

Sag endlich was du willst

DAS KOMMUNIKATIONS-WORKBOOK



Ein kleiner Vorgeschmack für dich

Diese Vorschau schenkt dir die stärkste Übung aus jedem der drei Module des Online-Kurses "Sag endlich, was du wirklich willst". Probier sie gleich aus – und spüre selbst, wie viel Klarheit ein paar ehrliche Zeilen schaffen können.

Viele Menschen wissen nicht, was sie wirklich wollen – oder trauen sich nicht, es auszusprechen. Der volle Kurs begleitet dich Schritt für Schritt dabei, deine Bedürfnisse zu erkennen, sie klar zu formulieren und sie mutig auszusprechen – in nur 20 Minuten pro Lektion. Diese drei Seiten zeigen dir, wie sich das anfühlt.

Das erwartet dich im vollen Kurs:

- Deine wahren Bedürfnisse erkennen
- Deine Gedanken klar formulieren – ohne Drama
- Deine Blockaden überwinden
- Mit Mut und Selbstbewusstsein kommunizieren
- Die 24-Stunden-Challenge: dein erstes klares Gespräch

1

Erkennen – Was will ich wirklich?

Aus Lektion 1: Selbstreflexion

Kernidee: Nur wenn du weißt, was du wirklich willst, kannst du es auch klar ausdrücken.

Was wünsche ich mir im Moment am meisten?

Schreib auf, was dir spontan in den Sinn kommt – ohne zu zensieren.

Meine Top 3 Bedürfnisse (aus der Antwort oben):

→ Im vollen Workbook gehst du noch tiefer: Du findest deine persönlichen Blockaden, übst den 1-Satz-Check und lernst, deine Bedürfnisse in einen klaren Satz zu fassen.

Aus Lektion 6: Ich-Botschaften trainieren

Kernidee: Klare Formulierungen vermeiden Missverständnisse und fördern offene Kommunikation.

Statt zu sagen: "Du hörst mir nie zu." – besser: "Ich fühle mich frustriert, wenn ich meine Ideen nicht einbringen kann."

Meine Ich-Botschaft zu einem aktuellen Thema:

Kleiner Check für dich:

- ☐ Drückt mein Satz aus, was ich fühle – statt was der andere falsch macht?
- ☐ Ist er direkt und trotzdem freundlich?

→ Im vollen Workbook übst du zusätzlich die 3-Punkte-Methode, Techniken gegen emotionale Ausbrüche und aktives Zuhören.

3

Umsetzen – Ohne Angst aussprechen

Aus Lektion 9: Die Angst konfrontieren

Kernidee: Angst ist normal – aber sie muss dich nicht stoppen.

Für jede Angst: Was ist das schlimmste Szenario? Wie wahrscheinlich ist es wirklich?

Meine Angst	Schlimmstes Szenario	Wahrscheinlichkeit

Mein 1-Satz für mein nächstes klares Gespräch:

Nutze diese Struktur: "Ich will [Bedürfnis/Wunsch], weil [Grund]."

→ Im vollen Workbook wartet die 24-Stunden-Challenge: dein Fahrplan für das erste Gespräch, in dem du wirklich sagst, was du willst – inklusive Vorbereitung, Checkliste und Reflexion.

Gefällt dir, wie sich das anfühlt?

Das war nur ein Ausschnitt. Im vollständigen Kurs „Sag endlich, was du wirklich willst“ bekommst du alle 11 Lektionen, das komplette Workbook zum Ausfüllen und die 24-Stunden-Challenge für dein erstes klares Gespräch.

Mehr erfahren & Kurs buchen:

svenjastender.de

Kontakt@svenjastender.de

Sag endlich, was du wirklich willst – Erwachen ist der Anfang, Erkennen der Weg, Erleben das Ziel.