die Woche. Nur: „Was ist die kleinste Sache, die ich jetzt tun kann?“ Ein Glas Wasser. Ein Fenster öffnen. Duschen. Fünf Minuten raus.
- 4 Verschiebe große Entscheidungen.**
Kündigen, Schlussmachen, die lange Nachricht abschicken: Nicht heute. Ein aufgewühlter Kopf trifft selten gute Entscheidungen. Morgen ist auch noch ein Tag.
- 5 Melde dich bei einem Menschen.**
„Mir geht es gerade nicht gut. Kannst du kurz mit mir reden?“ Das ist kein Zeichen von Schwäche. Das ist genau das Richtige.

WENN ES MEHR IST ALS EIN SCHLECHTER TAG

Wenn du nicht mehr weiterweißt oder daran denkst, dir etwas anzutun: Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr für dich da, kostenlos und anonym: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Im Notfall: 112.

DAS HERZSTÜCK

BUCH S. 12–20

Die STARK-Methode

Fünf Schritte für die Momente, in denen dein Kopf schneller ist als du. Die Karte unten kannst du ausschneiden oder abfotografieren und als Hintergrundbild speichern.

DIE STARK-KARTE ZUM MITNEHMEN

- S** Stopp
Was passiert gerade in mir?
- T** Tatsachen prüfen
Fakt, Befürchtung oder Deutung?
- A** Annehmen
Wie genau fühle ich mich? Was kann ich nicht ändern?
- R** Richtung wählen
Was liegt in meiner Hand? Was ist mir wichtig?
- K** Kleiner Schritt
Was tue ich jetzt, und wann?

SCHREIBÜBUNG

BUCH S. 19

STARK zum ersten Mal

Nimm etwas, das dich gerade beschäftigt. Nicht das Schwerste – etwas Mittleres. Dieses Blatt kannst du immer wieder ausdrucken, wenn dich etwas länger beschäftigt.

S – Was denke ich gerade? (ein Satz)

T – Was davon ist Fakt, was Befürchtung, was Deutung?

FAKT	BEFÜRCHTUNG	DEUTUNG

A – Welches Gefühl ist da, möglichst genau? Und was kann ich gerade nicht ändern?

R – Was liegt in meiner Hand? Was ist mir hier wichtig?

K – Mein kleiner Schritt (was und wann):

DER START

BUCH S. 21–25

Der mentale Stärke-Check

Kein Test und keine Diagnose, sondern eine Momentaufnahme. 0 = gar nicht, 10 = voll und ganz. Trag die Zahl in „Start“ ein. Die Spalte „Tag 30“ bleibt frei, bis du am Ende hierher zurückkehrst. Der erste Impuls ist meistens der ehrlichste.

Heutiges Datum:

Die große Frage: Wie stark fühle ich mich mental – ganz allgemein?

Wie stark fühle ich mich mental?

START

TAG 30

Gedanken

A · AUSSAGE (0–10)	START	TAG 30
A1 Ich kann negative Gedanken erkennen, wenn sie auftauchen.		
A2 Ich kann Gedanken beobachten, ohne ihnen sofort zu glauben.		
A3 Ich komme aus dem Grübeln wieder heraus.		
A4 Ich kann zwischen Fakten und Befürchtungen unterscheiden.		
A5 Ich mache mir nicht mehr Sorgen, als nötig wäre.		
Summe Bereich A		

Loslassen

B · AUSSAGE (0–10)	START	TAG 30
B1 Ich kann Dinge loslassen, die ich nicht kontrollieren kann.		
B2 Ich trage alte Fehler nicht ständig mit mir herum.		
B3 Ich kann mit Enttäuschungen umgehen.		
B4 Ich vergleiche mich selten mit anderen.		
B5 Ich kann Menschen und Situationen akzeptieren, die ich nicht ändern kann.		
Summe Bereich B		

Selbstvertrauen

C · AUSSAGE (0–10)	START	TAG 30
C1 Ich vertraue meinen Entscheidungen.		
C2 Ich traue mir neue Dinge zu.		
C3 Ich erledige unangenehme Aufgaben, statt sie aufzuschieben.		
C4 Ich kann mit Rückschlägen umgehen.		
C5 Ich gehe freundlich mit mir selbst um.		
Summe Bereich C		

Grenzen und Beziehungen

D · AUSSAGE (0–10)	START	TAG 30
D1 Ich kann Nein sagen.		
D2 Ich sage meine Meinung, auch wenn sie unbequem ist.		
D3 Ich habe kein schlechtes Gewissen, wenn ich an mich denke.		
D4 Ich weiß, welche Menschen mir guttun und welche nicht.		
D5 Ich kann um Hilfe bitten.		
Summe Bereich D		

Ruhe und Energie

E · AUSSAGE (0–10)	START	TAG 30
E1 Ich nehme mir regelmäßig Zeit für mich.		
E2 Ich kann abschalten, wenn ich es brauche.		
E3 Ich schlafe meistens ruhig ein.		
E4 Ich habe im Alltag genug Energie.		
E5 Ich spüre, wann ich eine Pause brauche.		
Summe Bereich E		

AUSWERTUNG

Deine Auswertung

BEREICH	START	TAG 30	+ / -
A Gedanken			
B Loslassen			
C Selbstvertrauen			
D Grenzen & Beziehungen			
E Ruhe & Energie			
Gesamt (max. 250)			

Es gibt keinen „guten“ oder „schlechten“ Wert. Interessant ist, welcher Bereich bei dir am niedrigsten ist – dort wirst du in den nächsten Wochen wahrscheinlich am meisten spüren. Und später: in welche Richtung sich die Zahlen bewegen.

