

### Was würdest du tun, wenn du dir ein kleines bisschen mehr glaubst?

Veränderung scheitert selten daran, dass Menschen nichts wissen.

Sie scheitert daran, dass sie sich selbst zu wenig zutrauen.

Dieses Türchen lädt dich ein, deinen Blick sanft zu verschieben.

Nicht radikal. Nicht perfekt. Nur 5 Prozent.

#### 1. Warum 5 Prozent so kraftvoll sind

5 Prozent sind klein genug, um keine Angst zu machen.

Und groß genug, um etwas zu verändern.

5 Prozent bedeuten:

- ein kleines Ja statt eines automatischen Neins
- ein Schritt, den du dir bisher nicht erlaubt hast
- ein Gedanke mehr Vertrauen
- ein bisschen weniger Zurückhalten

Große Veränderungen entstehen oft aus kleinen inneren Entscheidungen.

#### 2. Die zentrale Frage

Nimm dir einen Moment und beantworte diese Frage ehrlich:

👉 Was würde ich heute anders machen, wenn ich mir 5 Prozent mehr zutrauen würde?

Schreib alles auf, was kommt.

Ohne Bewertung. Ohne Zensur.

### 3. Vertiefende Reflexionsfragen

Beantworte 2-3 der folgenden Fragen:

- Wo halte ich mich aktuell zurück, obwohl ich es eigentlich besser weiß?
- Was würde ich mir erlauben, wenn ich mir selbst mehr vertrauen würde?
- Welche Entscheidung schiebe ich schon länger vor mir her?
- Was würde ich tun, wenn ich keine Angst hätte zu scheitern?
- Wo wäre ich heute, wenn ich mir vor einem Jahr 5 Prozent mehr zugetraut hätte?

### 4. Dein persönlicher 5-Prozent-Schritt

Jetzt wird es konkret. Beende diesen Satz:

Mein 5-Prozent-Schritt ist:

...

Beispiele:

- Ich spreche meine Bedürfnisse klarer aus
- Ich plane mir bewusst Zeit für mich ein
- Ich höre auf, mich klein zu reden
- Ich treffe eine Entscheidung, statt weiter zu warten
- Ich bleibe auch dann freundlich zu mir, wenn es nicht perfekt läuft

### 5. Mini-Aktion für heute oder morgen

Wähle **eine kleine Handlung**, die dein Zutrauen stärkt:

- eine bewusste Entscheidung
- ein ehrliches Gespräch
- ein klares Nein
- ein kleines Ja zu dir
- ein Schritt, den du sonst vermeidest

Nicht später. Nicht irgendwann. Sondern bewusst.

### 6. Klartext-Gedanken für mehr Zutrauen

- Du musst nicht sicher sein, um loszugehen
- Vertrauen entsteht durch Tun, nicht durch Warten
- Du darfst Fehler machen
- Du darfst wachsen
- Du darfst dir selbst mehr zutrauen

### 7. Mini-Reflexion am Abend

Beantworte kurz:

- 👉 Wo habe ich mir heute ein kleines bisschen mehr zugetraut?
- 👉 Wie hat sich das angefühlt?
- 👉 Was sagt mir das über mich?

### Fazit – Dein Takeaway aus Tür 19

Du brauchst keinen großen Umbruch.

Du brauchst den Mut, dir selbst ein Stück mehr zu vertrauen.

Wenn du heute nur einen Gedanken mitnimmst, dann diesen:

**5 Prozent mehr Zutrauen können dein ganzes Verhalten verändern.**

Und dieser Schritt liegt bereits in dir.