

Mit dem  
**K.O.M.P.A.S.S.**

findest Du heraus,  
wo Du stehst und wo Du hin möchtest.

Diese Schritt-für-Schritt Anleitung gibt Dir die nötigen Impulse.





# 1. Klarheit schaffen

**Finde heraus, was Dich in Deinem Leben ausbremst.**

Gehe jede der folgenden Fragen durch und schreibe alles auf, was Dir dazu einfällt.

Zensiere und bewerte nichts - alles was Dir in den Sinn kommt ist wichtig und sollte aufgeschrieben werden.





Was belastet Dich momentan?

Wer oder was zieht Dir im Moment viel Energie?

Womit bist Du momentan gar nicht zufrieden?

Wo spürst Du Druck, Widerstand und/oder Unbehagen?



Wer oder was gibt Dir viel Kraft?

Womit bist Du denn auch zufrieden?



## 2. Orientierung finden

### Was ist Dir wirklich wichtig?

Wir haben viele Lebensbereiche, die uns wichtig sind und manche, die wir gar nicht für besonders wichtig halten.

Im folgenden findest Du Bereiche, die Du für Dich bewerten sollst.  
(1 = unwichtig, 10 = sehr wichtig.)

Markiere außerdem anschließend die Bereiche, in denen Du meinst, dass Du in einer Lebenskrise steckst.





(1 = unwichtig, 10 = sehr wichtig.)



## 3. Mindset analysieren

**Annehmen was ist.**

Unsere Gedanken haben Macht. Sie können uns ausbremsen oder Kraft geben.

Was denkst und fühlst Du im Moment?



## Schreibe Deine Gedanken auf.

Was spricht es in Dir?

(Z.B. "Ich kann nicht mehr" oder "Ich schaffe das sowieso nicht." oder "Ich bin einfach nicht gut genug.")



## Und wenn Du diese Gedanken hast...

... wie fühlst Du Dich in diesem Zustand?

... wie bzw. woran macht sich das bemerkbar?

... Was spürst Du und wo spürst Du es genau?

... Wo glaubst Du kommt das her?

... Wer ist alles daran beteiligt?

... Wovon bist Du überzeugt?



## 4. Prüfe die Gedanken

**Frage Dich immer wieder:  
Was machen diese Gedanken mit Dir?**

Bringen diese Gedanken eher Stress oder Frieden in Dein Leben?



## Mal angenommen, diese Gedanken wären gar nicht vorhanden...

... Wer oder was bist Du ohne diese Gedanken?

... Was würde sich jetzt dadurch (ver)ändern?

... Was kannst Du jetzt schon ändern?

... Wo glaubst Du kommt das her?

... und möchtest Du überhaupt etwas verändern?

... und wenn ja, was genau?

... und wenn nein: Das ist absolut OK! Alles bleibt einfach wie es ist!

Bedenke: Kannst Du die anderen ändern? - NEIN!

Nur Du kannst etwas ändern.



## 5. Ausrichtung der Ziele

**Du bist also bereit etwas zu verändern - sehr gut.**

Lass uns nun schauen, was Du dazu noch brauchst oder was Dir vielleicht noch fehlt.



Was brauchst Du um Dich oder den Umstand in dem Du lebst zu verändern?

Was fehlt Dir noch?

Wer oder was kann Dir dabei helfen oder Dich unterstützen?

Was sind die Konsequenzen für Dich? Gibt es überhaupt welche?

Wenn ja: Bist Du bereit diese in Kauf zu nehmen?



...unft soll man  
...aussehen wollen,  
...möglich machen."  
...oine de Saint-Exupéry

„Sei Du selbst die Veränderung die Du Dir wünschst für diese Welt“

Vergiss die Idee,  
jemand zu werden -  
du bist schon ein  
Meisterstück.  
Du kannst nicht  
verbessert werden.  
Du musst es  
nur erkennen,  
realisieren.

Die Kraft der

INTUITION

TRIFFST DU AUCH MANCHMAL EINE GUTE ENTSCHEIDUNG AUS EINER INNEREN  
AHNUNG HERAUS - OHNE NACHDENKEN? WOHER KOMMT DIESES GEFÜHLTE WISSEN  
UND WIE VIEL BEDEUTUNG KANN MAN IHM BEIEMESSEN? JOURNALISTIN HEDWIG WIEBES  
ÜBER DIE WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSE HINTER UNSEREM BAUCHGEFÜHL



## 6. Skizziere die Ziele

URLAUB FÜR  
DIE SEELE

Lust, den Alltag für einen Augenblick  
anzuhalten? Wie gut uns  
jetzt eine Auszeit tut, warum wir uns  
mehrere davon im Jahr gönnen  
sollten und wo es hingehen könnte

Selbstliebe  
I love myself

OMMMM...

Ich gehe meinen Weg  
Von der Kraft des Vertrauens und der  
Liebe, mit der mein Herz mich führt

2024

Einfach tun, was wir lieben

In der Mitte  
des Lebens

Hallo,  
Gipfel-Glück!

Wenn das  
Abenteuer  
an deine  
Tür klopft,  
lass es  
rein!

Weg mit den  
alten  
Geschichten  
Ich schreibe jetzt NEUE

### Kreiere Deine eigene Vision

### Imaginiere und visualisiere!

In der Mitte  
deines Lebens  
Halte an deinen  
Träumen fest und  
erlebe dein eigenes

Die wichtigsten Lektionen des  
Lebens lernen wir nicht, wenn wir  
daheim auf dem Sofa sitzen  
und Büchlein lesen.  
Wenn wir uns auf den Weg  
machen und schauen, wohin er  
uns führt. So, wie es einst ein  
kleiner Hobbit tat ...

Ich stehe auf einem Fußboden  
aus dunkelbraunen Holz  
in einem wunderschönen Haus.  
Ich fühle das Sonnenlicht hereinströmen.  
Ich sehe Blumen und einen großen Balkon.  
Ich fühle mich sicher.  
Ich fühle mich zu Hause.





**Was sind Deine Ziele?** (Schreibe sie auf oder male auch gerne einfach ein Bild.)



Und was sind die nächsten Meilensteine, um Deine Ziele anzugehen?



## 7. Starte durch im Hier & Jetzt

**Sei Du selbst - nicht mehr und nicht weniger.**

Gehe kleine Schritte - und ich garantiere Dir - Du wirst  
ankommen!





## Prüfe immer wieder:

Bist Du noch auf dem Weg?

Gibt es Hindernisse - wenn ja, welche?

Fehlt noch was?

Wow, Du hast nun einen ganz wichtigen Schritt Richtung Selbstwert gemacht.

ERINNERE DICH IMMER WIEDER AN DIESE BASIS:

- Nehme an, was ist.
- Verstecke Dich nicht - Zeige Dich und scheine.
- Vertraue - vor allem Dir selbst.
- Schätze Dich wert - denn Du bist es immer wert.
- Frage Dich: Was nährt Dich und was zehrt Dich?
- Meide Gier und Angst - komm in die Freude.
- Sei Du SELSBT - nicht mehr und nicht weniger.
- Wach auf und leben DEIN LEBEN, Du hast nur das eine.