

# ANKER

2.0

## Das Workbook

Der 21-tägige Klarheitsprozess

MARKOS LEON · KLARHEITS-MENTOR

*„Ein Anker hält nicht, weil er schwer ist.  
Er hält, weil er tief geht.“*

PHASE 1

### Radikale Ehrlichkeit

Tag 1-7

PHASE 2

### Muster erkennen

Tag 8-14

PHASE 3

### Entscheidungen

Tag 15-21

# Bevor du anfängst

---

Dieses Workbook ist kein Tagebuch. Es ist kein Aufgabenheft. Es ist ein Spiegel.

Jeden Tag bekommst du einen Impuls, eine konkrete Aufgabe und eine einzige Frage. Nicht mehr. Deine Aufgabe ist es, ehrlich zu antworten – nicht perfekt, nicht vollständig, sondern ehrlich. Schreib das, was wirklich kommt. Nicht das, was kommen sollte.

Nimm dir täglich 15–20 Minuten. Morgens ist ideal – bevor der Tag dich einholt. Aber jede Zeit ist besser als keine Zeit.

*21 Tage. Täglich ein Impuls. Täglich eine Aufgabe. Täglich eine Frage.  
Kein Aufwärmen. Direkt.*

An Tag 7, 14 und 21 gibt es kein normales Workbook-Blatt. Stattdessen hörst du das Reflexions-Audio für diese Woche. Die Frage des Tages beantwortest du danach – hier im Workbook.

---

---

## Markos Leon

Klarheits-Mentor • markosleon.com

01

PHASE 1 · TAG 1-7

# Radikale Ehrlichkeit

---

Du siehst, was wirklich ist.

Nicht was du dir erzählst.

TAG 1 - TAG 7















# 02

PHASE 2 · TAG 8 - 14

# Muster erkennen & aufbrechen

---

Du verstehst, warum es so ist.

Welche Muster dich halten.

Was sie kosten. Ob du sie noch brauchst.

TAG 8 - TAG 14















03

PHASE 3 · TAG 15-21

# Entscheidungen & Umsetzung

---

Du entscheidest. Was du loslässt.

Was du behältst. Wer du sein willst.

TAG 15 - TAG 21















# 21 Tage. Was kommt danach?

---

Du hast 21 Tage lang geschrieben, reflektiert und hingeschaut.

Du hast deine Muster gesehen. Du hast Entscheidungen getroffen. Du hast einen Schritt definiert.

Das ist nicht selbstverständlich.

Jetzt gibt es drei Wege:

- 01 Alleine weitermachen**  
Nimm das, was du erkannt hast, und setze es um. Lies dieses Workbook in drei Monaten nochmal. Du wirst sehen, was sich verändert hat.
- 02 Gruppencoaching**  
Wenn du den Prozess mit anderen vertiefen willst – in einem kleinen, bewusst ausgewählten Raum: [markosleon.com/gruppencoaching](https://markosleon.com/gruppencoaching)
- 03 1:1 Mentoring**  
Wenn du weißt, dass du tiefer gehen willst – mit persönlicher Begleitung. Das Klarheitsgespräch ist der erste Schritt. Kostenlos. Ohne Druck. [cal.meetergo.com/markos-leon/klarheitsgesprach](https://cal.meetergo.com/markos-leon/klarheitsgesprach)

---

*„Wer sich selbst nicht führt, führt andere auf Kosten seiner selbst.“*

– Markos Leon