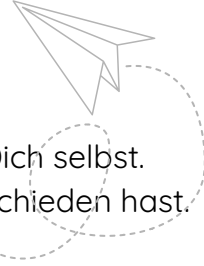


Status Quo - und GO



Danke für deine Zeit und wohl auch das wichtigste Invest in Dich selbst.
Ich freue mich sehr, dass du dich für deine Veränderung entschieden hast.

Bevor wir etwas verändern dürfen wir uns gerne zunächst anschauen wovon wir starten. lade ich dich mit den folgenden Seiten ein, dir selbst zuzuhören und wahrzunehmen.

Lass dir Zeit. Diese Vorbereitung hilft dir, zur Ruhe zu kommen und erste Ideen, Gedanken und Orientierung zu sammeln.
Es geht nicht darum, etwas in Stein zu meißeln – sondern darum, deinen Fokus ins Hier und Jetzt zu bringen.

Meine Empfehlung:

- Nimm dir ein paar Stunden Zeit im Block oder auf mehrere Tage verteilt,
- Blocke diesen Zeitraum bewusst und informiere alle, dass du ungestört sein möchtest.
- Mach es dir so richtig gemütlich
- mit deinem Lieblingsgetränk, Musik, Kerzen oder allem, was dich entspannt.

Wenn du bereit bist, starte mit deiner Ist-Analyse (Seite 2) und gehe Seite für Seite durch. Nutze diese Seiten als liebevolle Einladung, deinen aktuellen Standort zu erkunden.

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



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



www.nicolewenk.de

Deine Ist-Analyse

1. Deine Lebensbereiche erfassen

Du siehst auf dieser Seite einen Kreis – das ist dein Lebensrad. Schreibe an den Rand jedes „Kuchenstücks“ deine wichtigsten Lebensbereiche. Beispiele: Partnerschaft/Liebe, Familie, Freunde, Beruf, Finanzen, Gesundheit, Reisen, Umfeld/Wohnung oder persönliche Entwicklung. Du kannst die Bereiche frei wählen und ergänzen – alles, was für dich gerade wichtig ist, darf hier Platz finden.

