



Selbstführungsrad

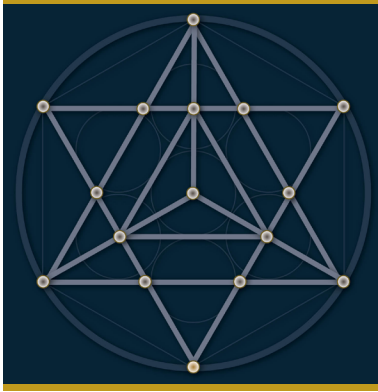
Standortbestimmung für ein bewusstes Leben mit Tiefe

Du trägst Verantwortung. Für dein Leben. Für deinen Weg. Für dich selbst. Und manchmal verlierst du dabei genau das: Dich.

Dieses Selbstführungsrad ist eine Einladung, innezuhalten – und ehrlich hinzuschauen: Wo stehst du gerade? Und was ruft dich wirklich?

In fünf zentralen Lebensfeldern darfst du reflektieren, wo du heute bist – ohne Druck, ohne Bewertung. Und du darfst spüren, wo du gerne wärst. So entsteht dein ganz persönliches Selbstführungsprofil – und vielleicht ein erster, leiser Impuls für das, was jetzt wachsen will.

Skaliere deine Einschätzung von 1 (kaum spürbar) bis 10 (stark präsent). Nutze die Reflexionsfragen, um Muster zu erkennen – und dich selbst wieder klarer zu hören.



So funktioniert dein Selbstführungsrad

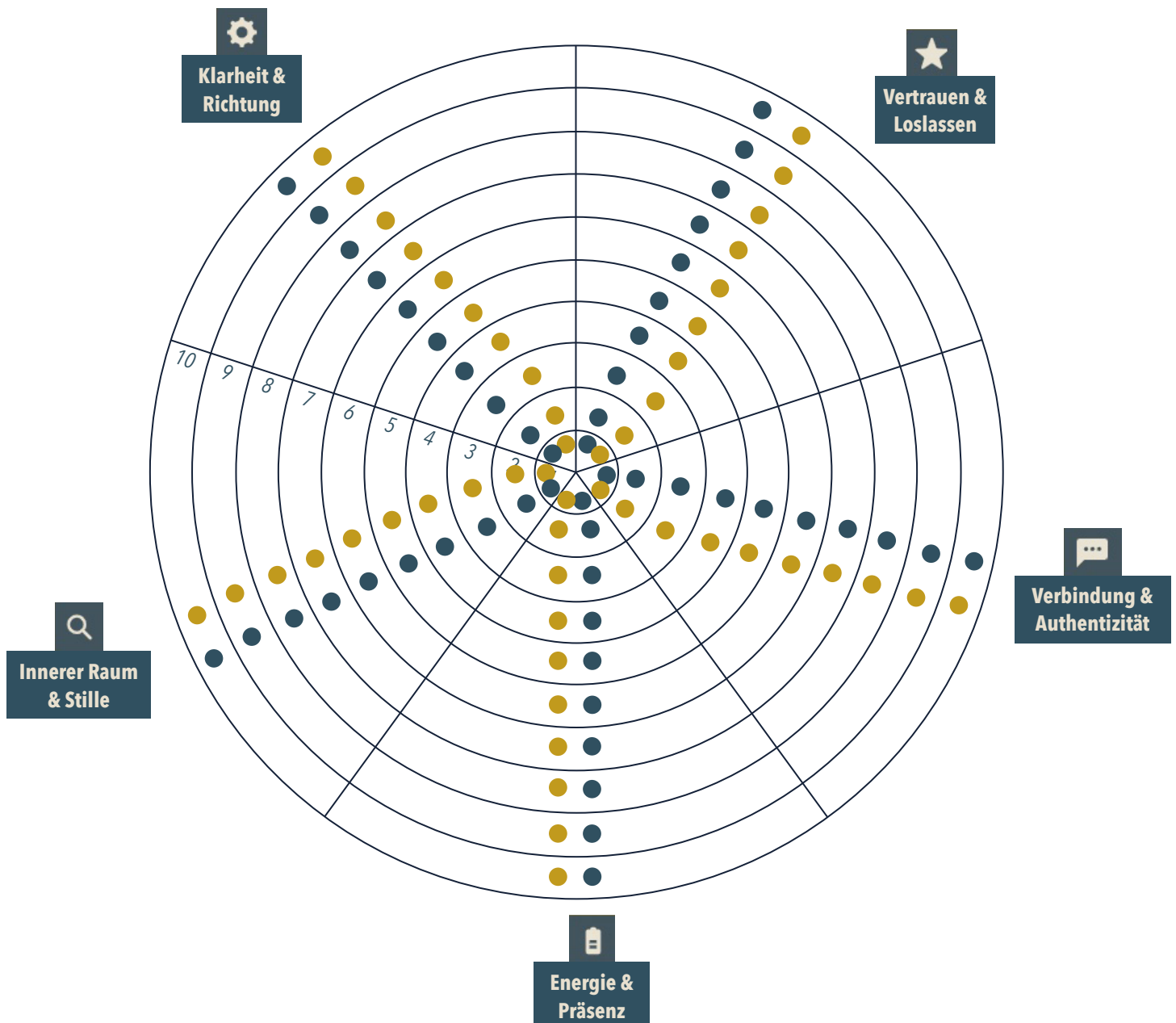
Die fünf Felder spiegeln zentrale Bereiche deines Lebens – dort, wo du dich selbst führen kannst. Für jedes Feld darfst du zwei Dinge einschätzen – auf einer Skala von 1 (kaum spürbar) bis 10 (voll präsent):