Wenn du in 30 Tagen auf diese Seite zurückblickst – was soll sich dann verändert haben?

TEIL 1 · VERSTEHEN

KAPITEL 1

Gedanken sind keine Tatsachen

EXPERIMENT

BUCH S. 29

Das 30-Sekunden-Wort

1. Schreib einen belastenden Gedanken über dich auf:

2. Verdichte ihn auf ein einziges Wort:

3. Wie belastend ist der Gedanke jetzt (0–10)?

4. Sag das Wort 30 Sekunden lang so schnell wie möglich laut hintereinander. Stell dir einen Timer.

5. Wie belastend ist der Gedanke jetzt (0–10)?

Was hast du bemerkt?

KÖRPERÜBUNG

BUCH S. 31

Gedanken beobachten (5 Minuten)

Welche Gedanken-Kategorie kam bei dir am häufigsten vor? (Planen, Erinnern, Sorgen, Bewerten ...)

MINI-CHALLENGE

BUCH S. 32

Die Strichliste

Mach einen halben Tag lang einen Strich, wenn du einen Gedanken bemerkst, der mit „Was, wenn ...“ oder „Warum ...“ beginnt.

Meine Striche:

Anzahl am Ende:

TEIL 1 · VERSTEHEN

KAPITEL 2

Warum dein Kopf manchmal gegen dich arbeitet

EXPERIMENT

BUCH S. 35

Von „Warum“ zu „Wie“

Eine Warum-Frage, die ich mir in letzter Zeit öfter stelle:

Dieselbe Frage als zwei Wie-Fragen:

Fünf Minuten für die Wie-Fragen. Was ist anders als beim Grübeln?

SCHREIBÜBUNG

BUCH S. 38

Mein Lieblingsmuster

In welches Muster rutsche ich am schnellsten? (Stress, Grübeln, Sorgen, Selbstkritik, Gewohnheiten, Aufmerksamkeit)

In welchen Situationen passiert das meistens – bei der Arbeit, in der Beziehung, in der Familie, beim Thema Geld?

TEIL 1 · VERSTEHEN

KAPITEL 3

Gefühle verstehen, ohne ihnen zu gehorchen

KÖRPERÜBUNG

BUCH S. 42

Der Gefühls-Check mit Hand aufs Herz

GEFÜHL	WO IM KÖRPER?	STÄRKE 0–10	HINWEIS – UND STIMMT ER?

GESPRÄCHSAUFGABE

BUCH S. 43

Das Gefühl aussprechen

Sag in einer Situation, in der du sonst schweigen oder schnippisch reagieren würdest, in einem Satz, was du fühlst – ohne Vorwurf. „Ich merke gerade, dass mich das kränkt.“

Was ist passiert?

TEIL 2 · LOSLASSEN

KAPITEL 4

Was in deiner Hand liegt

ENTSCHEIDUNGSÜBUNG

BUCH S. 46

Die Drei-Spalten-Entscheidung

Mein Thema:

BESTIMME ICH	BEEINFLUSSE ICH TEILWEISE	LIEGT NICHT IN MEINER HAND

Womit höre ich ab heute auf, mich zu beschäftigen?

Ein Schritt aus der linken Spalte, den ich in den nächsten 48 Stunden gehe:

TEIL 2 · LOSLASSEN

KAPITEL 5

Das Gedankenkarussell anhalten

WOCHENEXPERIMENT

BUCH S. 52

Das Sieben-Nächte-Experiment

Schreib sieben Abende lang vor dem Licht-Ausmachen fünf Minuten auf, was morgen und übermorgen ansteht – so konkret wie möglich.

	1	2	3	4	5	6	7
Liste geschrieben	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Einschlafen (leicht/mittel/schwer)

--	--	--	--	--	--	--

Was hat sich verändert?

TEIL 2 · LOSLASSEN

KAPITEL 6

Die Vergangenheit darf eine Geschichte sein

SCHREIBÜBUNG

BUCH S. 56

Die faire Geschichte

Wähle etwas Mittelschweres aus deiner Vergangenheit – nicht das Schwerste.

Was ist passiert? (Nur Fakten.)

Welche Geschichte erzähle ich mir bisher darüber?

Was wusste ich damals nicht, was ich heute weiß?

Eine faire Geschichte – wahr, aber ohne mich kleinzumachen:

SCHREIBÜBUNG

BUCH S. 57

Der Brief ohne Briefkasten

An drei aufeinanderfolgenden Tagen je 15 Minuten: an eine Person, die dich verletzt hat, an jemanden, dem du etwas nicht mehr sagen konntest, oder an dein jüngeres Ich. Du schickst den Brief nicht ab. Wenn dich das Schreiben sehr aufwühlt, hör auf.

