Jetzt los

Dein Begleitheft für 28 Tage

Julia Bultmann · juliabultmann.de

Schön, dass du hier bist



Meine Liebe,

du hast eben ehrlich auf deine Lebensbereiche geschaut und einen ersten Schritt unternommen, und das ist schon viel mehr, als sich die meisten Frauen zwischen all ihren Aufgaben jemals erlauben. Alles, was das in dir ausgelöst hat, darf da sein.

Dieses Heft begleitet dich in den nächsten vier Wochen. In der ersten Woche kannst du dem Plan aus dem Tool folgen, und danach planst du deine Schritte Woche für Woche selbst, mit fünf Minuten, die du dir jeden Tag selbst schenkst. Du musst dein Leben dafür nicht umkrempeln.

Am Ende hältst du etwas in der Hand, das dir niemand mehr nehmen kann: deine eigenen Beweise dafür, dass du dir selbst wichtig sein darfst, und das Wissen, wie du dir deine nächsten Schritte selbst machst.

Von Herzen für dich

Julia

So nutzt du dieses Heft

Dein Startpunkt (Teil 1): Nimm dir einmal etwa 15 Minuten Zeit und dein Ergebnis aus dem Tool zur Hand.

Deine 28 Tage (Teil 2 und 3): Jeden Tag trägst du deinen kleinen Schritt ein und kreuzt an, wie es gelaufen ist und wie du dich dabei gefühlt hast. Am Ende jeder Woche schaust du kurz zurück. Fünf Minuten am Tag reichen dafür aus.

Wichtig: Für deine kleinen Schritte brauchst du nur die Tagesfelder. Alles andere in diesem Heft ist ein Angebot, das du zusätzlich nutzen darfst, wenn du magst.

Für jeden Tag gibt es drei Kästchen: „ganz“, „Mini-Version“ oder „heute nicht“. Ein Tag, an dem du „heute nicht“ ankreuzt, ist ein Kreuz und kein Scheitern. Du machst am nächsten Tag einfach weiter. Denke daran, dass es einige Zeit dauern kann, bis sich eine neue Gewohnheit in deinem Leben etabliert. Wichtig ist, dranzubleiben. Gehe lieber einen winzigen Schritt als gar keinen.

Ab dem dritten Tag schalte ich dir in deinem Kursbereich nach und nach vier Videos frei, eins für jede Woche. Du schaust sie dir an, wann es für dich passt.

Du kannst das Heft ausdrucken oder direkt am Tablet ausfüllen. Wenn du deinen ersten Schritt gegangen bist, schreib mir gern per WhatsApp, wie es dir damit geht. Und wenn es irgendwo hakt, erreichst du mich unter **post@juliabultmann.de**.

Mein Bereich

Schreib hier den Bereich auf, mit dem du im Tool angefangen hast, und übertrag deine beiden Werte.

Mein Bereich

So fühlt es sich gerade an (0 bis 10)

So wünsche ich es mir (0 bis 10)

Was ich im Tool dazu geschrieben habe …

Wenn ich auf diesen Bereich schaue, spüre ich …

Mein Wunschbild

Beschreib so ausführlich wie möglich, wie es in diesem Bereich aussieht, wenn es sich gut anfühlt. Schreib es so, als wäre es schon so, und ohne Verneinung, also „Ich sitze abends mit einem Buch auf dem Sofa“ statt „Ich hetze nicht mehr“.

