



Der Innere-Ruhe-Kompass

Ein liebevoller Blick in den Spiegel

Herzlich willkommen.

Dieses Werkzeug ist kein Test, den man bestehen oder nicht bestehen kann.

Es ist eine ehrliche Momentaufnahme, die Ihnen hilft zu erkennen, wo Sie auf Ihrem Weg zur inneren Ruhe bereits fest im Leben stehen.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, es gibt nur Ihre Wahrheit in diesem Moment.

Nehmen Sie sich **15 Minuten** Zeit, seien Sie ehrlich zu sich selbst, und entdecken Sie vielleicht eine neue Perspektive.

1 Teil 1: Die Beziehung zu sich selbst

1. Wie oft nehmen Sie sich Zeit, durchzuatmen, wenn der Stress steigt?

- | | | |
|---|------------|----------------------|
| a) Täglich, es gibt mir Frieden | (3 Punkte) | <input type="text"/> |
| b) Gelegentlich, wenn ich daran denke | (2 Punkte) | <input type="text"/> |
| c) Selten, ich bin meist zu beschäftigt | (1 Punkt) | <input type="text"/> |
| d) Nie, ich habe keine Zeit dafür | (0 Punkte) | <input type="text"/> |

Antwort 1:

Punkte:

2. Wie oft schenken Sie sich selbst Mitgefühl, wenn Sie einen Fehler machen?

- | | | |
|---------------------------------------|------------|----------------------|
| a) Immer, ich unterstütze mich selbst | (3 Punkte) | <input type="text"/> |
| b) Manchmal versuche ich es | (2 Punkte) | <input type="text"/> |
| c) Selten, ich bin stark | (1 Punkt) | <input type="text"/> |
| d) Nie, ich kritisiere mich hart | (0 Punkte) | <input type="text"/> |

Antwort 2:

Punkte:

3. Wie gut können Sie sich auf die schönen Momente im Leben freuen?

- | | | |
|---------------------------------------|------------|----------------------|
| a) Sehr gut, ich genieße sie voll | (3 Punkte) | <input type="text"/> |
| b) Gut, aber manchmal vergesse ich es | (2 Punkte) | <input type="text"/> |
| c) Eher schlecht, ich bin abgelenkt | (1 Punkt) | <input type="text"/> |
| d) Gar nicht, ich sehe nur Probleme | (0 Punkte) | <input type="text"/> |

Antwort 3:

Punkte:

2 Teil 2: Die Beziehung zur äußeren Welt

4. Wie gehen Sie mit unerwarteten Veränderungen um?

- | | | |
|---|------------|--------------------------|
| a) Mit Gelassenheit, ich passe mich an | (3 Punkte) | <input type="checkbox"/> |
| b) Mit etwas Anstrengung, aber ich schaffe es | (2 Punkte) | <input type="checkbox"/> |
| c) Schwer, ich grüble oft | (1 Punkt) | <input type="checkbox"/> |
| d) Sehr schwer, es bringt mich aus der Bahn | (0 Punkte) | <input type="checkbox"/> |

Antwort 4:

Punkte:

5. Wie reagieren Sie auf Rückschläge, z. B. wenn ein Projekt fehlschlägt?

- | | | |
|---|------------|--------------------------|
| a) Ich analysiere den Fehler und setze mir neue Ziele | (3 Punkte) | <input type="checkbox"/> |
| b) Ich brauche Zeit, aber finde dann neue Wege | (2 Punkte) | <input type="checkbox"/> |
| c) Ich bin enttäuscht und tue mich schwer, weiterzumachen | (1 Punkt) | <input type="checkbox"/> |
| d) Ich gebe auf oder bleibe frustriert | (0 Punkte) | <input type="checkbox"/> |

Antwort 5:

Punkte:

6. Wie gehen Sie mit plötzlichem Arbeitsdruck um?

- | | | |
|---|------------|--------------------------|
| a) Ich bleibe ruhig und finde lösungsorientierte Wege | (3 Punkte) | <input type="checkbox"/> |
| b) Ich bin gestresst, aber arbeite weiter | (2 Punkte) | <input type="checkbox"/> |
| c) Ich fühle mich überfordert, mache aber weiter | (1 Punkt) | <input type="checkbox"/> |
| d) Ich gerate in Panik und kann kaum produktiv arbeiten | (0 Punkte) | <input type="checkbox"/> |

Antwort 6:

Punkte:

3 Auswertung

Zählen Sie Ihre Punkte zusammen: (Maximal 18 Punkte)

- **15-18 Punkte: Der Leuchtturm.** Ihr innerer Kompass ist bereits sehr klar ausgerichtet. Sie stehen wie ein Leuchtturm fest in der Brandung und sind durch Ihre Ruhe und Beständigkeit oft unbewusst ein Anker für andere. Ihre Aufgabe ist es nicht mehr, Stürme zu fürchten, sondern Ihr Licht bewusst mit anderen zu teilen.

Reflexionsfrage: Wem könnten Sie heute mit Ihrer Ruhe eine kleine Freude machen?

- **10-14 Punkte: Der erfahrene Kapitän.** Sie haben schon viele Stürme gemeistert und kennen Ihr Schiff sehr gut. Ihr Kompass funktioniert verlässlich, auch wenn er bei hohem Wellengang manchmal etwas zittert. Sie navigieren bereits mit viel Weisheit. Ein wenig mehr Zeit für die bewusste Pflege Ihres inneren Kompasses kann Ihre Reise noch sicherer und ruhiger machen.

Reflexionsfrage: Welcher kleine Sturm hat Sie zuletzt aus der Ruhe gebracht und was können Sie daraus lernen?

- **5-9 Punkte: Der mutige Seemann.** Sie sind auf dem Weg. Sie haben sich entschieden, nicht im sicheren Hafen zu bleiben, sondern auf das offene Meer hinauszufahren. Das erfordert Mut. Manchmal fühlen Sie sich vielleicht von den Wellen hin- und hergeworfen, aber Sie lernen mit jedem Sturm dazu. Das ist der Beginn jeder großen Reise.

Reflexionsfrage: Welches kleine Ruder oder Segel könnten Sie heute schon nutzen, um etwas mehr Kontrolle über Ihr Boot zu gewinnen?

- **0-4 Punkte: Der Entdecker am Ufer.** Sie stehen am Ufer und spüren die Sehnsucht nach dem Meer. Das ist der wichtigste und mutigste Schritt von allen: die Erkenntnis, dass es da draußen etwas zu entdecken gibt. Jeder große Kapitän hat einmal genau hier gestanden. Betrachten Sie dies nicht als Schwäche, sondern als den Beginn Ihres größten Abenteuers.

Reflexionsfrage: Was ist der allererste, winzige Schritt, den Sie heute tun könnten, um Ihr Boot ins Wasser zu lassen?

5 Einladung zur gemeinsamen Reise

Der Kompass hat Ihnen eine Richtung gezeigt.

Wenn Sie spüren, dass Sie auf diesem Weg eine erfahrene Begleitung, eine Landkarte oder einfach nur einen Sparringspartner für ein offenes Gespräch suchen, dann lade ich Sie herzlich ein.

Auf meiner Webseite finden Sie weiterführende Gedanken in meinen E-Books und die Möglichkeit, an Webinaren oder persönlichen Gesprächen teilzunehmen.

Es ist mir eine Ehre, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

Herzlich,

Ihr Sergej Stang

info@holzsupport.com | +49 1714767343