

Ich weiss nicht was ich will?

Danke, dass du dir die Zeit nimmst. Für dich. Dass du dir dieses Workbook heruntergeladen hast, ist bereits ein grosser Invest. In dich. In deinen Umgang mit dir selbst.

Und in ein Thema, das unglaublich viele Menschen kennen, aber nur wenige wirklich anschauen möchten. Das Gefühl, nicht zu wissen, was man eigentlich will. Dieses Gefühl kann zwei sehr unterschiedliche Dinge auslösen. Es kann ein Antrieb sein. Ein: "Okay, ich bin zwar noch nicht da, aber ich gehe trotzdem los." Oder es kann ein KO sein. Ein: "Dann lasse ich es lieber." Beides kennen wir. Beides ist vollkommen menschlich.

Auf den nächsten Seiten erwarten dich Übungen, die dir helfen können, dich genau mit diesem Gefühl auseinanderzusetzen. Anschliessend wartet noch eine kleine Standortanalyse auf dich. Dort schaust du dir an, was bereits alles in dir steckt. Deine Fähigkeiten, deine Werte, deine Erfahrungen, deine Stärken und vieles mehr.

Warum machen wir das? Wenn wir nicht wissen, wohin wir wollen, suchen wir oft sofort nach einer Lösung. Dabei überspringen wir einen wichtigen Schritt. Es hilft zuerst einmal bewusst wahrzunehmen, wo du gerade stehst. Was fühlt sich nicht mehr richtig an? Wonach sehnst du dich eigentlich? Wovon möchtest du dich entfernen? Noch ohne sofort Antworten finden zu müssen.

Denn erst wenn wir **den Ist Zustand ehrlich anschauen, entsteht Klarheit.** Und danach passiert etwas Spannendes. Du wirst erkennen, dass bereits unglaublich viel da ist. Dein Mindset. Dein Skillset. Dein Toolset. Mehr, als dir vielleicht gerade bewusst ist. Und glaube mir... Da kommt einiges zusammen. :)

Deine Reise – und meine Einladung an dich:

✉ Schreib mir: nicole@nicolewenk.de

Für Feedback, Austausch oder auch wenn du Unterstützung bei deinem eigenen Prozess benötigen solltest.

Folge mir gerne auch auf meinen Kanälen:

- https://www.instagram.com/nicolewenk_
- https://www.youtube.com/@nicole_wenk

Newsletter:

- <https://nicolewenk.de/newsletter/>

Los geht's! 👉 Nutze die nächsten Seiten.

Liebe Grüsse, Nicole

Wenn ich nicht weiss
was ich will, weiss ich
trotzdem was ich
nicht mehr will.



⚠ Dieses Dokument darf ohne meine ausdrückliche Zustimmung nicht vervielfältigt oder verkauft werden.



www.nicolewenk.de

So gehst du vor



1. Hab Spass dabei und nimm dir Zeit.

Manche Antworten sind sofort da. Andere dürfen sich entwickeln. Deshalb nimm den Druck raus, heute alles beantworten oder entscheiden zu müssen. Dieses Workbook darf mit dir wachsen. Vielleicht fällt dir morgen noch etwas ein. Vielleicht nächste Woche. Vielleicht in einem Monat. Alles ist willkommen.

2. Ich weiss, was ich nicht mehr will. (Seite 3)

Schreibe alles auf, was du nicht mehr willst. Egal wie es klingt. Egal ob es logisch erscheint oder nicht. Egal ob es gross oder klein ist. Lass einfach alles raus. Geniesse es, dir dafür einmal bewusst Raum zu geben. Nutze die nächste Seite und schreibe ohne Punkt und Komma, ohne dich zu bremsen oder zu bewerten. Sei ehrlich zu dir. Es ist dein Blatt. Niemand bewertet es. Niemand liest es. Also halte nichts zurück.

