



Dr. med. Michaela Muthig
PSYCHOLOGISCHES COACHING

Arbeitsblatt 11: Mein Weg aus der Blockade

1. Welche Gefühle und Gedanken halten mich gerade vom Denken ab?

2. Welche Befürchtungen stecken dahinter? Was wäre daran so schlimm, wenn sie eintreffen würden?





Dr. med. Michaela Muthig
PSYCHOLOGISCHES COACHING

3. Was müsste sich ändern, damit ich diese Blockade überwinden kann?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Was kann ich als ersten kleinen Schritt unternehmen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

