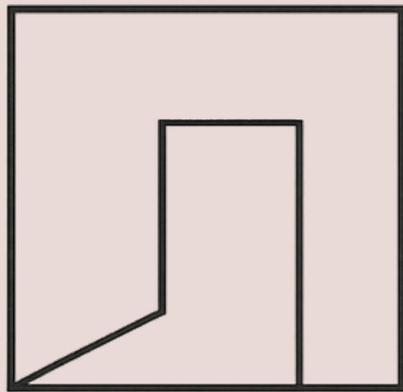


7 WEGE ZUR

Klarheit



RaumKraft

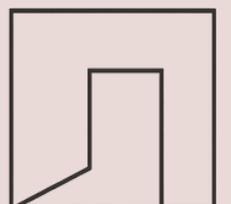
Du weißt, dass sich etwas ändern muss – aber
nicht genau, was.

Du spürst ein Ziehen, ein inneres Rufen.
Du hast genug funktioniert, angepasst,
geleistet.

Jetzt willst du Klarheit.

Nicht laut, nicht hektisch – sondern echt.
Dieses Freebie ist dein erster Schritt.
Kein Perfektionismus. Kein „alles richtig
machen“.

Nur du. In Kontakt mit dir selbst.

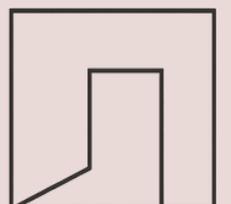


1. Dein Jetzt: Wo stehst du gerade?

Nimm dir 10 Minuten, schreib frei:

- Wie sieht ein typischer Tag in deinem Leben aus?
- Was fühlt sich „richtig“ an – was eng?

Frage: Was willst du loslassen?

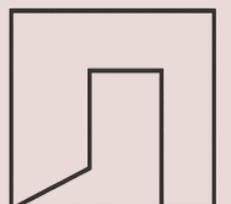


2. Dein Körper spricht – hörst du zu?

Bewege dich für 5 Minuten intuitiv. Schütteln, tanzen, boxen – was du brauchst.

Dann: Setz dich. Atme. Spür nach.

Frage: Wo im Körper spürst du Kraft? Wo Spannung?

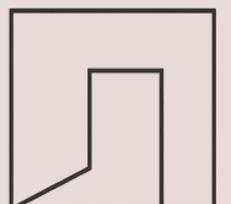


3. Was nährt dich wirklich?

Denk an die letzten 3 Momente, in denen du dich lebendig gefühlt hast.

Was war da? Wer war da? Was hast du getan?

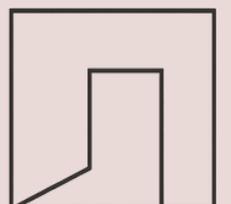
Frage: Was davon brauchst du öfter?



4. Der Satz, der dich blockiert

Schreib spontan den Satz auf, der dich oft innerlich begrenzt.
(Beispiel: „Ich darf nicht zu viel wollen.“)

Frage: Welcher Satz könnte dich stattdessen stärken?

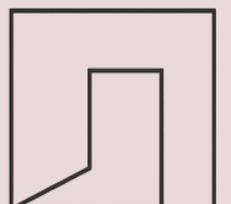


5. Zukunft auf Sichtweite

Schließ kurz die Augen. Stell dir dich selbst in einem Jahr vor – mit Klarheit.

Wo bist du? Wie fühlst du dich?

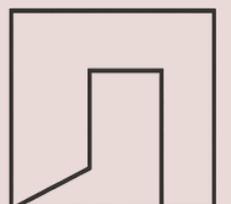
Frage: Was ist anders – was ist gleich geblieben?



6. Deine innere Stimme – laut oder leise?

Nimm ein leeres Blatt. Stell dir vor, dein zukünftiges Ich schreibt dir einen Brief.

Lass sie dir sagen: Was rät sie dir?

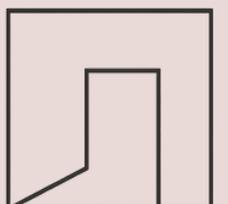


7. Dein erster Schritt

Nicht fünf. Nicht zehn. Nur einen.

Was kannst du heute tun, das dich in Richtung deiner Klarheit bringt?

Schreib's auf – und tu es.



Klarheit kommt nicht in einem großen Knall.

Sie kommt in Momenten wie diesen.

Wenn du innehältst.

Dich bewegst.

Und dir erlaubst, wieder zu dir zu finden.

Wenn du tiefer gehen willst, bist du herzlich
eingeladen in meine Facebook- Gruppe:

RaumKraft - Frauen im Wandel

