

OHNE BULLSHIT

Die Arbeitsblätter zum Buch

Alle Arbeitsblätter aus diesem Buch, gesammelt in einer Datei — ausfüllbar direkt am Bildschirm, speicherbar auf deinem Gerät, kein Konto nötig.

So geht's:

1. Datei herunterladen und auf deinem Gerät speichern.
2. Mit einem PDF-Programm öffnen, das Formulare unterstützt — z. B. „Vorschau“ auf iPhone und Mac, Adobe Acrobat Reader unter Windows und Android.
3. Felder ausfüllen und die Datei speichern. Fertig — Papier oder Drucker brauchst du dafür nicht.

Lieber mit der Hand? Die Seiten lassen sich genauso gut ausdrucken.

WAHRHEIT 1 · Niemand kommt, um dich zu retten.

Niemand kommt

Worauf wartest du insgeheim — und was wäre der erste Schritt ohne Warten?

Trag ein: Ärgernis · was kann ICH beeinflussen · erster Schritt

Ärgernis	was kann ICH beeinflussen	erster Schritt

Wie sehr hast du heute das Steuer in der Hand (1–10)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

„Schuld macht dich klein. Verantwortung macht dich frei.“

WAHRHEIT 2 · Disziplin ist Selbstrespekt, keine Strafe.

Mein Wort an mich

Welche Abmachung mit dir selbst brichst du am häufigsten — und was sagt das?

Erledigt:

- ☐ Bett gemacht
- ☐ kleine Sache durchgezogen
- ☐ mir gegenüber ehrlich

Wie sehr nimmst du dein eigenes Wort heute ernst (1–10)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

„Behandle dich wie jemanden, der Respekt verdient. Denn das tust du.“

WAHRHEIT 3 · Du wirst nicht, wie du dich fühlst. Du wirst, was du wiederholst.

Was ich wiederhole

Trag ein: Ziel · Zwei-Minuten-Version

Ziel

Zwei-Minuten-Version

Auf welches Gefühl wartest du — und seit wann?

Erledigt:

☐ heute gemacht: Mo Di Mi Do Fr Sa So

„Nicht der große Tag formt dich. Die kleinen, die keiner sieht.“

WAHRHEIT 4 · Dein Wort an dich selbst ist die härteste Währung.

Mein Konto bei mir selbst

Trag ein: Zusage an mich · gehalten? Einzahlung/Abhebung

Zusage an mich

gehalten? Einzahlung/Abhebung

Welche Zusage breche ich ständig — und welche winzige Version halte ich sicher?

Wie sehr traust du deinem eigenen Wort gerade (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

„Versprich dir weniger. Halt alles. So wächst der Kredit.“

WAHRHEIT 5 · Fokus heißt Nein sagen. Auch zu guten Dingen.

Mein Eines

Was ist gerade mein Eines — und welche „guten“ Dinge ersticken es?

Trag ein: Anfrage/Ablenkung · bringt's mich näher? · ja/nein

Anfrage/Ablenkung	bringt's mich näher?	ja/nein

Wie geschützt ist dein Fokus heute (1–10)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

„Wer alles wichtig findet, findet nichts wichtig.“

WAHRHEIT 6 · Unbequem ist die Abkürzung.

Mitten durch

Welchem Unbequemen weichst du gerade aus — und was wartet dahinter?

Trag ein: Unbequeme Sache · seit wann aufgeschoben · wann jetzt

Unbequeme Sache	seit wann aufgeschoben	wann jetzt

Erledigt:

☐ heute unbequem trainiert: ja

„Der Schmerz des Ausweichens ist größer als der des Durchgehens.“

WAHRHEIT 7 · Vergleich ist der Dieb deiner Zufriedenheit.

Meine eigene Bahn

Mit wem vergleichst du dich am meisten — und was siehst du von ihm wirklich?

Trag ein: Bereich · ich vor einem Jahr · ich heute

Bereich	ich vor einem Jahr	ich heute

Wie sehr lebst du nach deinem eigenen Maßstab (1–10)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

„Wer auf die Nachbarbahn schaut, stolpert auf der eigenen.“

WAHRHEIT 8 · Du bist nicht deine Gedanken.

Der, der zuhört

Welcher Gedanke bestimmt dich am meisten — und stimmt er wirklich?

Trag ein: "Ich bin..." → "Ich habe den Gedanken, dass ich..."

"Ich bin..." → "Ich habe den Gedanken, dass ich..."

Wie viel Abstand hast du heute zu deinen Gedanken (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

„Lass die Wolken ziehen. Du bist der Himmel, nicht das Wetter.“

WAHRHEIT 9 · Rückfall ist kein Versagen. Aufgeben schon.

Wieder aufstehen

Wie redest du mit dir nach einem Rückfall — und wie würde ein guter Freund mit dir reden?

Erledigt:

☐ Rückfall-Regel gesetzt: nie zwei am Stück

Wie schnell stehst du heute wieder auf (1–10)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

„Du musst nicht perfekt sein. Nur schneller aufstehen, als du fällst.“

WAHRHEIT 10 · Niemand denkt so viel an dich wie du selbst.

Das Phantom-Publikum

Was lässt du aus Angst vor „den Leuten“ — und wer ist dieses Publikum eigentlich?

Trag ein: Wessen Meinung zählt wirklich · wessen ist nur Lärm

Wessen Meinung zählt wirklich

wessen ist nur Lärm

Wie sehr lebst du heute nach fremden Blicken (1–10)

☐

1

☐

2

☐

3

☐

4

☐

5

☐

6

☐

7

☐

8

☐

9

☐

10

„Sie denken nicht an dich. Sie sind mit sich beschäftigt. Genau wie du.“

WAHRHEIT 11 · Sinn schlägt Glück.

Mein Warum

Wofür stehe ich auf, wenn es schwer wird?

Trag ein: Tätigkeit · kurzer Kick oder echter Sinn

Tätigkeit	kurzer Kick oder echter Sinn

Wie viel Sinn steckt heute in deinem Tag (1–10)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

„Wer ein Warum hat, erträgt fast jedes Wie.“

WAHRHEIT 12 · Du bist, was du tust, wenn keiner zuschaut.

Wenn keiner zuschaut

Wo bist du vor anderen anders als allein — und warum?

Welchen Stein legst du heute zu dem Mann, der du sein willst?

Wie sehr kannst du dir selbst gerade vertrauen (1–10)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

„Bau dich für den Mann im Spiegel. Der schaut immer zu.“