

NADJA TRUNK

Next Chapter

you!

IN 30 KAPITELN ZUR BESTEN
VERSION DEINER SELBST

GABAL

NADJA TRUNK

Next Chapter:

404!

IN 30 TAGEN ZUR BESTEN
VERSION DEINER SELBST

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft.
Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss.
Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-285-2

Lektorat: GABAL Verlag

Umschlaggestaltung: Tina Mayer-Lockhoff, Berlin

Autorinnenfoto: © privat

Satz und Layout: Das Herstellungsbüro, Hamburg | www.buch-herstellungsbuero.de

Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10,
D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2026 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155,
D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de

www.facebook.com/Gabalbuecher

www.x.com/gabalbuecher

www.instagram.com/gabalbuecher



PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

PEFC/04-31-2251

Inhalt

Dein Journal, dein Safe Space	7
--------------------------------------	----------

Phase 1 – Selbsterkenntnis: Dich selbst verstehen

1. Selbstbild	9
2. Glaubenssätze	15
3. Werte	21
4. Selbstreflexion	27
5. Fremdwahrnehmung	33
6. Vergleiche	41

Phase 2 – Innere Balance: Gedanken und Emotionen regulieren

7. Overthinking	49
8. Resilienz	57
9. Mental Health	65
10. Dankbarkeit	71
11. Slow Life	79
12. FOMO	85

Phase 3 – Selbstwert: Vertrauen in dich selbst entwickeln

13. Self-Love	93
14. Body Positivity	101
15. Perfektionismus	107
16. Mut	113

17. Lucky Mindset	119
18. Entscheidungen	125

Phase 4 – Beziehungen und Umfeld verstehen

19. Beziehung	133
20. Liebeskummer	139
21. Freundschaften	147
22. Social Battery	155
23. People Pleasing	159
24. Gesellschaftsdruck	165

Phase 5 – Dein Leben gestalten

25. Manifestation	173
26. Produktivität	187
27. Money-Mindset	193
28. Selbstausdruck	199
29. Medienkonsum	205
30. Journaling	211

Anmerkungen	220
--------------------	-----

Über die Autorin	221
-------------------------	-----

Dein Journal, dein Safe Space

Wahrscheinlich hältst du dieses Journal nicht ohne Grund in den Händen. Im Alltag kümmern wir uns oft um alles und jeden. Wir erfüllen Verpflichtungen, arbeiten unsere To-do-Listen ab, sind für Familie, Freunde oder Kollegen da. Dabei passiert es schnell, dass wir uns selbst irgendwo auf dem Weg verlieren. Vielleicht spürst du, dass es Zeit ist, dir selbst wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Mehr Raum zu geben für deine Gedanken, deine Gefühle und das, was du wirklich brauchst.

Genau aus diesem Bedürfnis heraus ist dieses Buch entstanden. Einen Monat lang richtet sich der Fokus auf dich, deine Vergangenheit, deine Gegenwart und deine Zukunft. Wer bist du wirklich? Und was willst du für dein Leben? Nimm dir am besten ein Kapitel pro Tag vor, das bedeutet nur wenige Minuten jeden Abend.

So gehst du vor:

- **Fühlen, nicht nur lesen:** Lies die Storys, Zitate und Aufgaben in Ruhe. Spüre, was sie in dir auslösen.
- **Reflektieren:** Beantworte die Fragen ehrlich, ohne dich zu bewerten.
- **Üben:** Manche Aufgaben kannst du direkt ausprobieren. Was fühlst du nach einer Übung oder nach dem Beantworten der Fragen?

Ich wünsche dir, dass du nach diesen 30 Tagen ein besseres Gefühl dafür hast, wer du bist und was dir wirklich wichtig ist, und dass du dir selbst mit mehr Vertrauen begegnest. Ich freue mich, dich ein Stück auf diesem Weg zu begleiten.

Alles Liebe,
Nadja

PHASE 1

Selbsterkenntnis

Dich selbst verstehen

Kapitel 1

.....

Selbstbild

In der Persönlichkeitsentwicklung sind vier zentrale Bereiche wichtig: Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und Selbstverwirklichung.¹ Sie greifen ineinander – wie Zahnräder, die gemeinsam dein inneres Wachstum in Bewegung bringen.

Selbsterkenntnis funktioniert wie ein innerer Spiegel: Du betrachtest dein Spiegelbild und versuchst zu erkennen, wer du bist, was dich antreibt und was dich bremst. Je besser du dich selbst erkennst, desto klarer kannst du Entscheidungen treffen, die zu dir passen.

