

**„Nimm dir einen Moment. Welche Aussagen sprechen dich gerade an?“**

---

## **Umbruch & Orientierung**

- ☐ Ich stehe an einem Punkt, an dem ich spüre, dass sich etwas verändern muss.
  - ☐ Ich weiß eigentlich viel – komme aber trotzdem nicht richtig weiter.
  - ☐ Ich funktioniere im Alltag, fühle mich innerlich aber unsicher oder leer.
  - ☐ Ich wünsche mir Klarheit, weiß aber nicht, wo ich anfangen soll.
- 

## **Emotionale Erschöpfung & Überforderung**

- ☐ Ich bin oft müde – nicht nur körperlich, sondern innerlich.
  - ☐ Ich nehme mir zu wenig Zeit für mich selbst.
  - ☐ Meine Gedanken kommen kaum zur Ruhe.
  - ☐ Ich habe das Gefühl, Erwartungen erfüllen zu müssen.
- 

## **Selbstzweifel & innere Unsicherheit**

- ☐ Ich zweifle häufig an meinen Entscheidungen.
  - ☐ Ich bin sehr streng mit mir selbst.
  - ☐ Ich höre oft auf andere – und verliere mich dabei.
  - ☐ Ich wünsche mir mehr Vertrauen in mich selbst.
- 

## **Variante D: Entscheidungsfindung**

- ☐ Ich stehe vor einer wichtigen Entscheidung.
  - ☐ Ich drehe mich gedanklich im Kreis.
  - ☐ Ich habe Angst, die „falsche“ Entscheidung zu treffen.
  - ☐ Ich wünsche mir jemanden, der mich sortiert begleitet.
- 

**„Wenn du dich in einer oder mehreren Aussagen wiederfindest, bist du nicht allein. Veränderung beginnt oft mit dem ersten ehrlichen Hin-Spüren.“**