

Standortbestimmung & Neues Drehbuch

„Das Leben aktiv gestalten & das innere Drehbuch neu schreiben“

Willkommen zu deiner Standortbestimmung! Bevor du ein neues Kapitel in deinem Leben schreibst, darfst du innehalten: Wo stehst du aktuell wirklich – und wohin soll deine Reise gehen? Nutze dieses Arbeitsblatt für eine ehrliche Bestandsaufnahme und deine Neuausrichtung.

TEIL 1: WO STEHE ICH JETZT? (IST-ZUSTAND)

1. Meine aktuelle Energie & Gefühle

Welche Emotionen und körperlichen Empfindungen begleiten dich derzeit am häufigsten?

2. Meine größten Stressoren

Was kostet dich aktuell am meisten Kraft, Ausdauer oder innere Ruhe?

TEIL 2: WO WILL ICH HIN? (SOLL-ZUSTAND)

3. Meine Vision & Zielgefühl

Wie möchtest du dich in 3 bis 6 Monaten fühlen? Was bedeutet Leichtigkeit für dich?

4. Meine Wünsche & Bedürfnisse

Welche Grenzen möchtest du setzen und was darf wieder mehr Raum in deinem Leben haben?

TEIL 3: DAS INNERE DREHBUCH NEU SCHREIBEN

5. Transformiere deine Glaubenssätze

Identifiziere alte, blockierende Überzeugungen und überschreibe sie mit deiner neuen Stärke.

Altes Drehbuch (Bisherige Glaubenssätze)	→	Neues Drehbuch (Stärkende Impulse)
<i>Bsp.: Ich muss immer alles alleine schaffen.</i>	→	<i>Bsp.: Ich darf um Hilfe bitten und Pausen machen.</i>
	→	
	→	

6. Mein erster konkreter Schritt

Welche kleine Handlung setzt du heute um, um deinen Kurs neu auszurichten?

♦ „Du kannst den Wind nicht ändern, aber die Segel neu setzen.“ ♦