Tag 1**Tag 2****Tag 3**

TEIL 2 · LOSLASSEN

KAPITEL 7

Dein innerer Kritiker

An wen erinnert dich deine innere Kritikerin oder dein innerer Kritiker? (Buch S. 58)

EXPERIMENT

BUCH S. 60

Mit deinem Namen

Wenn sich dein Kritiker meldet, sprich innerlich mit dir wie mit einer Freundin – mit deinem Vornamen und in der Du-Form: „_____, das war ein anstrengender Tag. Was brauchst du jetzt?“

Wann hast du es ausprobiert – und was war anders?

SCHREIBÜBUNG

BUCH S. 61

Vom Kritiker zum Coach

MEIN KRITIKER SAGT ...	MEIN COACH SAGT ...

GESPRÄCHSAUFGABE

BUCH S. 62

Der Blick von außen

Frag einen Menschen, der dich gut kennt: „Was schätzt du an mir – ganz ehrlich?“ Hör zu, ohne abzuwinken. Sag einfach: „Danke.“

Was ich gehört habe:

Was davon sagt mein innerer Kritiker nie?

TEIL 3 · STÄRKER WERDEN

KAPITEL 8

Selbstvertrauen entsteht durch Erfahrung

WOCHENEXPERIMENT

BUCH S. 66

Die 7-Tage-Mut-Challenge

Sieben Tage, jeden Tag eine kleine Sache, die du sonst aufschiebst oder vermeidest. Etwas, bei dem du kurz schlucken musst – mehr nicht.

TAG	MEINE MUT-AUFGABE	WENN-DANN-PLAN	ERLEDIGT?
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Nach sieben Tagen: Was hat sich verändert?

SCHREIBÜBUNG

BUCH S. 67

Meine Beweise

Fünf Dinge, die du geschafft hast, obwohl sie schwer waren – eine Prüfung, ein Umzug, eine Trennung, eine Krankheit, ein ehrliches Gespräch. Lies diese Liste, wenn dein Kopf dir erzählt, dass du nichts hinkriegst.

-
-
-
-
-

TEIL 3 · STÄRKER WERDEN

KAPITEL 9

Mut in kleinen Schritten

EXPERIMENT

BUCH S. 70

Mein Verhaltensexperiment

Das werde ich tun:

Was befürchte ich genau?

Wie wahrscheinlich (%)?

Angst vorher (0–10):

— Jetzt tu es. —

Was ist tatsächlich passiert?

Angst hinterher (0–10):

Was habe ich gelernt?

MINI-CHALLENGE

BUCH S. 71

Meine Mut-Leiter

Was will ich mich trauen?

STUFE	WAS ICH TUE	ANGST VORHER 0–10	ERLEDIGT AM
5			
4			
3			
2			
1			

ENTSCHEIDUNGSÜBUNG

BUCH S. 72

Die aufgeschobene Entscheidung

Welche Entscheidung schiebe ich vor mir her?

Ist sie umkehrbar? ☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein

OPTION	IN 10 MINUTEN	IN 10 MONATEN	IN 10 JAHREN

Was würde ich einer guten Freundin raten?

Meine Entscheidung – oder: bis wann ich sie treffe und welche Information mir noch fehlt:

TEIL 3 · STÄRKER WERDEN

KAPITEL 10

Nein sagen, ohne schlechtes Gewissen

GESPRÄCHSAUFGABE

BUCH S. 77

Ein Nein und eine Bitte

1. Ein Nein – wähle eine leichte Situation. Mein Satz:

2. Eine Bitte – um etwas Kleines, das du sonst allein gestemmt hättest. Meine Bitte:

Wie haben die anderen reagiert? Wie ging es mir vorher, währenddessen, hinterher?

SCHREIBÜBUNG

BUCH S. 78

Mein Ja-Nein-Check

SITUATION / PERSON	WARUM SAGE ICH JA?	WAS KOSTET MICH DAS?

TEIL 4 · RUHE IM KOPF

KAPITEL 13

Deine Ruhe-Werkzeuge

WOCHENEXPERIMENT

BUCH S. 90

Deine Ruhe-Woche

Probier sieben Tage lang jeden Tag eine andere Übung: Atempause, zyklisches Seufzen, 5-4-3-2-1, Kurz-Body-Scan, Morgen-Anker, Abendmeditation.

TAG	ÜBUNG	WANN / WO?	WIRKUNG 0–10
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Meine zwei Lieblingsübungen – und woran ich sie im Alltag koppele:

TEIL 4 · RUHE IM KOPF

KAPITEL 14

Ein starker Kopf braucht einen versorgten Körper

MINI-CHALLENGE

BUCH S. 92

Grübeln im Gehen

Vorher (0–10):

Nachher (0–10):

EXPERIMENT

BUCH S. 93

Der Handy-Raum

Was habe ich vermisst? Was habe ich stattdessen gemacht?

FREUDE EINPLANEN

BUCH S. 94

Drei Dinge, die mir Freude machen

1.
2.
3.

SCHREIBÜBUNG

BUCH S. 94

Mein Energie-Check

Schlaf



Bewegung, am besten draußen



Essen und Trinken



Bewusster Umgang mit dem Handy



Zeit mit Menschen, die mir guttun



In welchem Bereich mache ich in den nächsten 30 Tagen einen kleinen Schritt – und welchen?

