



KLARHEIT FÜR DEINEN NEUANFANG

**Ein Reflexions-Workbook für dich – wenn du spürst:
Es braucht einen Neuanfang. Aber du weißt noch
nicht genau, wohin es gehen darf.**



Einleitung

Du musst nicht sofort alles verändern.
Und doch darfst du spüren, was sich in dir verändern will.

Vielleicht bist du an einem Punkt, an dem dein Inneres längst weiß:
So wie bisher geht es nicht weiter.

Der nächste Schritt ist noch nicht klar.
Du fühlst dich leer, zerrissen, innerlich unruhig –
und sehnst dich nach Orientierung, ohne Druck.

**Dieses Workbook ist kein Planer.
Es ist ein Raum für dich.**

**Ein Raum, in dem du hinschauen kannst: ehrlich, sanft, in
deinem Tempo.**

**Die 5 Fragen helfen dir, dich selbst wiederzufinden –
nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen.**

**Denn ein echter Neuanfang beginnt nicht im Außen.
Sondern mit einem tiefen Ja zu dir selbst.**



✨ 5 Fragen, die dich zu dir selbst zurückführen

Nimm dir Zeit. Schreib, was kommt. Du brauchst keine perfekten Antworten – nur echte.

1. Was in deinem Leben fühlt sich nicht mehr stimmig an?

Gibt es Bereiche, in denen du dich innerlich leer, fremd oder erschöpft fühlst?
Wo passt dein Alltag nicht mehr zu dem, was du heute wirklich brauchst?

 Schreib alles auf, was du loslassen möchtest – ohne Bewertung, ohne Lösung.
Es geht nicht um das Wie. Es geht um das Erkennen.

2. Wo funktionierst du – aber fühlst dich dabei nicht mehr lebendig?

Was tust du nur noch aus Pflicht?
Welche Rolle spielst du, obwohl sie dir nicht mehr entspricht?
Wem willst du gerecht werden – auf Kosten deiner eigenen Wahrheit?

 Frag dich: Was würdest du ändern, wenn du niemanden enttäuschen müsstest?

 *Du darfst ehrlich schreiben. Du musst nichts beschönigen. Es ist dein Raum.*



♥ 3. Wann fühlst du dich lebendig – echt, klar, ganz bei dir?

Gibt es Dinge, bei denen du die Zeit vergisst?

Momente, in denen du ganz bei dir bist – mit Freude, Neugier oder Leichtigkeit?

🌱 Vielleicht erinnerst du dich an etwas aus deiner Kindheit.

Etwas, das dir Energie gegeben hat – und heute noch etwas in dir zum Klingen bringt.

Diese Impulse zeigen dir, was dich ausmacht.

Nicht weil du es musst, sondern weil du spürst: „Das bin ich.“

🕒 4. Wann fühlst du dich ganz bei dir?

In welchen Momenten spürst du: „Das bin ich.“

Nicht angepasst. Nicht überfordert. Einfach echt.

Was tust du in diesen Momenten? Mit wem bist du zusammen – oder gerade allein?

✨ Schreib 2–3 Situationen auf, in denen du dich wohl, frei oder innerlich klar gefühlt hast.

Was war anders als sonst?

📧 **Jede deiner Antworten ist ein Schlüssel.**

*Nicht zu einer perfekten Version von dir – sondern zu deinem wahren,
fühlenden, heilenden Selbst.*



5. Was willst du in deinem Leben nicht mehr – und was willst du stattdessen?

Was raubt dir Kraft?

Was passt nicht (mehr) zu dir, auch wenn du lange dachtest, du musst da durch?

Und wofür willst du Raum schaffen – in deinem Alltag, in deinen Entscheidungen, in deinem Leben?

 Schreib einen Satz, der dich innerlich aufrichtet.

Zum Beispiel:

- „Ich will selbst entscheiden, wie ich lebe – nicht mehr nach Vorgaben von außen.“
- „Ich will keinen Job mehr, der mich leer macht – sondern Aufgaben, die Sinn haben.“
- „Ich will frei sein – in meinen Gedanken, in meinem Handeln, in meinem Lebensstil.“
- „Ich will nicht länger funktionieren. Ich will echt leben.“

 Das ist dein inneres Warum.

Es ist der Kern deines Neuanfangs – egal, wie der Weg genau aussieht.

 **Veränderung beginnt nicht mit einem Plan. Sondern mit einem Moment der Wahrheit.**



Bonus-Seite

Deine innere Wahrheit – auf einen Blick

Nutze diese Seite als Momentaufnahme. Nicht als Plan, sondern als ehrlichen Spiegel.

 **Schreib auf, was du gerade erkennst:**

Das passt nicht mehr zu mir:

 _____

Das wünsche ich mir stattdessen:

 _____

Das will ich künftig ernster nehmen:

 _____

Mein inneres Warum lautet:

 _____

Abschluss-Impuls

Du musst nicht sofort alles entscheiden. Aber du darfst spüren, was in dir lebendig wird.

Veränderung beginnt nicht mit Druck. Sondern mit einem Moment der Wahrheit – dir selbst gegenüber.

Was dir jetzt weiterhelfen kann

 E-Mail-Kurs „Stark in dir“

5 Tage. 5 Impulse. Für mehr Selbstwert, Klarheit & innere Stärke.

 <https://mentalio.de/stark-in-dir/>

 Selbstwert-Test

Erkenne, wo du gerade stehst – und was du wirklich brauchst.

 <https://mentalio.de/selbstwertgefuehl-test/>

 Vertrau deinem Gefühl. Es zeigt dir den Weg – auch wenn du ihn noch nicht ganz sehen kannst.

Von Herz zu Herz, alles Liebe

Andrea



Kontakt

mentalio.de

andrea@mentalio.de

