KLARRAUM KOMPASS

Dein erster Schritt zu mehr Klarheit

Für Frauen, die ihr Leben im Griff haben - aber sich selbst darin nicht wiederfinden

WWW.KLARRAUMCOACHING.COM

Klar denken. Stimmig entscheiden.

Für dich,

wenn dein Leben funktioniert, aber sich nicht mehr nach dir anfühlt

Du stehst morgens auf.
Du machst,
was gemacht werden muss.
Du funktionierst.

Job. Partner. Familie. Verantwortung.

Und irgendwo dazwischen merkst du:
Das fühlt sich nicht mehr nach mir an.

Nicht falsch genug, um alles hinzuschmeißen.
Aber auch nicht richtig genug, um so weiterzumachen.

ÜBUNG 1 | KOMM BEI DIR AN

BEGINNE MIT EINEM 3 MINUTEN RESET

Nimm dir einen Moment Zeit.
Setz dich an einen ruhigen Ort,
an dem du ungestört bist.

Setz dich aufrecht hin.
Schließe deine Augen.

Nimm den Luftstrom deines Atems,
an deiner Nasenspitze wahr.

Spüre wie der Atem ein- und wieder ausströmt.
Nimm wahr, wie dein Brustkorb sich dabei hebt und senkt.

Beobachte deine Gedanken,
ohne diese zu bewerten.
Lasse sie vorbeiziehen,
wie Wolken an einem windigen Tag.

Nimm noch einmal drei tiefe Atemzüge
und öffne deine Augen.

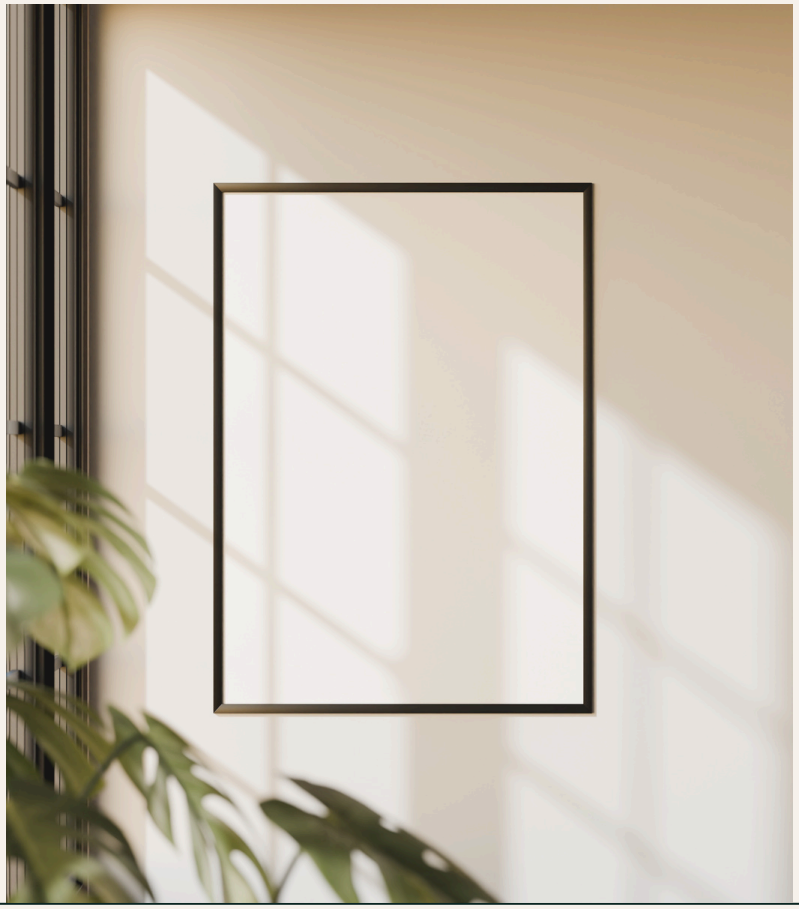
Höre dir dein
3 Minuten Reset
hier an:

KLARHEIT ENTSTEHT NICHT, WENN DU MEHR DENKST,
SONDERN WENN DU DAS GEDANKENKARUSSELL UNTERBRICHST
UND DICH MIT DIR SELBST VERBINDEST.