Mein Versprechen an mich

MEIN VERSPRECHEN

Ich nehme mir die nächsten 30 Tage Zeit für mich. Ich werde nicht perfekt sein, und das muss ich auch nicht. Wenn ich einen Tag verpasse, mache ich am nächsten weiter.

Mein Starttermin:

Unterschrift:

Mein Wenn-dann-Plan für meine tägliche Übungszeit (Wenn ich morgens den ersten Kaffee eingesehen habe, dann schlage ich das Buch auf.):

Jeder Tag beginnt auf einer neuen Seite. Plane pro Tag 10 bis 20 Minuten ein, dazu die Alltagsaufgabe. Wenn du einen Tag verpasst: Mach am nächsten einfach weiter. Nicht von vorn beginnen, nicht nachholen.

OI

TAG 1 · BUCH S. 98

Wo stehe ich gerade?

Heute trainierst du: S Stopp

S T A R K
WAHRNEHMEN

SCHREIBÜBUNG

Deine Ausgangslage

Bewerte von 0 bis 10, wie es dir in diesen Bereichen gerade geht.

Innere Ruhe

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Selbstvertrauen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Energie

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lebenszufriedenheit

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Umgang mit Problemen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Umgang mit meinen Gedanken

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Notizen

SCHREIBÜBUNG

Mein Ziel für diese 30 Tage

Was soll sich nach diesen 30 Tagen konkret verändert haben? Nicht „glücklicher sein“, sondern „abends abschalten können“ oder „öfter sagen, was ich denke“.

Eine typische Situation, die ich in 30 Tagen anders erleben möchte – bei der Arbeit, in der Beziehung, in der Familie, beim Thema Geld:

DIE SITUATION	SO REAGIERE ICH BISHER	SO MÖCHTE ICH REAGIEREN

Was steht mir am meisten im Weg? (Zum Beispiel: Zeitmangel, der innere Kritiker, alte Gewohnheiten, Angst vor Konflikten.)

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Erzähl heute einem Menschen, dem du vertraust, dass du die nächsten 30 Tage an dir arbeitest. Ein Satz reicht: „Frag mich ruhig mal, wie es läuft.“

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

O2

TAG 2 · BUCH S. 100

Gedanken fangen

Heute trainierst du: S Stopp · T Tatsachen prüfen

S T A R K
WAHRNEHMEN

MINI-CHALLENGE

Drei Gedanken, drei Momente

Stell dir drei Handy-Erinnerungen zu zufälligen Uhrzeiten: „Was denke ich gerade?“ Schreib den Gedanken auf – und in der letzten Spalte, was eine Kamera aufgenommen hätte.

UHRZEIT & SITUATION	GEDANKE	GEFÜHL (0–10)	WAS IST FAKT?

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Setz heute vor jeden unangenehmen Gedanken innerlich den Satz „Ich habe gerade den Gedanken, dass ...“.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

03

TAG 3 · BUCH S. 102

Das Sorgen-Protokoll

Heute trainierst du: T Tatsachen prüfen

S T A R K
 WAHRNEHMEN

WOCHENEXPERIMENT 1

Mein Sorgen-Protokoll

Schreib fünf Sorgen auf – mit einer konkreten Vorhersage: Was genau wird passieren? Bis wann? An Tag 9 und Tag 28 kommst du hierher zurück.

MEINE SORGE / VORHERSAGE	BIS WANN?	EINGETRETEN? (TAG 9)	EINGETRETEN? (TAG 28)	WENN JA: SO SCHLIMM WIE GEDACHT?

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Wenn heute eine neue Sorge auftaucht, sag dir: „Das ist eine Vorhersage, keine Tatsache.“ Notiere sie kurz und lass sie dann liegen.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

O4

TAG 4 · BUCH S. 104

Was heute gut war

Heute trainierst du: S Stopp

S T A R K
WAHRNEHMEN

SCHREIBÜBUNG

Drei gute Dinge

Heute Abend: drei Dinge, die heute gut waren – auch kleine. Und zu jedem: Warum war es gut? Was hast du vielleicht selbst dazu beigetragen?

1.

2.

3.

IM ECHTEN LEBEN

Erzähl heute jemandem von einer dieser guten Sachen – beim Abendessen, am Telefon, per Nachricht.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

05

TAG 5 · BUCH S. 106

Wie du mit dir sprichst

Heute trainierst du: A. Annehmen

S T A R K
WAHRNEHMEN

SCHREIBÜBUNG

Kritiker-Protokoll

Was habe ich heute zu mir gesagt, als etwas nicht geklappt hat? So wörtlich wie möglich:

Würde ich so mit einem Menschen sprechen, den ich liebe?

EXPERIMENT

Mit deinem Namen

Antworte dem Kritiker in der Du-Form und mit deinem Vornamen: „_____, das war ärgerlich. Was brauchst du jetzt?“

Was war anders?

IM ECHTEN LEBEN

Wenn du dir heute selbst einen harten Satz sagst, leg kurz eine Hand auf die Brust und atme einmal lang aus.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

06

TAG 6 · BUCH S. 108

STARK am echten Problem

S T A R K
 GEDANKEN VERÄNDERN

Heute trainierst du: alle fünf Schritte

SCHREIBÜBUNG

Dein STARK-Blatt

S – Was denke ich gerade? (ein Satz)

T – Was davon ist Fakt, was Befürchtung, was Deutung?

