

KOSTENLOSES WORKBOOK

Bestimmungs-Kompass Workbook

14 Tage zu mehr Klarheit - ohne Druck und ohne falsche
Versprechen.

Dieses Workbook hilft dir, die Übungen aus dem Artikel praktisch anzuwenden: Werte klären, Energie beobachten, Lebenslinie sortieren und ein kleines Mini-Experiment planen.

[Zum begleitenden Artikel auf LebenOhneSorgen.de](#)

Hinweis: Dieses Workbook ersetzt keine Therapie, medizinische Behandlung oder Krisenhilfe. Wenn du dich akut gefährdet fühlst, hole sofort Hilfe über den Notruf 112 oder eine passende Krisenstelle.

So nutzt du dieses Workbook

Du musst nicht alle Seiten perfekt ausfüllen. Wähle die Seite, die zu deiner aktuellen Lage passt. Wenn du erschöpft bist, starte mit Stabilität. Wenn du unklar bist, starte mit Werten. Wenn du zu viele Ideen hast, starte mit einem Mini-Experiment.

Meine Leitfrage

Was möchte ich in den nächsten 14 Tagen über meine Richtung herausfinden?

Was ich mir erlaube

Ich darf langsam prüfen. Ich muss nicht sofort wissen, wofür mein ganzes Leben gedacht ist.

Der Bestimmungs-Kompass

Fülle jede Spur kurz aus. Achte darauf, wo sich mehrere Antworten überschneiden. Dort liegt oft keine endgültige Antwort, aber eine brauchbare Richtung.

1. Werte

Was ist mir wirklich wichtig?

2. Stärken

Was fällt mir natürlicher leicht?

3. Energie

Was gibt mir Kraft statt Druck?

4. Beitrag

Wem oder was möchte ich dienen?

5. Realität

Was passt in mein jetziges Leben?

12 Fragen für deine Selbstklärung

1. Wofür würde ich auch dann einstehen, wenn es unbequem wird?

2. Wann vergesse ich Zeit, ohne mich danach leer zu fühlen?

3. Welche Not oder Ungerechtigkeit berührt mich besonders?

4. Wofür fragen mich andere Menschen immer wieder um Rat?

5. Welche Art von Leben kostet mich mehr Kraft, als sie mir gibt?

6. Auf wen bin ich heimlich neidisch, und welche Sehnsucht steckt darin?

7. Was habe ich früher getan, bevor es nützlich sein musste?

8. Welche kleine Handlung würde mein Leben diese Woche stimmiger machen?

9. Bei welcher Option wird mein Körper weiter, ruhiger oder lebendiger?

10. Welche Menschen oder Themen will ich nicht gleichgültig behandeln?

11. Was ist in meiner jetzigen Lebensphase wirklich möglich?

12. Was würde ich ausprobieren, wenn Scheitern nur Information wäre?

Werte-Spur

Kreise zuerst alle Werte ein, die dich ansprechen. Wähle danach nur drei Hauptwerte.

Freiheit

Nähe

Sicherheit

Kreativität

Wachstum

Gerechtigkeit

Ruhe

Familie

Wahrheit

Schönheit

Mut

Mitgefühl

Meine drei Hauptwerte

Wo lebe ich diese Werte schon?

Wo verrate ich sie regelmäßig?

Energie-Protokoll

Trage sieben Tage lang ein, was dich belebt, was dich leert und was neutral, aber notwendig war.

Tag	Belebt	Geleert	Notiz
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Muster, das ich erkenne:

Lebenslinie

Markiere Wendepunkte, Höhen und Tiefen. Frage nicht nur: Was war gut? Frage auch: Welche Themen kommen immer wieder?

Höhen

Tiefen

Wendepunkte

Wiederkehrende Themen

Mini-Experiment

Wähle eine Spur und mache sie klein genug, dass du sie wirklich testen kannst. Ziel ist nicht sofortige Gewissheit, sondern bessere Information.

Die Spur, die ich testen möchte

Mein Mini-Experiment

Startdatum und Dauer

Woran ich erkenne, ob die Spur stimmig ist

14-Tage-Klarheitsplan

Nutze die 14 Tage nicht als Leistungsplan. Nutze sie als ruhige Datensammlung über dich selbst.

- Tag 1: Leitfrage notieren
- Tag 2: Werte-Spur ausfüllen
- Tag 3: Energie-Protokoll starten
- Tag 4: Ehrliches Gespräch wählen
- Tag 5: Lebenslinie skizzieren
- Tag 6: Wiederkehrende Spur markieren
- Tag 7: Nichts erzwingen
- Tag 8: Mini-Experiment formulieren
- Tag 9: Mini-Experiment durchführen
- Tag 10: Körperreaktion notieren
- Tag 11: Feedback einholen
- Tag 12: Realitätscheck machen
- Tag 13: Nächsten Schritt wählen
- Tag 14: Auswertung schreiben

Auswertung: Welche Spur ist jetzt dran?

Was wurde klarer?

Was hat mir Kraft gegeben?

Was war eher Fantasie als echte Spur?

Welche Hilfe oder Begleitung wäre jetzt sinnvoll?

Weiterlesen und weitergehen:

[Artikel: Was ist meine Bestimmung?](#)

[Soul Master: Sinn, Seele und Lebensrichtung](#)

[Selbstliebe Online Kurs: Selbstwert und innere Stabilität](#)

[Zurück zum Ursprung: alte Muster lösen](#)