

# Klarheit in 30 Minuten

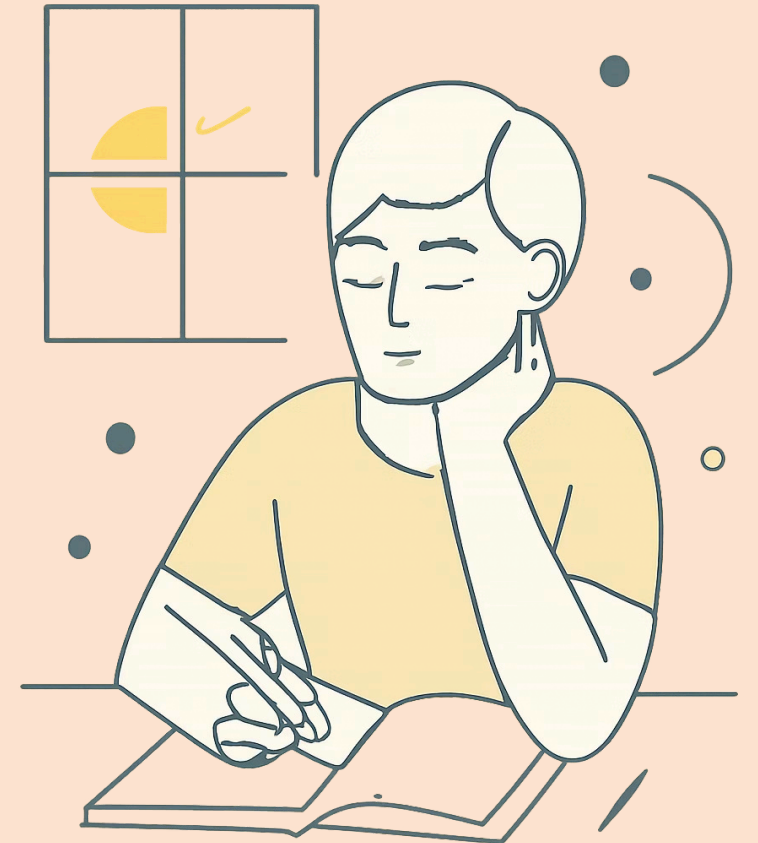
## Wie will ich wirklich leben?

Ein Mini-Workbook für alle, die zwischen Erwartungen anderer und eigenen Verpflichtungen ihre eigene Orientierung verloren haben. In nur 30 Minuten findest du zurück zu dem, was dir wirklich wichtig ist. Die Basis bildet dabei Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.

MINI-WORKBOOK

SELBSTREFLEXION

30 MINUTEN



# Kennst du das Gefühl?

Irgendwie spürst du dich nicht. Du funktionierst. Du lebst nicht wirklich. Zwischen den Erwartungen anderer, beruflichen Verpflichtungen und dem täglichen Hamsterrad geht die eigene Orientierung verloren. Du weißt nicht mehr genau, was du wirklich willst.

## Orientierungslosigkeit

Du weißt nicht, wohin deine Reise gehen soll.

## Fremde Erwartungen

Du lebst nach den Vorstellungen anderer.

## Leise Unzufriedenheit

Etwas fehlt – aber du kannst es nicht benennen.



# Was dich in diesem Workbook erwartet

Drei klar strukturierte Schritte führen dich in nur 30 Minuten zu mehr Selbstklarheit – ohne Vorkenntnisse, ohne Therapiesitzung.

01

---

## Eigene Werte herausarbeiten

Was treibt dich wirklich an? Was ist dir im Leben unverzichtbar?

02

---

## Aktuelle Unzufriedenheiten erkennen

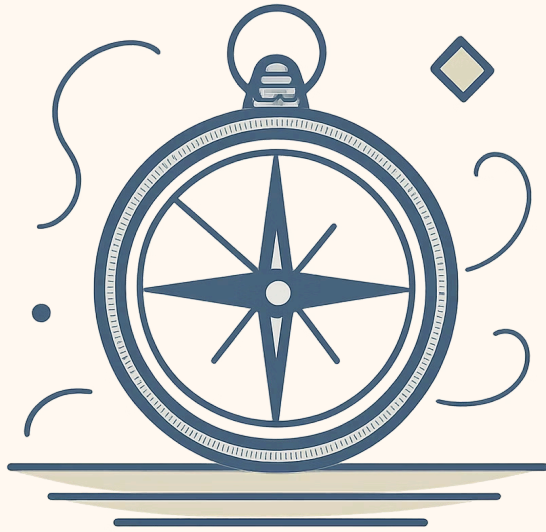
Wo hakt es gerade? Welche Bereiche deines Lebens brauchen Aufmerksamkeit?

