

3 Schritte für mehr Klarheit, wenn du feststeckst

Fühlst du dich manchmal, als würdest du einfach funktionieren, ohne zu wissen, wohin du willst?

Du bist nicht allein.

Dieser Impuls zeigt dir **3 einfache Schritte**, um wieder Klarheit und Energie in deinem Alltag zu gewinnen – auch wenn du denkst, dass alles festgefahren ist.



1. Der kleine Selbst-Check

Nimm dir 5 Minuten und beantworte ehrlich diese **Fragen**:

- Was erfüllt mich gerade?
- Wo fühle ich mich blockiert?
- Welche eine kleine Sache könnte ich heute ändern, um mich besser zu fühlen?

Ziel: Starte deine Selbstreflexion und erkenne, wo du **gerade stehst**.



2. Prioritäten sichtbar machen

Schreibe die **3 wichtigsten Lebensbereiche** auf (z. B. Beruf, Beziehungen, Gesundheit) und markiere, wo du am meisten Energie verlierst.

Ziel: **Klarheit über die Energie-Fresser** in deinem Alltag **gewinnen**.



3. Mini-Action planen

Wähle eine kleine **Handlung**, die du innerhalb der nächsten **24 Stunden** umsetzen kannst, z. B.:

- 10 Minuten spazieren gehen ohne Handy
- Mit einer Person ein offenes Gespräch führen
- Eine Sache aus meinem Alltag delegieren oder loslassen

Ziel: Mach den ersten Schritt – auch kleine Aktionen bringen Bewegung und Motivation zurück.

Brauchst du tiefere Unterstützung?

Buche ein **kostenloses Erstgespräch**:

Jetzt Termin sichern: dejonge-lifecoach.de