Ein ehrlicher Blick

Bevor du Antworten suchst, brauchst du einen ehrlichen Blick auf deine aktuelle Situation.

„Das Problem zu erkennen, ist wichtiger, als die Lösung zu erkennen, denn die genaue Darstellung des Problems führt zur Lösung.“
Albert Einstein



Dein Klarraum Check-In

Wie stimmig fühlt sich dein Leben gerade an?

Bewerte deine Lebensbereiche spontan, ohne lange zu überlegen.

1 = fühlt sich gar nicht stimmig an

10 = fühlt sich vollkommen klar und stimmig an

Beruf

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Energie & Erschöpfung

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Gesundheit & Körper

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Beziehungen

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Zeit für dich

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Entscheidungen & Klarheit

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Persönliche Entwicklung

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Lebensgefühl

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

REFLEXION ÜBUNG 2

Ein ehrlicher Blick

Schau dir dein Ergebnis an, ohne es direkt zu bewerten.
Betrachte es mit einem ehrlichen Blick,
als wärst du lediglich Beobachterin.
Was fällt dir sofort auf?

"Wir können unsere Probleme nicht mit den gleichen Denkweisen lösen, die wir benutzt haben, um sie zu erschaffen."
Albert Einstein

ÜBUNG 3

SCHREIBE AUF

VERTIEFTE REFLEXION

In welchem Bereich funktioniert dein Leben, aber es fühlt sich nicht mehr nach dir an?

In welchen Situationen weißt du längst, dass sich etwas verändern müsste, triffst aber keine Entscheidung?

In welchen Momenten übergehst du dich regelmäßig selbst, um alles am Laufen zu halten?

Schreib es auf. Nicht perfekt. Sondern ehrlich.
Wo herrscht das größte Ungleichgewicht?

DIE MEISTEN FRAUEN, DIE INS COACHING KOMMEN, WISSEN, WAS IHNEN WICHTIG IST, ABER SIE RICHTEN IHR LEBEN NICHT DANACH AUS.

DEINE ERKENNTNIS

Vielleicht merkst du gerade:
Ich sehe mehr, aber es ist noch nicht klar.
Und genau das ist der Punkt.

WARUM?

Du hast kein Wissensproblem.
Du weißt längst, was dir wichtig ist,
aber du lebst es nicht.

Du triffst Entscheidungen, die nicht zu dir passen.
Du funktionierst, statt dein Leben bewusst auszurichten.
Und genau das erzeugt die innere Unruhe, die du spürst.

DER WAHRE KERN

Nicht dein Leben ist das Problem,
sondern, dass du dich darin verlierst.

Und jetzt?

Du kannst das jetzt wieder zur Seite legen.
Und weitermachen, wie bisher.
Oder du nutzt diesen Moment.

Klarheit entsteht nicht im mehr nachdenken,

sondern indem du deine Situation einmal wirklich sortierst.

Genau dafür ist das KLARRAUM Gespräch da:

Gemeinsam schauen wir auf deine Situation:

Wir bringen Ordnung in das,
was sich gerade chaotisch anfühlt.

Durch Fragen, die dran bleiben, auch wenn es unangenehm wird.

Du brauchst keinen neuen Plan.
Du brauchst einen klaren Blick.

VEREINBARE EIN KOSTENLOSES KENNENLERNGESPRÄCH

DU HAST DICH SCHON ENTSCHIEDEN:

DEIN EINSTIEG INS 1:1 COACHING

MIT
ISABELLE POPIEHN
WERTORIENTIERTER
SYSTEMISCHER COACH

KLARRAUM GESPRÄCH BUCHEN

Nach diesem Gespräch weißt du:
- wo du gerade wirklich stehst
- welche Veränderung du tatsächlich möchtest
- welcher nächste Schritt für dich sinnvoll ist