

STANDORT-CHECK SELBSTREFLEKTION

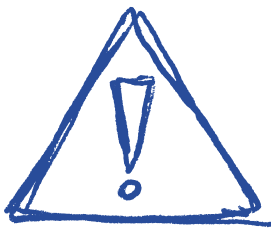
Bevor du losrennst, schau, wo du gerade stehst.

Diese Standortbestimmung hilft dir, dein inneres System zu checken:
Körper, Gedanken, Gefühle.

Im Alltag verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst, weil wir funktionieren, statt zu spüren.

Die Fragen auf dieser und den nächsten Seiten holen dich raus aus dem Autopilot und rein in deine Eigenverantwortung.

Je klarer dein IST-Zustand, desto wirkungsvoller dein nächster Schritt.



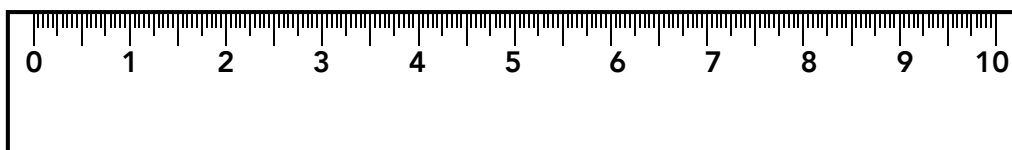
Wiederholungs-Empfehlung

Mach diese Reflexion idealerweise alle 4–6 Wochen – zum Beispiel am Monatsende oder nach intensiven Phasen. Du wirst sehen, wie sich dein innerer Zustand verändert, und wie viel in Bewegung kommt, wenn du hinschaust.

Datum _____



Wie fühle ich mich aktuell auf körperlicher Ebene (Skala 1–10)?
Was brauche ich, um mich körperlich wohler zu fühlen?



STANDORT-CHECK SELBSTREFLEKTION

2

Wie ist mein innerer Zustand – ruhig, klar, unruhig, überfordert?
Welche Gedanken und Gefühle prägen meinen Alltag?

3

Was gibt mir aktuell Energie – beruflich wie privat?

4

Welche Situationen oder Menschen rauben mir regelmässig Kraft?

5

Wann habe ich zuletzt bewusst über mein Leben reflektiert?

6

Wenn mein Leben ein Spielfeld wäre, bin ich gerade Spieler, Coach oder Zuschauer? Warum?