3. Ich weiss, was ich will. (Seite 4)

Jetzt kommt die andere Seite. Du weisst inzwischen, was du nicht mehr möchtest. Jetzt beschreibe so konkret und detailreich wie möglich, was du stattdessen willst. Ein Beispiel: Vielleicht bist du in deinem aktuellen Job unzufrieden. Du weisst bereits, warum. Dann schreibe nicht nur auf: "Ich will einen anderen Job." Sondern beschreibe, wie dein neuer Job aussehen darf. Wie möchtest du arbeiten? Mit welchen Menschen? Wie möchtest du dich fühlen? Was soll anders sein? Dadurch entsteht etwas Greifbares. Aus einem diffusen Gefühl von "Das will ich nicht mehr" wird langsam ein Bild von dem, was entstehen darf.

4. Priorisiere. Wenn du alles aufgeschrieben hast, frage dich: Welches Thema ist gerade das wichtigste? Womit möchtest du beginnen? Und was wäre der erste kleine Schritt, den du heute oder diese Woche gehen könntest? Beschreibe ihn möglichst konkret und plane ihn, wenn möglich, direkt in deinem Kalender ein.

Bonus. Deine Standortanalyse. Manchmal glauben wir, wir hätten noch nicht genug Fähigkeiten oder seien noch nicht bereit für Veränderung. Doch häufig ist bereits alles da. Wir sehen es nur nicht. Mit dieser Übung sammelst du einmal alles an einem Ort und bekommst einen ganz neuen Blick auf dich selbst. Du findest dafür auf der letzten Seite das Arbeitsblatt. Beginne mit deinem Fundament ...

Wenn wir nicht wissen was wir wollen, dann überlassen wir es anderen uns das zu sagen.



1. Das will ich NICHT mehr



Lass mal alles raus ohne Punkt und Komma und ohne Zurückhaltung.

Selbstentlastungsmuster

Gewohnheiten

Kontostand

Gespräche

Umgebung

Leistungsdruck

Gedanken

Partnerschaft

Freundschaften

Dramen

Gefühle

Lügen

Konflikte

Zurückhaltung

Menschen

Verhaltensweisen

Ausreden



2. Das WILL ICH



Lass mal alles raus ohne Punkt und Komma und ohne Zurückhaltung.

Selbstentlastungsmuster

Gewohnheiten

Kontostand

Gespräche

Umgebung

Leistungsdruck

Gedanken

Partnerschaft

Freundschaften

Dramen

Gefühle

Lügen

Konflikte

Zurückhaltung

Menschen

Verhaltensweisen

Ausreden



3. Dein Thema mit der höchsten Priorität

Jetzt wird aus Klarheit Handlung.

Schau dir noch einmal alles an, was du bisher aufgeschrieben hast. Du weißt jetzt, was du nicht mehr möchtest. Du hast beschrieben, was du stattdessen willst.

Jetzt nimm dir nur ein einziges Thema heraus. Nicht alles auf einmal. Nicht dein ganzes Leben.

Nur den Bereich, den du in den nächsten Tagen oder in dieser Woche angehen möchtest.

Vielleicht bedeutet das, ein unangenehmes Gespräch zu führen.

Vielleicht schreibst du dir einen konkreten Plan.

Vielleicht informierst du dich.

Vielleicht suchst du dir jemanden, der dich unterstützt oder begleitet.

Egal, was dein nächster Schritt ist. Schreibe nun alle Entscheidungen, Aufgaben und Handlungen auf, die dazugehören. Was musst du tun? Was darfst du vorbereiten? Welche kleinen Schritte bringen dich deinem Ziel näher?

Du musst heute nicht den ganzen Weg gehen. Aber du darfst heute den ersten Schritt machen. Denn genau so entsteht Veränderung. Nicht durch Perfektion, sondern durch Bewegung.

Was möchte ich erreichen? Was sind meine grössten Träume und Ziele? Was darf ich in die Welt bringen?

Ziel

Das brauche ich in meinem Leben um mich wohl zu fühlen und zu wachsen ...

Damit möchte ich leben, mit umgeben und arbeiten ...

Mein Umfeld - damit umhse ich.

Daran bin ich natürlich gut ...
Das sind meine Stärken ...

Das habe ich erlernt, gelernt ...
Das sind meine Fähigkeiten ...

Das mache ich gerne ...

Das sind meine Werte ...

Das ist mein Fundament, auf das baue ich auf.