So sieht es aus, wenn es sich gut anfühlt …

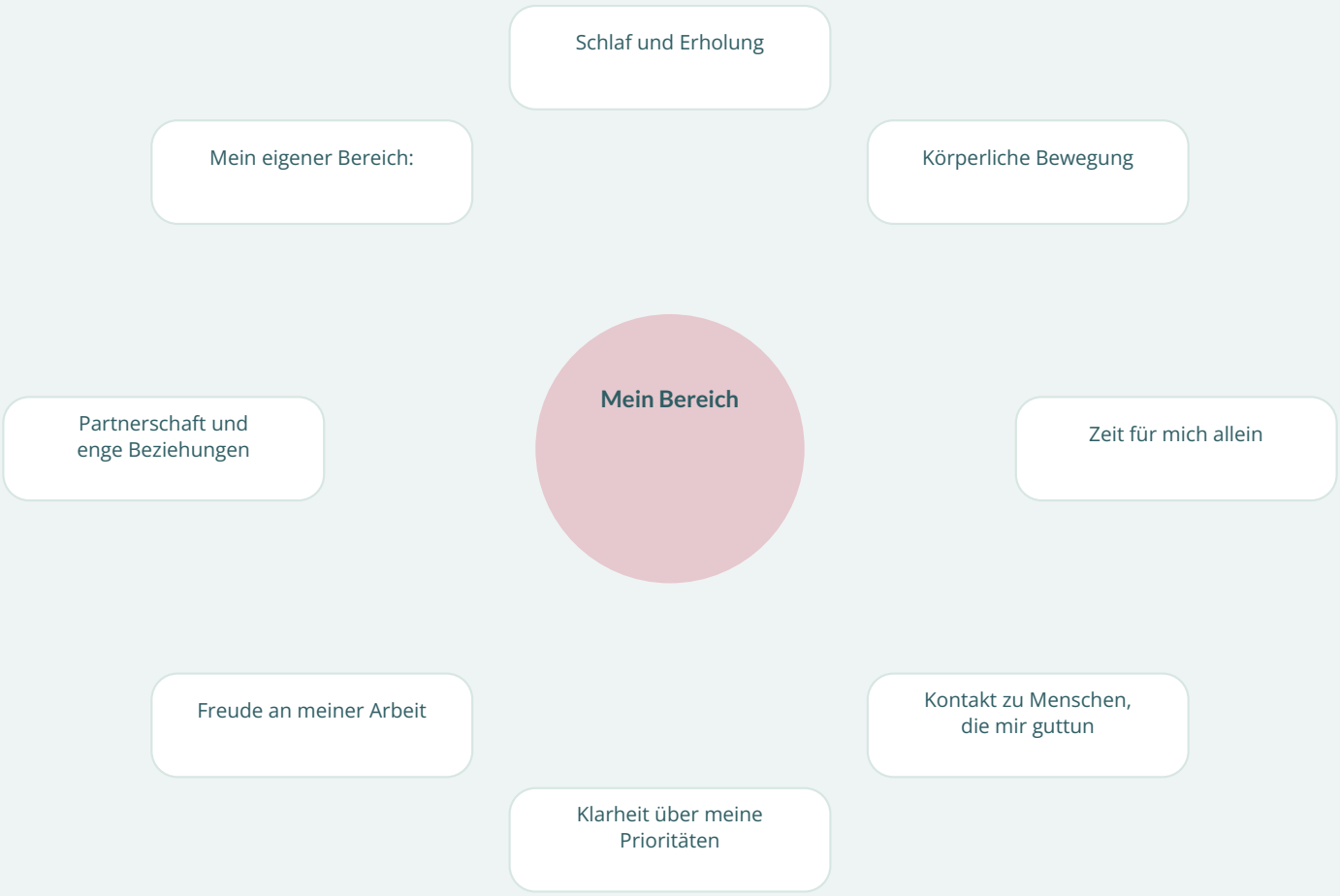
Woran würde ein Mensch, der dich gut kennt, merken, dass sich bei dir etwas verändert hat?

Du stehst gerade bei deinem Wert von vorhin. Was wäre anders, wenn du nur einen Punkt höher stehen würdest?

Ein Punkt mehr reicht. Genau aus dieser Antwort entstehen später deine eigenen Schritte.

Was meine Bereiche verbindet

Ein Bereich steht selten allein. Wenn du besser schläfst, hast du vielleicht auch mehr Geduld mit deiner Familie, und wenn du Zeit für dich hast, freust du dich wieder mehr auf deine Arbeit. Schreib deinen Bereich in die Mitte und zieh Linien zu den Bereichen, die damit zusammenhängen.



Wenn sich in meinem Bereich etwas bewegt, bewegt sich auch …

Mein erster Schritt

Übertrag hier deinen ersten Schritt aus dem Tool.