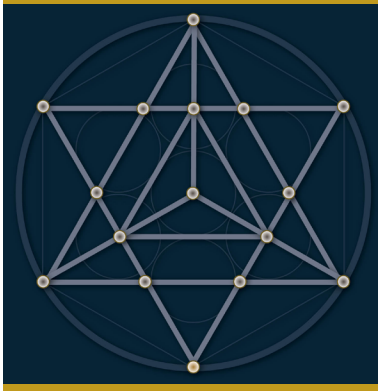
- Wo stehst du aktuell?
- Wohin möchtest du?

Du erhältst dein persönliches Bild, mit dem sichtbar wird, was dich ruft und wo (noch) Raum ist. **Der Abstand zwischen «Ist» und «Soll» zeigt dir deinen Entwicklungsspielraum.**

Einschätzung

Wie stark bin ich diesen Feldern gerade aufgestellt?
1: schwach, 10: sehr präsent





Reflexion

	Cluster	Reflexionsfragen
Klarheit & Richtung	Wenn du deine Richtung nicht mehr spürst, wirst du entweder schneller – oder stiller. – Du fühlst dich orientierungslos oder innerlich leer, obwohl du viel tust. – Entscheidungen kosten dich Kraft – oder du triffst sie aus Anpassung. – Deine Energie verpufft – weil du nicht weisst, wofür du sie einsetzt.	– Weiss ich, was mir wirklich wichtig ist – heute, nicht früher? – Treffe ich meine Entscheidungen aus Klarheit – oder aus Pflichtgefühl? – Was zieht mich – ganz leise, jenseits von Zielen oder Erwartungen?
	Deine Gedanken dazu...	
Vertrauen & Loslassen	Kontrolle ist oft ein Versuch, Schmerz zu vermeiden. Vertrauen ist, ihn zu halten. – Du versuchst viel zu steuern – aber es bringt keine echte Sicherheit. – Veränderung macht dir Angst – obwohl du dich danach sehnst. – Du hältst an etwas fest – und spürst gleichzeitig, dass es Zeit ist, loszulassen.	– Was versuche ich zu kontrollieren – und warum? – Was darf ich loslassen, damit ich wieder atmen kann? – Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich dem Leben mehr vertrauen würde?
	Deine Gedanken dazu...	
Energie & Präsenz	Manchmal brauchst du nicht mehr Kraft – sondern weniger Widerstand. – Du fühlst dich oft müde, gereizt oder ausgelaugt – auch ohne «Grund». – Selbst gute Routinen (Sport, Meditation...) bringen kaum echte Erholung. – Du bist zwar anwesend – aber innerlich nicht wirklich da.	– Was gibt mir Kraft – und wie bewusst schöpfe ich daraus? – Wie präsent bin ich wirklich – mit mir, mit anderen, im Moment? – Woran merke ich, dass mein Körper nach einer Pause ruft – und höre ich zu?
	Deine Gedanken dazu...	
Innerer Raum & Stille	Wenn du dir selbst zuhörst, beginnt Erinnerung – nicht als Gedanke, sondern als Wahrheit. – Dein Alltag ist voll – dein Innenraum leer. – Du spürst ein diffuses Unwohlsein – ohne zu wissen, woher es kommt. – Ruhe macht dich unruhig – weil dann Dinge auftauchen, die du sonst vermeidest.	– Wann nehme ich mir Raum für mich – ohne Ziel, ohne Output? – Was will in mir gehört werden – wenn es still wird? – Wie fühlt sich Verbindung zu mir an – wenn ich nichts tun muss?
	Deine Gedanken dazu...	
Verbindung & Authentizität	Verbindung beginnt da, wo du aufhörst, dich zu verstecken. – Du bist im Kontakt – aber oft angepasst, funktional oder innerlich auf Abstand. – Du wünschst dir Nähe – vermeidest aber echte Offenheit. – Gespräche bleiben an der Oberfläche – auch wenn du es anders willst.	– Wie echt bin ich – in meinen Beziehungen und im Umgang mit mir selbst? – Was halte ich zurück, obwohl es in mir lebendig ist? – Welche Beziehung darf sich verändern – wenn ich mich darin ehrlich zeige?
	Deine Gedanken dazu...	

DEEPINITY

Hirn- | Herz- | Handkohärenz



Und jetzt?

Zeit, zurückzukehren. Zu dir.

Du hast gespürt, wo du stehst – und vielleicht auch, was in dir ruft.

Es geht nicht darum, mehr zu leisten. Es geht darum, echter zu leben.

Wenn du diesen Raum weiter öffnen möchtest – begleite ich dich gern.

Mit Tiefe. Mit Klarheit. Mit Herz.

Lass uns sprechen – per WhatsApp oder E-Mail.

+41 79 669 03 00

deepinity@gmx.ch