

---





# Angst-Überwindungstagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals

---

# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

**Meine Angst beschrieben** *(beschreibe die angst. ist sie realistisch? was sind die belege?)*

---

---

---

**Schlimmster Fall** *(beschreibe das absolut schlimmste, das passieren könnte. wie dauerhaft wäre es? kön...)*

---

---

**Bester Fall** *(stelle dir das bestmögliche ergebnis vor, wenn du dich dieser angst stellst. welche möglichkeit...)*

---

---

**Wahrscheinlichkeits-Check** *(auf einer skala von 1-10, wie wahrscheinlich ist der schlimmste fall? welc...)*

---

---

**Nächste Schritte** *(konkrete schritte, die du heute auf dein ziel hin unternehmen kannst)*

---

---

---

**Mut-Affirmation** *(eine mutige aussage darüber, wer du wirst, indem du dich dieser angst stellst. schreibe ...)*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---