Was

Wann

Wie lange

Meine Mini-Version für volle Tage

Meine Erlaubnis

Mein Satz für meine Familie (oder für mich)

Erledigt am

So war es …

WOCHE 1

Anfangen

Diese Woche folgst du dem Plan, den du in deinem Tool erhalten hast. Es geht nur ums Anfangen, jeden Tag ein kleines Stück, und die Mini-Version zählt genauso wie der ganze Schritt.

Wenn du magst, schau dir das Video zu dieser Woche an.

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Ich fange heute an.

Tag 1 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 2 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 3 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 4 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 5 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 6 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 7 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Rückblick auf Woche 1

Wo stehe ich heute in meinem Bereich?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was hat mir am meisten gutgetan?

Was behalte ich?

WOCHE 2

Verankern

Ab jetzt planst du deine Schritte selbst. Diese Woche koppelst du deinen Schritt an etwas, das in deinem Tag sowieso passiert, zum Beispiel an den ersten Kaffee am Morgen oder an den Moment, in dem die Spülmaschine läuft. So musst du nicht jeden Tag neu daran denken.

Wenn du magst, schau dir das Video zu dieser Woche an.

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Klein ist genug.

Mein Satz zum Verankern

Immer wenn ich …

dann …

Dein Wochenplan

Plan hier deine sieben Schritte für diese Woche. Nimm dafür deine Antwort von der Seite „Mein Wunschbild“, also den einen Punkt höher, und schau in die Ideenkiste hinten im Heft, wenn dir nichts einfällt.

Tag	Mein Schritt	Wann	Mini-Version
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Tag 8 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 9 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 10 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 11 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 12 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 13 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 14 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Rückblick auf Woche 2

Wo stehe ich heute in meinem Bereich?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was hat mir am meisten gutgetan?

Was behalte ich?

Unterstützung

Diese Woche geht es um all die Dinge, die du übernimmst, obwohl niemand neben dir steht und dich dazu zwingt, und um die Momente, in denen dein Schritt an etwas anderem scheitert. Plan dafür vor und bitte um Hilfe, und sei es noch so klein.

Wenn du magst, schau dir das Video zu dieser Woche an.

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Ich muss nicht alles allein tragen.

Wenn etwas dazwischenkommt

Wenn		**dann**	
Wenn		**dann**	
Wenn		**dann**	

Das darf ich abgeben

Das übernehme ich, obwohl es auch jemand anderes tun könnte …

Das gebe ich diese Woche ab

an

So sage ich es …

Wenn du „Klar gesagt“ dazugenommen hast, findest du dort Sätze, die dir dabei helfen.

Dein Wochenplan

Plan hier deine sieben Schritte für diese Woche. Nimm dafür deine Antwort von der Seite „Mein Wunschbild“, also den einen Punkt höher, und schau in die Ideenkiste hinten im Heft, wenn dir nichts einfällt.

Tag	Mein Schritt	Wann	Mini-Version
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Tag 15 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 16 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 17 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 18 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 19 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 20 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 21 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Rückblick auf Woche 3

Wo stehe ich heute in meinem Bereich?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was hat mir am meisten gutgetan?

Was behalte ich?

Ausweiten

Schau noch einmal auf deine Seite „Was meine Bereiche verbindet“. Diese Woche nimmst du einen der verbundenen Bereiche dazu und gehst dort einen ersten kleinen Schritt. Oft merkst du dabei, dass sich der neue Bereich schon ein Stück leichter bewegen lässt, weil du in deinem ersten Bereich angefangen hast.

Wenn du magst, schau dir das Video zu dieser Woche an.

MEIN SATZ FÜR DIESE WOCHE

Ich darf mir selbst wichtig sein.

Mein zweiter Bereich

Mein erster Schritt dort

Dein Wochenplan

Plan hier deine sieben Schritte für diese Woche. Nimm dafür deine Antwort von der Seite „Mein Wunschbild“, also den einen Punkt höher, und schau in die Ideenkiste hinten im Heft, wenn dir nichts einfällt.