Selbstvertrauen ist das Vertrauen in dich selbst und deine Fähigkeiten. Es ist das Gefühl: »Ich kann das schaffen. Ich bin genug, so wie ich bin.« Dein Selbstvertrauen wächst, wenn du dich immer wieder herausforderst und deine Grenzen austestest.

Selbstfürsorge heißt, gut für dich zu sorgen – körperlich, emotional und mental. Es bedeutet, dir Pausen zu gönnen und dich selbst liebevoll zu behandeln. Selbstfürsorge ist kein Egoismus, sondern die Basis dafür, dass du dein Leben kraftvoll leben kannst.

Selbstverwirklichung heißt, dein Leben nach deinen eigenen Wünschen, Träumen und Werten zu gestalten. Es bedeutet, das zu tun, was dich erfüllt, deine Talente einzusetzen und dein Potenzial zu leben, um zu der Person zu werden, die du wirklich sein willst.

Reflexionsfragen

Kapitel 1 ist dein Startpunkt. Es ist Zeit für eine ehrliche Bestandsaufnahme.

1. Welche Dinge in meinem Leben dürfen so bleiben und wo hoffe ich auf positive Veränderungen?

2. Wo sehe ich mich in drei Jahren?

3. Welche Werte sind mir besonders wichtig und nach welchen möchte ich leben?

4. Wofür verwende ich aktuell am meisten freie Zeit und tut mir das immer gut (z. B. Social Media, Freunde, Arbeit etc.)?

5. Würde ich mit meinem Ich von vor einem Jahr tauschen wollen?

6. Welche meiner Eigenschaften gibt mir Energie und lässt mich aufblühen?

7. In welchem Bereich bin ich persönlich am meisten gewachsen (z. B. Grenzen setzen, vor Menschen sprechen, allein sein, meine Meinung äußern)?

8. Wie gut kümmere ich mich derzeit um mich selbst (körperlich und mental)?

Innehalten schafft Klarheit. Und Klarheit ist oft der erste Schritt zu allem, was wachsen darf.

Übung: Deine Lebensbereiche in der Pyramide

Schritt 1 – zeichne eine Pyramide

Zeichne auf der nächsten Seite eine Pyramide. Mit ihr sollst du dir darüber klarwerden, was du unbedingt in deinem Leben brauchst, was dir Energie gibt, aber auch, was momentan weniger wichtig ist für dich. Teile sie von oben nach unten in zehn Abschnitte ein.

Schritt 2 – Lebensbereiche überlegen

Denke über deine zehn wichtigsten Lebensbereiche nach. Zum Beispiel:

- Gesundheit und Körper
- Familie
- Freundschaft
- Beruf und Karriere
- Hobbys und Kreativität
- Freizeit und Erholung
- Persönliches Wachstum und Lernen
- Spiritualität und Sinn
- Beziehungen und Partnerschaft
- Finanzen und Sicherheit

Schritt 3 – Pyramide ausfüllen

Ordne die Lebensbereiche jetzt nach aktueller Priorität in deinem Leben.

- **Basis/Fundament (Stufe 1–3):** die drei wichtigsten Bereiche, die dir Stabilität verleihen und die essenziell für dein Leben sind.
- **Mittelbereich (Plätze 4–7):** Bereiche, die dein Leben stärken, dir Energie geben und ebenfalls wichtig sind, aber nicht die größte Priorität haben.

- **Spitze / Erfüllung (Plätze 8–10):** Bereiche, die »nice to have« sind. Sie bereichern dein Leben, bereiten dir Freude und erfüllen dich, haben aber aktuell eine geringere Priorität.

Jetzt wirf einen Blick auf deine Pyramide

1. Welchen Bereichen widmest du gerade die meiste Aufmerksamkeit und welche kommen zu kurz?
2. Entspricht dein aktueller Fokus dem, was dir im Herzen wirklich wichtig ist? In was möchtest du in den nächsten 30 Tagen bewusst mehr Energie hineinstecken? Mit welchen kleinen Schritten kannst du heute beginnen, um die Balance deiner Pyramide zu verbessern?

Kapitel 2

.....

Glaubenssätze

Kennst du das? Kleine nagende Sätze, die sich in deinem Kopf festsetzen und dir ein schlechtes Gefühl geben? So alltäglich, dass du sie nicht hinterfragst: »Ich bin nicht gut genug«, »Erfolg ist nur etwas für andere«, »Ich muss etwas leisten, um geliebt zu werden«.

Und nicht nur das: Einige Glaubenssätze formen deine Einstellung zum Leben selbst, so wie »Liebe bedeutet Enttäuschung« oder »Geld macht nicht glücklich«. Das sind Gedanken, die uns schon von Kindheit an begleiten, ohne dass wir uns darüber klar sind. Wir übernehmen sie unbewusst von Eltern, Lehrern und Freunden, bis sie sich anfühlen wie unumstößliche Wahrheiten. Doch das sind sie nicht.