FAKT	BEFÜRCHTUNG	DEUTUNG

A – Welches Gefühl ist da, möglichst genau? Und was kann ich gerade nicht ändern?

R – Was liegt in meiner Hand? Was ist mir hier wichtig?

K – Mein kleiner Schritt (was und wann):

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Setz den kleinen Schritt heute oder morgen um. Und probiere STARK einmal „in einer Minute“ aus – im Kopf.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

07

TAG 7 · BUCH S. 110

Wochencheck I

Heute trainierst du: alle fünf Schritte

S T A R K

GEDANKEN VERÄNDERN

SCHREIBÜBUNG

Dein Wochencheck

Bewerte die sechs Bereiche neu. Schau erst danach auf Tag 1.

Innere Ruhe

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Selbstvertrauen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Energie

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lebenszufriedenheit

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Umgang mit Problemen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Umgang mit meinen Gedanken

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was hat sich verändert – auch Kleinigkeiten?

Welche Übung oder Alltagsaufgabe war für mich am wertvollsten?

Worauf bin ich diese Woche stolz?

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Belohne dich heute bewusst für die erste Woche – mit etwas Kleinem, das dir guttut.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

08

TAG 8 · BUCH S. 112

Nachfragen statt raten

Heute trainierst du: T Tatsachen prüfen

S T A R K
GEDANKEN VERÄNDERN

GESPRÄCHSAUFGABE

Die Nachfrage

Welche Deutung über einen anderen Menschen beschäftigt mich gerade?

Zwei andere mögliche Erklärungen:

Frag heute nach – freundlich und ohne Vorwurf: „Du wirkst heute still. Ist alles okay bei dir?“

Was war die tatsächliche Antwort?

Wie nah war meine Deutung an der Wirklichkeit?

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Achte heute darauf, wie oft du innerlich Gedanken anderer Menschen „liest“. Jedes Mal reicht der Satz: „Das ist eine Vermutung.“

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

09

TAG 9 · BUCH S. 114

Was liegt in deiner Hand?

Heute trainierst du: R Richtung wählen

STARK
GEDANKEN VERÄNDERN

ENTSCHEIDUNGSÜBUNG

Die Drei-Spalten-Entscheidung

Mein Thema:

BESTIMME ICH	BEEINFLUSSE ICH TEILWEISE	LIEGT NICHT IN MEINER HAND

Ab heute höre ich auf, mich damit zu beschäftigen:

Mein Schritt aus der linken Spalte in den nächsten 48 Stunden:

WOCHENEXPERIMENT · ZWISCHENSTAND

Blättere zurück zu Tag 3. Welche deiner Sorgen sind bis heute eingetreten? Trag es in die Spalte „Tag 9“ ein.

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Wenn dich heute etwas aufregt, frag dich: „Bestimme ich das, beeinflusse ich das – oder liegt es nicht in meiner Hand?“

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

IO

TAG 10 · BUCH S. 116

Frieden mit einer alten Geschichte

Heute trainierst du: A. Annehmen

S T A R K
GEDANKEN VERÄNDERN

SCHREIBÜBUNG

Die faire Geschichte

Wähle etwas Mittelschweres, nicht das Schwerste – einen Fehler, eine verpasste Chance, eine Enttäuschung.

Was ist passiert? (Nur Fakten.)

Was wusste ich damals nicht, was ich heute weiß?

Was habe ich daraus gelernt?

Eine faire Geschichte – wahr, aber ohne mich kleinzumachen:

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Gibt es eine kleine Handlung, die diese Geschichte ein Stück abschließt? Wenn ja und wenn es sich richtig anfühlt: Tu sie diese Woche.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

II

TAG 11 · BUCH S. 118

Die Sache, die du aufschiebst

Heute trainierst du: K Kleiner Schritt

S T A R K
SELBSTVERTRAUEN

MINI-CHALLENGE

Die Zwei-Minuten-Challenge

Was schiebe ich schon lange vor mir her?

Was ist der allererste Schritt, der weniger als zwei Minuten dauert?

Mach ihn jetzt. Wenn du danach weitermachen willst: gut. Wenn nicht: Du hast trotzdem ein Versprechen an dich gehalten.

☐ Erledigt ☐ Angefangen ☐ Noch nicht

Mein Wenn-dann-Plan:

IM ECHTEN LEBEN

Such dir für morgen eine zweite aufgeschobene Kleinigkeit aus und lege schon jetzt fest, wann du sie erledigst.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

I2

TAG 12 · BUCH S. 120

Ein kleines Versprechen

Heute trainierst du: K Kleiner Schritt

S T A R K
SELBSTVERTRAUEN

WOCHENEXPERIMENT 2

Das kleine Versprechen

Klein (höchstens 5–10 Minuten), konkret (was genau, wann genau) und gut für dich. Zum Beispiel: vor dem Handy ein Glas Wasser trinken. Um 22:30 Uhr das Handy weglegen.

Mein Versprechen als Wenn-dann-Plan: Wenn ..., dann ...

