

ARBEITSBLATT 3

DIE INNERE REISE ZUM SCHATTEN DES IMPOSTER- SYNDROMS



Anleitung zur Nutzung des Arbeitsblatts

Nimm dir einen ruhigen Moment und schreibe deine Eindrücke von der heutigen Übung auf. Lass deinen Verstand zur Ruhe kommen und gib deinen inneren Empfindungen Raum, sich auszudrücken.

Was du heute erkannt hast, sind alte Muster, die du transformieren kannst – und das Schreiben hilft dir dabei, diese Erkenntnisse zu vertiefen und zu verankern.

3. Wie fühlst du dich, nachdem du den Schatten transformiert hast?

4. Wie würde dein Leben und deine Arbeit aussehen, wenn diese Blockaden vollständig verschwunden wären?
