

# Leitfaden zur Selbstfindung



# Willkommen zu diesem Leitfaden,

*Wer bin ich? Hast du dir diese Frage schon einmal gestellt?*

*Wir können kein erfülltes Leben aufbauen, wenn wir nicht wissen, was wir wollen und was wir brauchen, wenn wir nicht wissen, wer wir sind und wohin wir gehen möchten.*

*In diesem Leitfaden begleite ich dich auf deiner Reise nach innen.*

*Los geht's!*



# Reflexionen

*Nimm dir Zeit, über jede der folgenden Fragen nachzudenken. Denke daran, dir beim Schreiben Zeit zu lassen – es gibt keine Eile.*

*Wie fühle ich mich in Bezug auf meine Vergangenheit?*

Wie fühle ich mich jetzt in deiner Gegenwart?

*Was wünsche ich mir für meine Zukunft?*

Was sind meine Stärken?

Was sind meine Schwächen?

*Wie fühle ich mich durch die Menschen, mit denen ich mich umgebe?*

Wie reagiere ich in stressigen Situationen?

Welche Dinge enttäuschen mich?

*Worin sollte oder möchte ich mich verbessern?*

*Was motiviert mich, wofür brenne ich?*

Wie wünsche ich mir, dass mein Leben aussieht?

*Was brauche ich, damit dieses Leben Wirklichkeit wird?*

# Deine innere Landkarte

Bewerte die 8 wichtigsten Bereiche deines Lebens auf einer Skala von 0 (sehr schlecht) bis 10 (sehr gut).

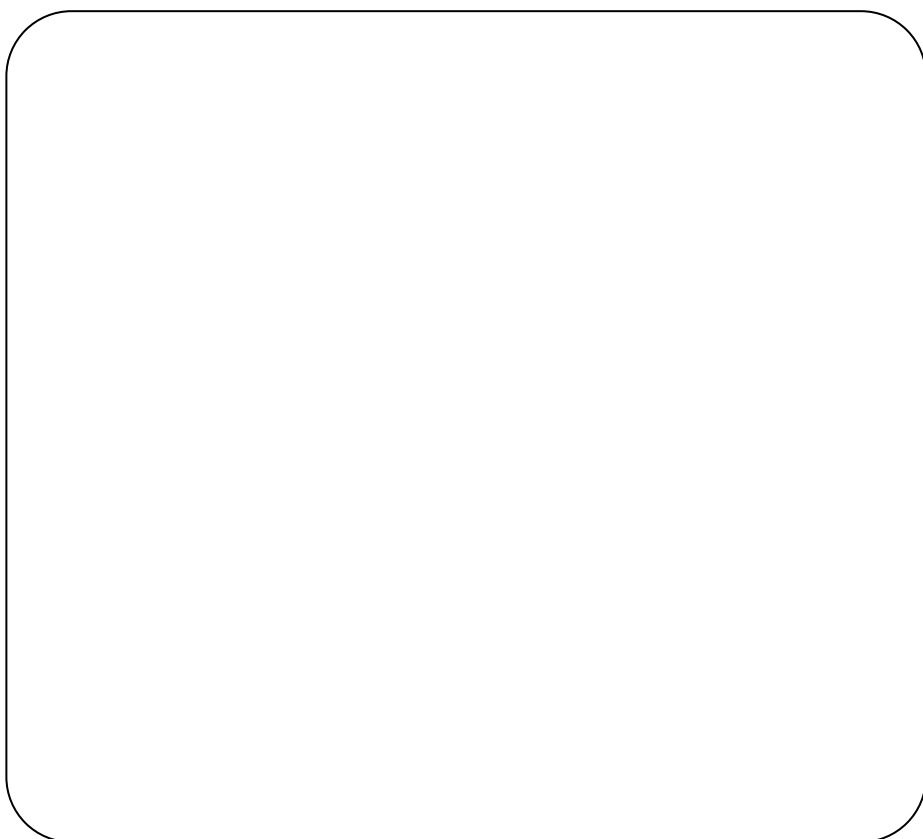
| Gesund-<br>heit | Geld | Liebe | Familie | Freunde | Mein<br>Körper | Meine<br>Persön-<br>lichkeit | Meine<br>Lebens-<br>umstände |
|-----------------|------|-------|---------|---------|----------------|------------------------------|------------------------------|
| 10              | 10   | 10    | 10      | 10      | 10             | 10                           | 10                           |
| 9               | 9    | 9     | 9       | 9       | 9              | 9                            | 9                            |
| 8               | 8    | 8     | 8       | 8       | 8              | 8                            | 8                            |
| 7               | 7    | 7     | 7       | 7       | 7              | 7                            | 7                            |
| 6               | 6    | 6     | 6       | 6       | 6              | 6                            | 6                            |
| 5               | 5    | 5     | 5       | 5       | 5              | 5                            | 5                            |
| 4               | 4    | 4     | 4       | 4       | 4              | 4                            | 4                            |
| 3               | 3    | 3     | 3       | 3       | 3              | 3                            | 3                            |
| 2               | 2    | 2     | 2       | 2       | 2              | 2                            | 2                            |
| 1               | 1    | 1     | 1       | 1       | 1              | 1                            | 1                            |

# Journaling

Schreibe einen Brief an dein kritisches “Ich” – an den Teil von dir, der dich an das erinnert, was dir fehlt oder was dir nicht gut gelingt.

Erkläre ihm, wie du dich fühlst, und versuche, mit ihm eine Vereinbarung zu treffen, damit ihr gemeinsam an Verbesserungen arbeiten könnt – ohne Vorwürfe oder Verurteilungen.

Denke anschließend über das Geschriebene nach und nimm in den nächsten drei Tagen erneut schriftlich Kontakt mit deinem kritischen “Ich” auf.



Blank area for drawing or writing.

Blank area for drawing or writing.