

# TIME TO --- GROW

## MODUL 6 TEIL 1

### MEIN WEG IM TIME TO GROW TRAINING

Was war mein Ziel und wo stehe  
ich heute?

Ein ehrlicher Rückblick auf die vergangenen  
acht Monate und ein Klärungsprozess für die  
nächsten Schritte.

# MODUL 6 TEIL 1

**1.** Wer war ich im Januar 2023 und wer bin ich jetzt?

**2.** Was war mein Ziel, mit dem ich gestartet bin?

**3.** Was von meinem Ziel habe ich bis jetzt erreicht?

# MODUL 6 TEIL 1

**4.** Was von meinem Ziel habe ich noch nicht erreicht?

**5.** Was habe ich konkret in meinem Leben verändert und in Bewegung gesetzt, um mein Ziel zu erreichen?

**6.** Habe ich alles dafür getan, damit mein Ziel auch wirklich in mein Leben kommt?

# MODUL 6 TEIL 1

**7.** Wo habe ich für mich gesorgt und Grenzen gesetzt und wo noch nicht?

**8.** Wo habe ich konkrete Schritte in der inneren Arbeit getan und wo noch nicht?

**9.** Welche notwendigen Veränderungen, von denen ich wüsste, dass ich sie tun muss, stehen noch aus?

# MODUL 6 TEIL 1

**10.** Wo habe ich mir Zeit genommen für die Dinge, die mir wirklich wichtig sind und wo habe ich noch nicht so gut für mich sorgen können?

**11.** Habe ich regelmäßig meine innere Arbeit gemacht?

Ja            Nein

**11 a.** Wenn ja, was habe ich dabei für mich gefunden?

**11 b.** Wenn nein, was hätte mir geholfen, um sie regelmäßiger zu machen?

# MODUL 6 TEIL 1

**12.** Habe ich regelmäßig mit den Inhalten des Trainings gearbeitet?

Ja            Nein

**12 a.** Wenn ja, was habe ich dadurch verändern können?

**12b.** Wenn nein, aus welchem Grund nicht?

# MODUL 6 TEIL 1

**13.** Habe ich regelmäßig an den Gruppenarbeiten teilgenommen und dafür einen Schritt aus meiner Komfortzone heraus gewagt?

Ja            Nein

**13 a.** Wenn ja, was habe ich über mich lernen können?

**13b.** Wenn nicht, aus welchem Grund nicht?

# MODUL 6 TEIL 1

**14.** Was war meine größte Blockade auf dem ganzen Weg?

**15.** Was war der Glaubenssatz, der mich blockiert und gehindert hat, mich auf mein Ziel zuzubewegen?

**16.** Wenn ich meinen Weg auf mein Ziel zu nicht gegangen bin und wüsste, welches unterschwellige Ziel mir unbewusst wichtiger war, als mein eigentliches, bewusstes Ziel, welches könnte es sein?

# MODUL 6 TEIL 1

**17.** Bitte überprüfe Dein Ziel vom Beginn des Trainings an dieser Stelle noch einmal: Was genau war Dein Ziel und ist es noch aktuell oder möchtest Du es an dieser Stelle verändern und anpassen? Formuliere Dein jetziges Ziel im Folgenden noch einmal ganz konkret:

**18.** Welche konkreten Schritte kann ich in den nächsten Wochen bis zum Ende unseres Trainings für die Erreichung meines Ziels tun?

**19.** Jetzt wo ich meine Blockaden kenne und noch mal aktuell einen klaren Wunsch für mich entwickelt habe - was kann ich in den nächsten vier Wochen mit der Unterstützung der Gruppe auf dem Weg zu diesem Ziel tun, was ich bisher vielleicht noch nicht so klar getan habe?