

Werte- & Bedürfnis-Kompass

Wenn der Autopilot ausgedient hat: Finde heraus, was Dir in dieser Lebensphase wirklich wichtig ist und wo Deine neuen Prioritäten liegen.

1. Meine aktuellen Kernwerte

Welche drei Werte stehen jetzt gerade im Mittelpunkt meines Lebens? (z.B. Freiheit, Sicherheit, Selbstbestimmung, Klarheit, Verbindung)

2. Der Erwartungs-Check

Was davon tue ich nur noch aus Gewohnheit oder Erwartung anderer – und nicht aus eigener Überzeugung?

3. Echte Sehnsüchte & Wünsche

Wenn ich alle Grenzen und Verpflichtungen für einen Moment weglasse: Wonach sehnt sich mein Leben jetzt?

4. Mein nächster Ausrichtungsschritt:

Welchen EINEN Schritt gehe ich in den nächsten Tagen, um meinen Bedürfnissen wieder mehr Raum zu geben?