	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15	TAG 16
Gehalten	☐	☐	☐	☐	☐

IM ECHTEN LEBEN

Erledige das Versprechen heute zum ersten Mal – und hake es sofort ab.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

I3

TAG 13 · BUCH S. 122

Das Spotlight-Experiment

Heute trainierst du: T Tatsachen prüfen · K Kleiner Schritt

S T A R K

SELBSTVERTRAUEN

EXPERIMENT

Beobachtet werden

Tu heute etwas leicht Ungewöhnliches in der Öffentlichkeit, das dir ein bisschen unangenehm ist, aber niemandem schadet – zum Beispiel einen Fremden nach dem Weg fragen oder alleine essen gehen.

Das mache ich:

Meine Vorhersage – wie viele werden es bemerken oder komisch reagieren?

Wie viele haben es tatsächlich bemerkt?

Was habe ich gelernt?

IM ECHTEN LEBEN

Wenn du nach einem Gespräch denkst „Das war peinlich“, erinnere dich: Andere mögen uns nach Gesprächen im Schnitt mehr, als wir glauben.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

I4

TAG 14 · BUCH S. 124

Wochencheck 2

Heute trainierst du: alle fünf Schritte

S T A R K

SELBSTVERTRAUEN

SCHREIBÜBUNG

Dein Wochencheck

Innere Ruhe



Selbstvertrauen



Energie



Lebenszufriedenheit



Umgang mit Problemen



Umgang mit meinen Gedanken



Wo sehe ich Bewegung im Vergleich zu Tag 1 und Tag 7?

Mein kleines Versprechen: Wie läuft es?

Welcher STARK-Schritt fällt mir am leichtesten – und welcher am schwersten?

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Schreib die STARK-Karte ab oder fotografiere sie und leg sie dorthin, wo du sie oft siehst.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

I5

TAG 15 · BUCH S. 126

Die aufgeschobene Entscheidung

Heute trainierst du: R Richtung wählen · K Kleiner Schritt

S T A R K
 SELBSTVERTRAUEN

ENTSCHEIDUNGSÜBUNG

Entscheiden mit 10-10-10

Welche Entscheidung schiebe ich vor mir her?

Ist sie umkehrbar? ☐ Ja ☐ Teilweise ☐ Nein

OPTION	IN 10 MINUTEN	IN 10 MONATEN	IN 10 JAHREN

Was würde ich einer guten Freundin raten?

Meine Entscheidung – oder das Datum, bis zu dem ich entscheide:

IM ECHTEN LEBEN

Mach heute den ersten konkreten Schritt, der aus deiner Entscheidung folgt – oder trag das Entscheidungsdatum in deinen Kalender ein.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

I6

TAG 16 · BUCH S. 128

Wo sagst du Ja und meinst Nein?

S T A R K
GRENZEN & BEZIEHUNGEN

Heute trainierst du: R Richtung wählen

SCHREIBÜBUNG

Die Ja-Inventur

WANN / BEI WEM?	WARUM HABE ICH JA GESAGT?	WAS HAT ES MICH GEKOSTET?

Welche Befürchtung steckt am häufigsten hinter meinem Ja?

IM ECHTEN LEBEN

Wenn dich heute jemand um etwas bittet, sag zuerst: „Ich schau kurz nach und melde mich.“
Entscheide erst danach.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

I7

TAG 17 · BUCH S. 130

Ein klares Nein

Heute trainierst du: K Kleiner Schritt

S T A R K
GRENZEN & BEZIEHUNGEN

GESPRÄCHSAUFGABE

Das Nein

Such dir eine leichte Situation. Denk an die vier Regeln: kurz, klar, freundlich, ohne erfundene Ausrede.

Wo sage ich heute oder morgen Nein?

Mein Satz („Ich mache das nicht“ wirkt oft stärker als „Ich kann leider nicht“):

Wie hat der andere reagiert? Wie ging es mir vorher, währenddessen, hinterher?

IM ECHTEN LEBEN

Meldet sich danach das schlechte Gewissen, sag dir: „Das war ungewohnt, nicht falsch.“

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

I8

TAG 18 · BUCH S. 132

Die Menschen in deinem Leben

S T A R K
GRENZEN & BEZIEHUNGEN

Heute trainierst du: R Richtung wählen

SCHREIBÜBUNG

Deine Menschen-Landkarte

PERSON	DANACH FÜHLE ICH MICH ...	MEHR / GLEICH / WENIGER ZEIT?

Bei wem möchte ich eine klarere Grenze ziehen – und wie könnte sie aussehen?

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Verabrede dich heute mit einem Menschen aus deiner Liste, bei dem du dich danach gut fühlst. Mit Datum.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

I9

TAG 19 · BUCH S. 134

Um Hilfe bitten

Heute trainierst du: K Kleiner Schritt

S T A R K
GRENZEN & BEZIEHUNGEN

GESPRÄCHSAUFGABE

Die Bitte

Wobei könnte ich gerade Unterstützung gebrauchen – im Haushalt, bei der Arbeit, mit den Kindern, mit einer Entscheidung, einfach mit einem offenen Ohr?

Wen frage ich – und mit welchem Satz? („Kannst du mir bei ... helfen? Das würde mir gerade viel bedeuten.“)

Was ist passiert?