03

---

## Persönliche Prioritäten ordnen

Was ist wirklich wichtig – und was kannst du getrost loslassen?



SCHRITT 1

# Eigene Bedürfnisse herausarbeiten

Bedürfnisse sind dein innerer Kompass. Sie zeigen, was dir tief im Inneren wirklich wichtig ist – jenseits von Erwartungen und Pflichten.

## Frage 1

Wann bist du am meisten „du selbst“?

## Frage 2

Was würdest du nie aufgeben – selbst wenn es unbequem wird?

# Deine Bedürfnisse – eine Übung

Nimm dir 5 Minuten Zeit und schreibe auf, welche dieser Bedürfnisse dir am wichtigsten sind. Wähle maximal **fünf** aus.

Freiheit

Verbindung

Willkommen sein

Sicherheit

Liebe


Beitragen

Gesundheit

Wertschätzung

Sinn

Kreativität

 **Tipp:** Wenn du dich zwischen zwei Bedürfnissen entscheiden musst, frage dich: „Was würde mir mehr fehlen, wenn es weg wäre?“

# Aktuelle Unzufriedenheiten erkennen

In der Gewaltfreien Kommunikation werden Gefühle als Signale verstanden: Unzufriedenheit, Wut, Frust oder Lethargie sind kein Versagen. Sie zeigen dir, wo in deinem Leben etwas nicht mit deinen Bedürfnissen übereinstimmt.



## Beruf & Karriere

Fühlst du dich erfüllt und wertgeschätzt – oder eher erschöpft?



## Beziehungen

Geben dir deine Beziehungen Energie – oder kosten sie dich Kraft?



## Persönliches Wachstum


Entwickelst du dich weiter – oder stagnierst du?



# Dein Unzufriedenheits-Check

Bewerte die folgenden Lebensbereiche auf einer Skala von 1 bis 10. **1** = sehr unzufrieden, **10** = sehr zufrieden.

Lebensbereich	Aktueller Stand (1-10)	Idealzustand (1-10)
Beruf / Arbeit	—	—
Beziehungen / Familie	—	—
Gesundheit / Energie	—	—
Persönliche Entwicklung	—	—
Freizeit / Erholung	—	—
Finanzen	—	—

 Die größte Differenz zwischen „Aktuell“ und „Ideal“ zeigt dir, wo du startest.

### SCHRITT 3

# Persönliche Prioritäten ordnen

Nicht alles kann gleichzeitig wichtig sein. Prioritäten setzen bedeutet: bewusst entscheiden, wofür du deine begrenzte Zeit und Energie einsetzt.



→ Was ist *wirklich* wichtig?

Nur 2-3 Dinge verdienen deine volle Aufmerksamkeit.

→ Was kannst du loslassen?

Nicht jede Verpflichtung muss bleiben.

→ Was ist der nächste Schritt?

Eine konkrete Handlung in den nächsten 48 Stunden.

# Dein Sofort-Nutzen auf einen Blick

Nach diesen 30 Minuten hast du nicht nur nachgedacht – du hast Klarheit gewonnen.

**30**

Minuten

Investierte Zeit für echte Selbstklarheit

**5**

Bedürfnisse

Die du als deinen persönlichen Kompass definierst

**6**

Lebensbereiche

Die du ehrlich bewertest und priorisierst

**1**

Nächster Schritt

Eine konkrete Handlung, die du sofort umsetzen kannst

# Deine Klarheit beginnt jetzt

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Ein erster Schritt, eine ehrliche Antwort, ein bewusster Moment – das reicht, um die Richtung zu ändern.

 **Bedürfnisse  
identifizieren**

Was ist dir wirklich wichtig?

 **Unzufriedenheit  
benennen**

Wo hakt es gerade?

 **Priorität setzen**

Was machst du als Nächstes?

„Klarheit ist nicht das Ergebnis von Perfektion – sie ist das Ergebnis von Ehrlichkeit dir selbst gegenüber.“

**[Buche jetzt mein Seminar: Wie will ich wirklich leben.](#)**

Alle meine Kurse findest du **[hier](#)**.

