NEUSTART 40+

Neustart-Workbook

10 Fragen für deinen nächsten Schritt



Manchmal merkt man, dass sich etwas ändern soll. Man weiß nur nicht genau, was. Oder wo man anfangen soll.

Dieses Workbook gibt dir keine Antworten vor. Es stellt dir Fragen. Die Antworten hast du selbst, sie liegen oft nur unter dem Alltag begraben.

So nutzt du es

1. Druck es aus und nimm einen Stift. Von Hand schreiben macht langsamer, und das ist hier gewollt.
2. Nimm dir 30 bis 45 Minuten. Du musst nicht alles an einem Abend schaffen.
3. Schreib ehrlich. Niemand außer dir liest das.
4. Es gibt kein Richtig und kein Falsch. Auch „weiß ich nicht“ ist eine Antwort.

> 💡 **Tipp:** Lies dir deine Antworten nach ein paar Tagen noch einmal durch. Oft fällt einem dann noch etwas auf.

So ist das Workbook aufgebaut

Teil 1 · Wo stehe ich? Fragen 1 bis 4
Teil 2 · Was trägt mich? Fragen 5 bis 7
Teil 3 · Mein nächster Schritt Fragen 8 bis 10
Zum Schluss: Mein erster kleiner Schritt, zum Aufhängen

TEIL 1

Wo stehe ich?

Erst mal ehrlich hinschauen. Ohne zu bewerten.

1 Was läuft in meinem Leben gerade gut – auch wenn es nur etwas Kleines ist?

Impuls: Ein Mensch, eine Gewohnheit, ein Ort, an dem du dich wohlfühlst.

2 Was kostet mich im Moment am meisten Kraft?

Impuls: Denk an Arbeit, Familie, Gesundheit, Geld oder Dinge, die du ständig vor dir herschiebst.

3 Was möchte ich verändern – und was eigentlich gar nicht?

Impuls: Nicht alles muss neu werden. Manches darf genau so bleiben.

4 Was habe ich in den letzten Jahren aufgeschoben? Und warum?

Impuls: Keine Zeit, kein Geld, keine Kraft, Angst vor dem Urteil anderer? Schreib den ehrlichen Grund dazu.

TEIL 2

Was trägt mich?

Du fängst nicht bei null an. Du bringst eine Menge mit.

5 Was kann ich gut? Wofür fragen mich andere um Rat?

Impuls: Auch Dinge, die dir selbstverständlich vorkommen, zählen.

6 Welche schwierige Phase habe ich schon geschafft – und was hat mir damals geholfen?

Impuls: Ein Mensch, eine Entscheidung, eine Haltung. Was davon könntest du heute wieder nutzen?

7 Wer oder was gibt mir Rückhalt?

Impuls: Menschen, Orte, Routinen. Auch ein Spaziergang am Morgen kann Rückhalt sein.

TEIL 3

Mein nächster Schritt

Jetzt wird es konkret. Aber klein.

8 Was würde ich gern ausprobieren? Und wie sähe eine kleine Version davon aus?

Impuls: Statt „ich mache mich selbstständig“ vielleicht „ich rede mit jemandem, der das schon gemacht hat“.

9 Wie viel Zeit kann ich realistisch pro Woche dafür freimachen?

Impuls: Lieber 30 Minuten, die wirklich stattfinden, als 5 Stunden auf dem Papier.

10 Was ist der kleinste Schritt, den ich in den nächsten 7 Tagen machen kann?

Impuls: So klein, dass du ihn nicht mehr aufschieben kannst. Ein Anruf, eine Suche, ein Termin.

Mein erster kleiner Schritt

Zum Ausfüllen und Aufhängen, zum Beispiel an den Kühlschrank.



Mein Schritt:

Bis wann:

Was ich dafür brauche:

Wem ich davon erzähle:

Wie ich mich danach belohne:

✅ **Und wenn es nicht klappt?** Dann war der Schritt zu groß, nicht du zu klein. Mach ihn kleiner und probier es noch mal.

💡 **Mein Tipp:** Beim KI-Video-Tool Seedance wollte ich direkt richtig loslegen. Nach ein, zwei Videos habe ich gemerkt: So wird mir das zu teuer. Statt es ganz sein zu lassen, habe ich den Schritt kleiner gemacht. Jetzt lerne ich erst, gute Prompts zu schreiben, damit die Kosten klein bleiben. Danach probiere ich es wieder.

⚠️ **Wenn es gerade richtig schwer ist:** Dieses Workbook ist eine Hilfe zum Nachdenken. Es ersetzt keine Beratung. Wenn dich eine Phase dauerhaft runterzieht, sprich mit jemandem darüber, zum Beispiel mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt oder einer Beratungsstelle.

Und jetzt?

Leg das Workbook nicht in die Schublade. Häng dir die Seite „Mein erster kleiner Schritt" dorthin, wo du sie jeden Tag siehst.

Wenn du magst, schreib mir auf Instagram (@metti.media), welchen ersten Schritt du dir vorgenommen hast.

Stand: November 2026