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Sag heute einmal deine Meinung, wo du sonst geschwiegen hättest. Mit einer Ich-Botschaft: „Ich sehe das anders, weil ...“

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

20

TAG 20 · BUCH S. 136

Danke sagen

Heute trainierst du: A Annehmen · K Kleiner Schritt

S T A R K
GRENZEN & BEZIEHUNGEN

GESPRÄCHSAUFGABE

Die Dankesnachricht

Wem bin ich dankbar – und wofür genau? Was hat die Person getan? Was hat es mir bedeutet?

Schick es heute ab – als Nachricht, Brief oder Anruf. Wie hat die Person reagiert?

IM ECHTEN LEBEN

Tu heute außerdem jemandem etwas Gutes, einfach so – einen Kaffee mitbringen, ein Kompliment, eine kleine Hilfe.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

21

TAG 21 · BUCH S. 138

Wochencheck 3

Heute trainierst du: alle fünf Schritte

S T A R K

RUHE & RESILIENZ

SCHREIBÜBUNG

Dein Wochencheck

Innere Ruhe



Selbstvertrauen



Energie



Lebenszufriedenheit



Umgang mit Problemen



Umgang mit meinen Gedanken



Welche Situation habe ich in den letzten drei Wochen anders gemeistert als früher?

Wo habe ich noch?

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Frag den Menschen, dem du an Tag 1 von deinem Programm erzählt hast: „Merkst du an mir etwas?“
Und hör einfach zu.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

22

TAG 22 · BUCH S. 140

Ein Termin für deine Sorgen

S T A R K

RUHE & RESILIENZ

Heute trainierst du: S Stopp · T Tatsachen prüfen

WOCHENEXPERIMENT 3

Die Grübelzeit (Tag 22 bis 28)

Meine Grübelzeit: täglich um

hier:

Kommt tagsüber ein Grübelgedanke, notierst du ihn und sagst dir: „Darum kümmere ich mich um ... Uhr.“ In der Grübelzeit gehst du die Liste mit STARK durch. Nach 15 Minuten ist Schluss.

	22	23	24	25	26	27	28
Grübelzeit eingehalten	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Grübeln außerhalb (weniger/gleich/mehr)							

Meine Grübel-Liste:

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Schreib heute Abend vor dem Schlafen fünf Minuten lang eine konkrete To-do-Liste für morgen.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

23

TAG 23 · BUCH S. 142

Zurück in den Körper

Heute trainierst du: S Stopp · A Annehmen

S T A R K

RUHE & RESILIENZ

KÖRPERÜBUNG

Body-Scan und Gefühls-Check

Wo habe ich beim Kurz-Body-Scan Anspannung gespürt? Wo war es eher entspannt?

--

Mach heute außerdem dreimal den Gefühls-Check mit der Hand auf der Brust:

UHRZEIT	GEFÜHL, GENAU BENANNT	WO IM KÖRPER?	0-10

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Geh heute 20 Minuten nach draußen, wenn möglich ins Grüne – ohne Kopfhörer.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

--

Notizen

--

24

TAG 24 · BUCH S. 144

Dein Plan für schwere Tage

Heute trainierst du: R Richtung wählen

S T A R K

RUHE & RESILIENZ

SCHREIBÜBUNG

Mein Notfallplan

Frühwarnzeichen – daran merke ich, dass es mir schlechter geht:

Die drei Werkzeuge aus diesem Buch, die mir am meisten helfen:

DIESE MENSCHEN KANN ICH ANRUFEN

TELEFON

Drei kleine Dinge, die mir fast immer guttun:

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Sag einem der Menschen auf deiner Liste: „Falls es mir mal nicht gut geht, würde ich mich bei dir melden. Ist das okay?“

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

25

TAG 25 · BUCH S. 146

Ein Abend für die Freude

Heute trainierst du: S Stopp

S T A R K
RUHE & RESILIENZ**MINI-CHALLENGE**

Dein Freude-Abend

Leg dein Handy heute ab 19 Uhr in einen anderen Raum. Und dann tu etwas, nur weil es dir Freude macht – nicht, weil es nützlich ist.

Das mache ich heute Abend:

Der schönste Moment des Abends – so genau wie möglich beschrieben:

Auskosten: Wenn der schöne Moment da ist, halte kurz inne. Was siehst, hörst, riechst, schmeckst du gerade? Atme einmal tief durch und sag dir innerlich: Das ist schön.

IM ECHTEN LEBEN

Schreib dir drei Dinge auf, die dir Freude machen – und plane eines davon fest für nächste Woche ein.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

26

TAG 26 · BUCH S. 148

Was dir wirklich wichtig ist

S T A R K

ZUKUNFT & GEWOHNHEITEN

Heute trainierst du: R Richtung wählen

ENTSCHEIDUNGSÜBUNG

Deine fünf Werte

Familie · Freiheit · Ehrlichkeit · Gesundheit · Abenteuer · Sicherheit · Kreativität · Freundschaft · Liebe · Gerechtigkeit · Wachstum · Ruhe · Humor · Hilfsbereitschaft · Mut · Unabhängigkeit · Natur · Verlässlichkeit · Lernen · Glaube · Genuss · Verbundenheit · Leistung · Selbstbestimmung — oder eigene.