Tag	Mein Schritt	Wann	Mini-Version
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			

Tag 22 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 23 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 24 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 25 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 26 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 27 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Tag 28 von 28

Datum

Mein Schritt heute in meinem Bereich:

☐ ganz ☐ Mini-Version ☐ heute nicht

So hat es sich angefühlt: *Kleine Hilfe: Wo hast du es im Körper gespürt?*

Rückblick auf Woche 4

Wo stehe ich heute in meinem Bereich?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Was hat mir am meisten gutgetan?

Was behalte ich?

Ideenkiste

Nimm dir eine Idee und mach sie zu deiner.

Schlaf und Erholung

- Eine halbe Stunde vor dem Schlafen das Handy in einen anderen Raum legen
- Abends aufschreiben, was morgen ansteht, und den Zettel aus dem Schlafzimmer legen
- Einmal in der Woche zehn Minuten früher ins Bett gehen
- Mittags fünf Minuten die Augen schließen
- Vor dem Einschlafen dreimal lang ausatmen

Körperliche Bewegung

- Nach dem Abendessen einmal um den Block gehen
- Beim Zähneputzen auf einem Bein stehen
- Einen Weg zu Fuß oder mit dem Rad machen, den du sonst fährst
- Zu einem Lied in der Küche tanzen
- Morgens fünf Minuten dehnen, bevor alle wach sind

Zeit für mich allein

- Einen Tee am Fenster trinken, ohne Handy
- Zehn Minuten im Auto sitzen bleiben, bevor du ins Haus gehst
- Ein paar Seiten lesen, die nichts mit Arbeit zu tun haben
- Einen festen Abend in der Woche für dich im Kalender eintragen
- Allein einen Spaziergang machen, ohne Kopfhörer

Kontakt zu Menschen, die mir guttun

- Einer Freundin eine Sprachnachricht schicken, einfach so
- Eine Verabredung ausmachen, die du schon lange aufschiebst
- Jemanden anrufen, statt zu schreiben
- Eine Freundin zum Spaziergang einladen
- Aufschreiben, mit wem du dich nach einem Treffen leichter fühlst

Ideenkiste

Klarheit über meine Prioritäten

- Morgens drei Minuten aufschreiben, was heute wirklich wichtig ist
- Eine Sache von deiner Liste streichen, ohne sie zu erledigen
- Bei der nächsten Bitte sagen: „Ich melde mich morgen bei dir“
- Am Sonntag kurz auf die Woche schauen und einen Termin für dich eintragen
- Eine Aufgabe bewusst halb so gut machen

Freude an meiner Arbeit

- Die erste Viertelstunde mit der Aufgabe beginnen, die dir am meisten liegt
- Eine echte Mittagspause machen, weg vom Schreibtisch
- Aufschreiben, was dir heute bei der Arbeit gelungen ist
- Eine Kollegin um Hilfe bitten
- Einmal in dieser Woche pünktlich gehen

Partnerschaft und enge Beziehungen

- Zehn Minuten am Abend nur reden, ohne Handy und Fernseher
- Etwas sagen, das du an ihm oder ihr schätzt
- Einen Abend für euch beide planen
- Um eine Umarmung bitten
- Einen Wunsch aussprechen, den du sonst für dich behältst

Mein eigener Bereich

Für schlechte Tage

Es gibt Tage, an denen nichts klappt, und das gehört dazu. Wenn du merkst, dass du aus dem Tritt gekommen bist, nimm dir diese Seite.

Was ist gerade los bei mir?

Was wäre heute die allerkleinste Version meines Schritts?

Zwei Minuten zählen. Morgen machst du da weiter, wo du stehst.

Ein Brief an dich in drei Monaten

Schreib dir hier einen Brief, den du in drei Monaten wieder liest. Trag dir das Datum gleich in deinen Kalender ein.

Kleine Hilfe: Was hast du in diesen 28 Tagen über dich gelernt? Was wünschst du dir für dich, wenn du diesen Brief wieder liest? Woran soll dich der Brief erinnern?

