

Der „Was will ich eigentlich?“-Reflexionsbogen

Schalte den inneren Autopiloten aus und richte den Blick weg vom Erwartungsdruck anderer hin zu deinen eigenen Wünschen.

1. Der IST-Zustand: Wo stehe ich gerade?

In welchen Bereichen meines Lebens laufe ich gerade nur auf Autopilot oder erfülle fremde Erwartungen?

2. Der Blick nach innen: Was ruft nach Veränderung?

Welche Sehnsucht oder welcher Wunsch meldet sich immer wieder leise zu Wort, wenn ich mir Ruhe gönne?

3. Die Mut-Frage: Was würde ich tun, wenn...?

Was würde ich sofort ändern oder ausprobieren, wenn ich absolut keine Angst vor der Meinung anderer hätte?

4. Mein nächster Schritt zur Klarheit:

Welche kleine Entscheidung oder Handlung bringt mich mir selbst in den nächsten Tagen ein Stück näher?