



Selbsthilfe für innere Entscheidungen

Mit Kopf, Hand und Herz zu innerer Klarheit finden

Wenn eine Entscheidung viele potentielle Vor- und Nachteile mit sich bringt, können innere Spannungen und Grübeleien die Folge sein. Um aus diesem Kreislauf auszubrechen, kannst du folgende Fragen für dich beantworten. Lass dich leiten und versuche möglichst intuitiv und spontan zu antworten.

Am Besten bittest du jemanden, dir diese Fragen zu stellen und die Antworten für dich zu notieren. So kannst du dich auf deine intuitive Reaktion konzentrieren und gelangst über Körpersignale und Gefühle zu mehr Klarheit über deine aktuelle Situation.

Deine aktuelle Fragestellung lautet (konkret & mit ja/oder nein zu beantworten):

1) Welchen Preis hat ein Ja, welchen Preis hat ein Nein?

Ja) _____

Nein) _____

2) Welches könnte das übergeordnete Ziel der Entscheidung sein?

3) Welche Angst liegt hinter der Entscheidung? Was möchtest du vermeiden?

4) Ist diese Angst realistisch? _____

5) Befindest du dich vielleicht bereits inmitten der Entscheidung? _____

6) Welche Instanz hat bei diesem Thema am meisten zu sagen?

Was sagt der Kopf? Was sagt das Herz? Was sagt der Bauch?

Kopf: _____ Herz: _____ Bauch: _____

Dein Entscheid lautet...

Nein, _____

Ja, _____

Konntest du nun zu mehr innerer Klarheit finden? Falls du dein Thema noch tiefer bearbeiten möchtest, bringe den ausgefüllten Fragebogen gerne mit in ein Coaching.