WORKBOOK ZUM LIVE-WORKSHOP

Leichter ins neue Jahr.

Was du mitnimmst und was du hier lässt.

Dienstag, 8. Dezember 2026 · 20:00 Uhr

NATHALIE RIES · WUNDERWEIB

WILLKOMMEN

Liebe Du,

schön, dass du dir im vollen Dezember einen Abend für dich nimmst.

Mit diesem Workbook schaust du auf dein Jahr zurück. Du schreibst auf, was du mitnimmst. Und du entscheidest, was du hier lässt.

Du musst nichts „richtig“ machen. Schreib einfach auf, was kommt, auch wenn es nicht schön formuliert ist.

Leg es dir für Dienstag, 20 Uhr, bereit. Und einen Stift.

Deine Nathalie

> *So nutzt du das Workbook: Druck es aus oder füll es am Tablet aus. Die Seiten 6 bis 8 brauchst du für die Live-Übung.*

Wie viel trägst du gerade?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

leicht — alles liegt auf meinen Schultern

Das hältst du gerade fest, obwohl es dich Kraft kostet:

So fühlt sich dein Dezember bis jetzt an:

> *Diese Zahl ist kein Urteil. Sie zeigt dir, wo du heute stehst.*

EHRLICH HINSCHAUEN

Warum fällt Loslassen *so schwer?*

Du weißt eigentlich, was du nicht mehr tragen willst. Und trotzdem hältst du daran fest. Kreuz an, was bei dir dahintersteckt.

- [ ] Sicherheit: „Solange ich alles im Griff habe, fühle ich mich sicher."
- [ ] Identität: „Wer bin ich, wenn ich nicht mehr die Starke bin?"
- [ ] Schuldgefühl: „Sobald ich etwas abgebe, kommt das schlechte Gewissen."
- [ ] Angst vor der Lücke: „Was, wenn es keiner macht?"
- [ ] Nervensystem: „Das Alte kenne ich. Das Neue fühlt sich unsicher an."

Wo merkst du das in deinem Alltag?

Was hält dich fest?

Kreuz an, welche Sätze du kennst.

- [ ] „Weihnachten muss schön werden."
- [ ] „Ich muss das Jahr sauber abschließen."
- [ ] „Ich kann jetzt nicht absagen."
- [ ] „Im neuen Jahr wird alles anders."

Mein eigener Satz:

Wessen Stimme ist das eigentlich? Und was würdest du tun, wenn der Satz nicht mehr gilt?

Du musst nicht erst zusammenbrechen, um etwas verändern zu dürfen.

LIVE-ÜBUNG · TEIL 1

Was ich dieses Jahr getragen habe

Schreib alles auf: für deine Familie, im Job, für andere. Aufgaben, Sorgen, Erwartungen, Menschen. Nichts ist zu klein.

LIVE-ÜBUNG · TEIL 2

Mitnehmen oder hier lassen?

Verteile alles von Seite 6 auf diese zwei Spalten.

MITNEHMEN

Was hat mir gutgetan? Was nehme ich mit ins neue Jahr?

HIER LASSEN

Was war gar nicht meins? Was darf gehen?

LIVE-ÜBUNG · TEIL 3

Dein erster Schritt im Januar

Das mache ich im Januar als Erstes anders:

Das lasse ich dafür los:

Das sage ich mir, wenn ich wieder ins Alte rutsche:

So fühlt sich mein neues Jahr an, wenn ich es schaffe:

Du musst nicht alles
mit ins neue Jahr nehmen.

post@wunderweib.online · www.wunderweib.online