ARBEITSBLATT 02 / INNERE AUSRICHTUNG

KLARHEIT

Was ist für mich wirklich stimmig?

Eigene Wünsche, Erwartungen und Verpflichtungen in den Blick nehmen.

Wähle eine konkrete Situation, die dich gerade beschäftigt.

Antworte in deinem Tempo. Stichworte genügen. Fragen dürfen offenbleiben.

Name / Kürzel: _____ **Datum:** _____

01 Worum geht es gerade?

Beschreibe die Situation. Was steht für mich an und was ist dabei unklar?

02 Was wünsche ich mir selbst?

Was möchte ich in dieser Situation? Was möchte ich bewahren oder verändern?

03 Welche Erwartungen wirken auf mich?

Was erwarten andere von mir? Was erwarte ich von mir selbst?
Welche Erwartungen sind ausgesprochen, welche vermute ich?

Welche davon möchte ich mittragen? Markiere sie, wenn es für dich passt.

© Existenz-Kompass® | Marcel Faes | Version 1.0

ARBEITSBLATT 02 / INNERE AUSRICHTUNG

HALTUNG & RICHTUNG

Meine Ausrichtung klären

Was zählt für mich und wie möchte ich damit umgehen?

Stimmig muss sich nicht leicht anfühlen.

Auch eine passende Entscheidung kann Unsicherheit oder Verzicht mitbringen.

04 Was ist mir dabei wichtig?

Welche Werte und Verpflichtungen möchte ich berücksichtigen?
Was bedeuten sie konkret für mein Handeln und für andere Beteiligte?

05 Was passt zusammen, was bleibt im Widerspruch?

Wo geraten meine Wünsche, Werte oder Verpflichtungen in Spannung?
Was möchte ich abwägen oder klären, bevor ich weitergehe?

06 Was ist mein nächster Schritt?

Was kann ich konkret tun, erproben oder in einem Gespräch klären?
Was liegt dabei in meinem Einfluss?

Bis wann? _____ **Was / wer unterstützt mich?** _____

Mein erneuter Blick

Wann nehme ich mir Zeit, auf diesen Schritt zurückzuschauen?

Ein Arbeitsblatt zur persönlichen Reflexion. Es gibt keine vorgegebene richtige Antwort.

© Existenz-Kompass® | Marcel Faes | Version 1.0