Liebe ich in drei Monaten, …

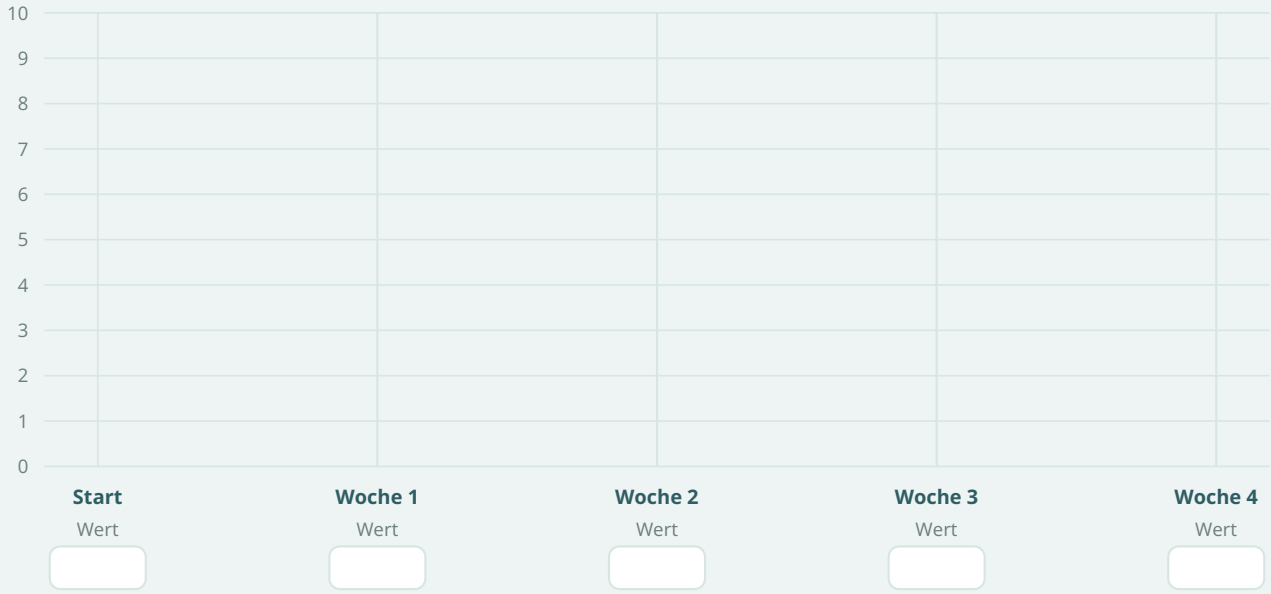
Lesen am

Deine 28 Tage

Schau einmal zurück auf die letzten vier Wochen. Blätter durch deine Seiten und lies, was du geschrieben hast.

Meine Fortschrittskurve

Trag deine Werte aus den Rückblicken ein und verbinde die Punkte. Den Startwert findest du auf der Seite „Mein Bereich“.



Das hat sich verändert …

Das bleibt …

Und wie geht es weiter?

Du hast vier Wochen lang jeden Tag etwas für dich getan, und vielleicht hast du dabei auch gemerkt, wie oft du dich zwischendurch wieder hinten angestellt hast. Das ist ganz normal, denn viele Frauen haben ihr Leben lang gelernt, zu funktionieren und sich um die anderen zu kümmern, und so etwas verändert sich nicht in vier Wochen.

Schreib mir gern per WhatsApp, wie es dir mit deinen 28 Tagen geht: **Julia auf WhatsApp schreiben**

Und wenn du dir wünschst, dass jemand mit dir gemeinsam auf deine 28 Tage schaut, dann buch dir gern ein kostenloses Gespräch mit mir: **calendly.com/julibultmann/30min**

Wenn du tiefer schauen möchtest, wer du hinter deinen Rollen bist, findest du dazu meinen Videokurs „Du bist nicht deine Rolle“.

Wenn es bei dir hakt, schreib mir gern an **post@juliabultmann.de**. Und ich freue mich immer über dein Feedback, egal ob groß oder klein.

Ich freue mich auf dich.

Von Herzen für dich