Stell dir dein Unterbewusstsein wie eine Software vor, deine Glaubenssätze sind wie alte Programmcodes, die im Hintergrund laufen. Sie basieren auf Erfahrungen, Enttäuschungen oder erzählten Lebensweisheiten. Manche Codes stammen noch aus Version 1.0 deines Lebens. Sie sind veraltet, langsam und blockieren dich.

Die gute Nachricht? Du kannst sie neu schreiben. Tatsächlich: Du kannst alte Glaubenssätze, die dich klein halten, löschen und sie durch neue, stärkende Gedanken ersetzen. Mit jeder bewussten Entscheidung, jedem »Ich kann das«, jedem Moment der Selbstreflexion schreibst du dein inneres Programm um.

Dieses Kapitel ist dein Update, das dich befähigen soll, die Kontrolle über deine Programme zurückzugewinnen. Worauf wartest du? Klick auf Reset und lass uns das Update durchführen, das dich auf das nächste Level bringt.

Reflexionsfragen

1. Von wem oder welchen Personen habe ich die meisten Glaubenssätze übernommen?

2. Welche falsche Überzeugung habe ich im Laufe meines Lebens bereits losgelassen?

3. Welche Gedanken bremsen mich manchmal aus?

4. Welchen neuen Glaubenssatz möchte ich in meinem Leben verankern?

5. Was sind meine unumstößlichen Wahrheiten zu den Themen Erfolg, Liebe und Geld?

6. Wie würde ich »Freiheit« in drei Worten beschreiben?

7. Wann habe ich zuletzt gegen einen Glaubenssatz gehandelt?

8. Auf welche innere Einstellung bin ich besonders stolz und wie hat sie mich bereits weitergebracht?

Schau dir deine Antworten in Ruhe an. Welche Glaubenssätze lenken dich unbewusst und wo begrenzen sie dich mehr, als dir zu dienen?

Story-Time: Die Linien in deinem Kopf. Das Kätzchen-Experiment

In den 1970er-Jahren führten Wissenschaftler ein Experiment mit jungen Kätzchen durch.² In den ersten Lebensmonaten wurde ihre Umgebung stark eingeschränkt. Sie sahen keine Farben, keine Gegenstände, keine Vielfalt. Nur Linien.

Ein Teil der Kätzchen sah ausschließlich senkrechte Linien, ein anderer nur waagerechte.³ Mehr Reize gab es nicht. Als die Tiere älter wurden, passierte etwas Unerwartetes: Die Kätzchen, die nur senkrechte Linien kannten, konnten waagerechte Linien nicht wahrnehmen. Und umgekehrt. Da ihr Gehirn nie gelernt hatte, dass andere Linien überhaupt existieren, waren bestimmte Teile der Welt für sie schlicht »unsichtbar«.

Das lässt sich auf unser Denken übertragen: Alles, was wir einmal über uns selbst und über die Welt gelernt haben, formt unsere Perspektive. Unsere ersten Kindheitserfahrungen prägen unsere persönlichen (Leit-)Linien. Glaubenssätze wie »Das ist nichts für dich«, »Bleib lieber realistisch«, »Träume sind riskant« setzen sich leise und unauffällig fest. Und irgendwann fühlen sie sich wie Fakten an. Unser Gehirn sucht nach Bestätigung für genau diese Sichtweise und blendet alles aus, was nicht dazu passt. Deshalb wirken manche Ziele für uns scheinbar unerreichbar, weil unsere persönlichen Filter uns einschränken.

Der wesentliche Unterschied zu den Kätzchen? Du kannst diesen Filter verändern. Du bist nicht festgelegt auf bestimmte Denkweisen, nicht auf Grenzen, die irgendwann jemand für dich gezogen hat. Du darfst umlernen, hinterfragen, neue Blickwinkel zulassen. Und plötzlich fühlt sich das Leben weiter und offener an, als du es jemals für möglich gehalten hast.

Übung: Glaubenssätze umprogrammieren

Welche Überzeugungen hast du im Laufe deines Lebens von anderen übernommen und wie prägen sie deinen Blick auf die Welt? Welche davon unterstützen dich und welche engen dich ein? Schreibe deine Glaubenssätze auf und entscheide danach bewusst, welche du verändern möchtest. Frage dich: Sind sie wirklich wahr oder handelt es sich nur um Konstruktionen? Wie haben sie dein Denken und Handeln bisher beeinflusst und wie würde dein Leben aussehen, wenn du neue Perspektiven zulassen würdest?

VOM WISSEN INS UMSETZEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!