WERT	WIE SEHR LEBE ICH DANACH? (0–10)	EINE HANDLUNG DAFÜR IN DIESER WOCHE

IM ECHTEN LEBEN

Setz heute die Handlung für deinen niedrigsten Wert um.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

27

TAG 27 · BUCH S. 150

Du in einem Jahr

Heute trainierst du: R Richtung wählen · K Kleiner Schritt

STARK
ZUKUNFT & GEWOHNHEITEN

SCHREIBÜBUNG

Ein ganz normaler Dienstag in einem Jahr

Beschreib einen normalen Tag vom Aufwachen bis zum Einschlafen – in der Gegenwart, als wäre es schon so: „Ich wache auf und ...“

Was mache ich in diesem Bild anders als heute?

IM ECHTEN LEBEN

Tu heute eine Sache, die die Person aus deinem Bild tun würde. Nur eine.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Notizen

28

TAG 28 · BUCH S. 152

Wochencheck 4 · Was bleibt?

S T A R K
ZUKUNFT & GEWOHNHEITEN

Heute trainierst du: alle fünf Schritte

SCHREIBÜBUNG

Dein Wochencheck

Innere Ruhe

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Selbstvertrauen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Energie

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Lebenszufriedenheit

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Umgang mit Problemen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Umgang mit meinen Gedanken

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

GEWOHNHEIT, DIE BLEIBT	WANN / WIE OFT?	VERKNÜPFT MIT ...

WOCHENEXPERIMENT · ABSCHLUSS

Blättere zu Tag 3 zurück und fülle die Spalte „Tag 28“ aus. Wie viele deiner fünf Sorgen sind eingetreten – und waren sie so schlimm wie befürchtet?

IM ECHTEN LEBEN

☐ erledigt

Trag dir für jede Gewohnheit aus der Tabelle heute einen festen Termin in den Kalender ein.

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

29

TAG 29 · BUCH S. 154

Ein Brief an dich

Heute trainierst du: A. Annehmen

STARK
ZUKUNFT & GEWOHNHEITEN

SCHREIBÜBUNG

Ein Brief an dich

Schreib an dich selbst in sechs Monaten. Was hast du gelernt? Woran soll es sich erinnern, wenn es schwer ist? Was wünschst du ihm?

Liebe/r

IM ECHTEN LEBEN

Trag dir einen Termin in sechs Monaten in den Kalender ein: „Brief an mich lesen.“

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

30

TAG 30 · BUCH S. 156

Der neue Check

Heute trainierst du: alle fünf Schritte

S T A R K

ZUKUNFT & GEWOHNHEITEN

SCHREIBÜBUNG

Der große Vergleich

Blättere zurück zum mentalen Stärke-Check. Deck die Spalte „Start“ ab und trag deine neuen Werte in „Tag 30“ ein. Erst danach deckst du die alten Werte auf.

BEREICH	TAG 1	TAG 7	TAG 14	TAG 21	TAG 28	+/-
Innere Ruhe						
Selbstvertrauen						
Energie						
Lebenszufriedenheit						
Umgang mit Problemen						
Umgang mit meinen Gedanken						

Und noch einmal die große Frage: Wie stark fühle ich mich mental – ganz allgemein? (0–10)

Wenn sich deine Werte nur wenig verändert haben, heißt das nicht, dass du versagt hast. Manche Veränderungen brauchen länger, und manche zeigen sich nicht in der Zahl, sondern darin, wie du mit einer Situation umgehst.

Notizen

SCHREIBÜBUNG

Deine Bilanz

Blättere zu Tag 1 zurück. Dort steht, was sich für dich verändert haben sollte. Lies es – und beantworte dann:

Was hat sich verändert?

Wie reagiere ich heute in der Situation, die ich an Tag 1 aufgeschrieben habe?

Was habe ich über mich gelernt?

Was nehme ich dauerhaft mit?

Welche Übung möchte ich behalten – und wann mache ich sie?

Welcher STARK-Schritt fällt mir inzwischen leicht – und welchen übe ich weiter?

IM ECHTEN LEBEN

Ich kann nicht alles kontrollieren. Aber ich kann entscheiden, wie ich damit umgehe. Bleib STARK.

☐ erledigt

Mein STARK-Moment heute – wo habe ich heute innegehalten und bewusst anders reagiert als sonst?

Wo du Hilfe findest

Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Zeichen dafür, dass du dich ernst nimmst. Bitte prüfe bei Internetadressen, ob die Angaben noch aktuell sind.

Notruf (Rettungsdienst)	112
Telefonseelsorge – rund um die Uhr, kostenlos, anonym	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 · telefonseelsorge.de
Ärztlicher Bereitschaftsdienst / Terminservice	116 117 · 116117.de
Info-Telefon Depression	0800 33 44 533
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	116 016
Nummer gegen Kummer – Kinder und Jugendliche	116 111
Nummer gegen Kummer – Elterntelefon	0800 111 0 550
Österreich – Telefonseelsorge	142
Schweiz – Die Dargebotene Hand	143

Dieses Arbeitsheft gehört zum Buch „STARK – 5 Schritte. 30 Tage. Du.“ von Elisabeth Jansen. Es ist ein Selbsthilfe- und Arbeitsbuch und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung.

© 2026 Elisabeth Jansen. Diese Seiten dürfen für den persönlichen Gebrauch ausgefüllt, gespeichert und ausgedruckt werden. Eine Weitergabe oder Veröffentlichung ist nicht gestattet.

Bleib STARK.