



KOSTENLOSES MINI-WORKBOOK

Dein erster Kompass-Check-in

Ein kleiner Moment für dich, bevor sich etwas verändert.



10 ruhige Minuten. Fünf ehrliche Fragen. Ein erster Schritt zurück zu deiner eigenen Richtung.

Von Fremdbestimmung zurück zu deiner eigenen Richtung.

01 - STANDORT

Bevor du etwas veränderst, darfst du erst einmal hinschauen.



Manchmal merkst du es zuerst nur als Gefühl: dass du funktionierst, statt zu leben. Dass du dich anpasst, ohne noch zu wissen, woran eigentlich.

Dieser Check-in ist ein erster Schritt zurück zu dir - ein Ausschnitt aus der ersten Bewegung meiner Ursprungskompass-Methode.

NIMM DIR 10 RUHIGE MINUTEN.

Es gibt nichts Richtiges oder Falsches - nur deine ehrlichen Antworten.

1. Was beschäftigt dich gerade am meisten - privat, beruflich oder im Miteinander mit anderen?

Wahrnehmen, was gerade läuft



2. Wann hast du das letzte Mal gespürt, dass du nur funktionierst, statt wirklich bei dir zu sein?

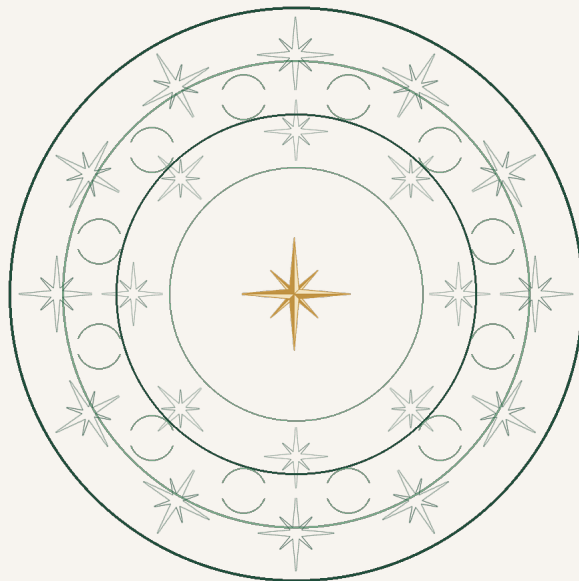
3. Wenn du ehrlich bist: Wofür oder für wen passt du dich gerade am meisten an?

KLEINE PAUSE

Ein Moment nur für dich.



Bevor du weitergehst, lass den Blick kurz ruhen. Atme. Male, wenn du magst, ein paar Linien aus. Du musst gerade nichts lösen - nur für einen Moment bei dir ankommen.



Du musst nichts leisten. Nur kurz ankommen.

Ein erster Schritt zurück zu dir



4. Was würde sich anfühlen wie ein kleiner Schritt zurück zu dir – nicht die große Lösung, nur ein erster ehrlicher Schritt?

5. Stell dir vor, du blickst in drei Monaten auf diesen Moment zurück: Woran würdest du merken, dass du wieder ein Stück mehr dein eigenes Leben lebst?



ZUM ABSCHLUSS

Du musst heute noch nicht alles wissen.



Das war ein erster, kleiner Ausschnitt aus dem Standort - der ersten von fünf Bewegungen der Ursprungskompass-Methode. Wenn du merkst, dass da mehr ist, das du verstehen und verändern möchtest, schauen wir im kostenlosen Orientierungsgespräch gemeinsam darauf, wo du gerade stehst und ob eine Begleitung für dich der richtige nächste Schritt ist.

Kostenloses Orientierungsgespräch

20 Minuten · kostenlos · unverbindlich

Ursprung verstehen. Richtung finden. Selbstbestimmt handeln.

Nicole | Zurück zu dir