

Klarheits- Worksheet

Was will ich wirklich?

Für Frauen, die sich neu sortieren und ihren nächsten Schritt klarer sehen wollen.

Dein Ziel

In wenigen ruhigen Fragen findest du heraus, was dich gerade beschäftigt, was dir Energie gibt, was du nicht länger mittragen willst und welcher nächste Schritt wirklich dran ist.

<p>01 Standort ehrlich sehen, wo du gerade stehst</p>	<p>02 Energie erkennen, was dich stärkt und was dich zieht</p>
<p>03 Richtung deine Optionen sortieren</p>	<p>04 Schritt eine kleine Entscheidung treffen</p>

So nutzt du dieses Worksheet

Nimm dir 30 bis 45 Minuten, einen Stift und ein bisschen Ruhe. Du musst nicht alles perfekt beantworten. Ehrlich reicht.

1. Wo stehe ich gerade?

Bevor du nach vorne planst, brauchst du einen ehrlichen Blick auf den aktuellen Punkt. Es geht nicht darum, dich zu bewerten, sondern zu sehen, was gerade wirklich los ist.

Bereich	Wie fühlt es sich gerade an?	Was wünsche ich mir?
Job / Business		
Geld / Sicherheit		
Energie / Gesundheit		
Beziehungen / Umfeld		
Alltag / Routinen		

Mini-Aufgabe

Beginne drei Sätze mit: „Ich merke gerade, dass ...“

Ich merke gerade, dass ...

2. Was gibt mir Energie?

Klarheit entsteht oft nicht aus reiner Logik. Sie entsteht auch daraus, dass du erkennst, wann du dich lebendig, ruhig oder stark fühlst.

Diese Aufgaben machen mich wacher statt müder:

Das würde ich öfter tun, wenn niemand urteilen würde:

Diese Menschen oder Gespräche tun mir gut:

Dabei vergesse ich manchmal die Zeit:

Diese Themen ziehen mich immer wieder an:

Davon wünsche ich mir mehr im Alltag:

Impuls

Energie ist ein Hinweis. Nicht immer ein fertiger Plan, aber oft eine Richtung.

3. Was will ich nicht mehr?

Manchmal wird dein Wunsch erst sichtbar, wenn du ehrlich benennst, was du nicht länger möchtest. Diese Seite darf klar sein, ohne sofort eine perfekte Lösung zu liefern.

Diese Rolle oder Erwartung passt nicht mehr zu mir:

Das kostet mich seit längerer Zeit zu viel Kraft:

Diese Angst entscheidet zu oft für mich:

Davon möchte ich weniger in meinem Alltag:

Wichtig

„Ich will das nicht mehr“ ist noch keine fertige Lösung, aber ein Anfang.

4. Welche Richtung zieht mich?

Jetzt geht es nicht um den perfekten Fünfjahresplan. Es geht um eine Richtung, die sich etwas ehrlicher anfühlt als das, was gerade ist.

Diese Idee kommt immer wieder zurück:

Diese Veränderung würde meinen Alltag spürbar leichter machen:

Wenn du zwischen mehreren Möglichkeiten schwankst, sortiere sie hier kurz ein:

Option	Was spricht dafür?	Was spricht dagegen?	Wie fühlt es sich an?
A			
B			
C			

Frage

Wenn du wüsstest, dass du nicht sofort perfekt sein musst: Was würdest du ausprobieren?

5. Was hält mich zurück?

Oft ist nicht der Wunsch unklar, sondern die Angst dahinter sehr laut. Diese Seite hilft dir, den Unterschied zwischen echter Warnung und altem Muster zu erkennen.

Diese Sorge taucht sofort auf:

Das könnte schiefgehen:

Diese alte Geschichte erzähle ich mir über mich:

Diese Unterstützung würde es leichter machen:

Reframe

Nicht jede Angst ist ein Stopp-Schild. Manche Ängste zeigen nur, dass dir etwas wichtig ist.

6. Mein nächster klarer Schritt

Klarheit wird erst wertvoll, wenn daraus eine kleine Bewegung entsteht. Wähle keinen riesigen Neustart, sondern einen Schritt, der wirklich machbar ist.

Ein Schritt, der in 30 Minuten machbar ist:

Das teste ich diese Woche:

Diese Person kann ich um Rat, Feedback oder Unterstützung bitten:

Merksatz

Ein kleiner echter Schritt ist besser als ein perfekter Plan, der liegen bleibt.

7-Tage-Klarheitsplan

Tag	Kleiner Klarheitsmoment
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	
Freitag	
Wochenende	

Persönliche Notizen

Halte am Ende fest, was du aus dem Worksheet mitnimmst. Kurz reicht. Wichtig ist, dass dein nächster Schritt sichtbar wird.

Das beschäftigt mich gerade am meisten:

Davon möchte ich mehr:

Davon möchte ich weniger:

Diese Entscheidung steht an:

Mein nächster konkreter Schritt:

Zum Wiederkommen

Lege dir dieses Worksheet für später ab. Oft verändert sich die Antwort nicht auf einmal, sondern wird mit jedem ehrlichen Blick etwas klarer.

Hinweis

Dieses Worksheet dient der persönlichen Orientierung und ersetzt keine psychologische, medizinische, rechtliche oder finanzielle Beratung. Wenn dich ein Thema stark belastet, hol dir professionelle Unterstützung.