

Reflexionsbogen

Erste Klarheit gewinnen

Ein ruhiger Moment nur für Dich.

Viele Menschen spüren, dass sich etwas in ihrem Leben oder Beruf verschoben hat – ohne genau benennen zu können, was es ist.

Dieser Reflexionsbogen lädt Dich ein, Dein inneres System mit wenigen Fragen achtsam zu erkunden.

Er hilft Dir,

- Gedanken zu sortieren
- Dich selbst wahrzunehmen
- Muster zu erkennen
- und zu spüren, wo Veränderung entstehen darf

7 Fragen – 15 Minuten Zeit – Ein ruhiger Moment, der Dir gehört

Die 7 Fragen

- 1. Was beschäftigt mich im Moment am meisten in meinem beruflichen Alltag?**
- 2. Welche Gedanken kehren immer wieder zurück – besonders abends oder morgens?**
- 3. Was gibt mir Kraft, und was nimmt mir Kraft?**
- 4. Welche Entscheidungen schiebe ich vor mir her – und warum?**
- 5. Wo in meinem Leben fühle ich mich nicht gehört oder nicht gesehen?**
- 6. Wenn ich mutig wäre: Was würde ich anders machen?**
- 7. Was wünsche ich mir gerade wirklich für mich selbst?**

Und jetzt?

Dieser Reflexionsbogen ist ein erster Schritt – eine Einladung, innezuhalten und hinzuschauen.

Wenn Du danach den Wunsch hast, weiterzugehen, freue ich mich über ein Gespräch.

Manchmal braucht es einen Begleiter, der mit Dir gemeinsam auf Dein System schaut – ruhig, strukturiert und mit echter Präsenz.

Bernhard Holtkamp – Coaching & Orientierung

calle3 Offsite Space | Nienborg

www.tricoh.de

bernhard.holtkamp@tricoh.de