2. Dein aktueller Stand

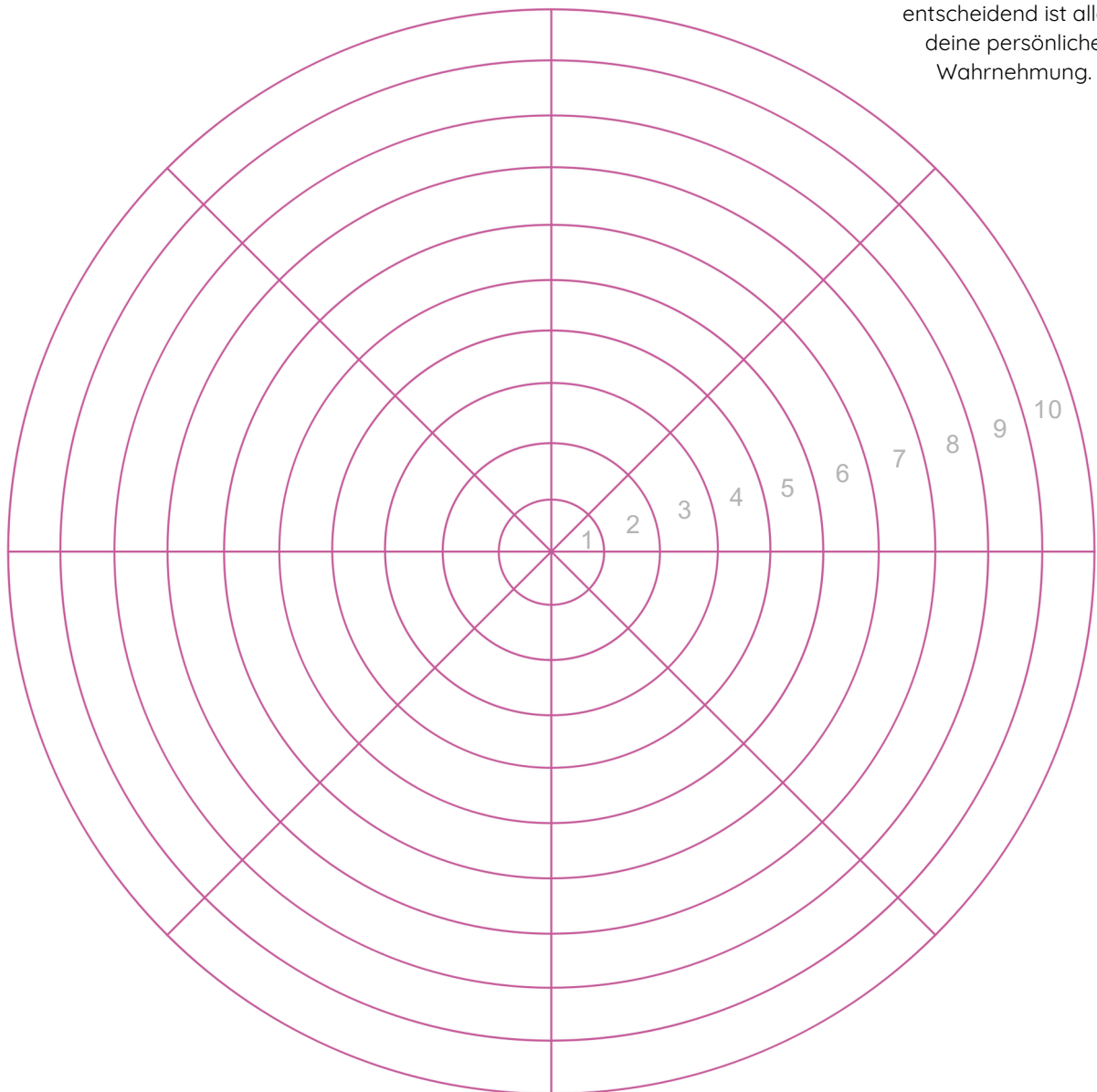
Fülle jetzt jeden einzelnen Bereich deines Lebensrads aus – je nachdem, wie erfüllt sich dieser Bereich für dich derzeit anfühlt. Wenn du magst, kannst du für jeden Bereich eine andere Farbe wählen, um dein Lebensrad lebendig zu gestalten.

Bewerte die Erfüllung auf einer Skala von 0 bis 10:

→ 0 = fühlt sich leer, blockiert oder unerfüllt an

→ 10 = fühlt sich erfüllt, lebendig und im Fluss an.

Tipp: Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“ – entscheidend ist allein deine persönliche Wahrnehmung.



3. Dein Gesamtbild

Jetzt hast du eine Gesamtübersicht über dein aktuelles Lebensrad – alle wichtigen Lebensbereiche, die für dich im Moment eine Rolle spielen.

Vielleicht bemerkst du beim Betrachten:

- Dass bestimmte Bereiche gerade mehr Aufmerksamkeit brauchen
- Oder dass schon viel mehr erfüllt ist, als du zunächst angenommen hast.

Egal was gerade zu sehen ist, es ist ein liebevolles Spiegelbild deines jetzigen Lebens – ganz ohne Bewertung oder Druck.

Nimm dir gerne Zeit und notiere deine Gedanken und Gefühle zu deinem Lebensrad. Nutze gerne Emotionsworte, um auszudrücken, was diese Übersicht mit dir macht. Versuche nicht viel darüber nachzudenken, sondern schreibe einfach frei und ehrlich.

4. Fokusbereich wählen

- Schau dir dein Lebensrad in Ruhe an.
- Welcher Bereich ruft dich am meisten? Wähle nur einen, auf den du derzeit Fokus setzen möchtest. Und bleib dabei!

Wo ruft es laut oder leise nach einem Wandel? Wähle einen Bereich, auf den du dich jetzt fokussieren möchtest.

Formuliere für Dich wohin du in dem Bereich möchtest - formuliere es so als ob es bereits erreicht ist.



5. Meine Ist- und Sollübersicht

Du hast dein Ziel und deinen Fokusbereich definiert.

Jetzt gehen wir tiefer ins Detail: Was ist gerade? Was soll sein? Diese Übersicht hilft dir, deinen momentanen Stand besser zu verstehen und gleichzeitig den Weg zum Ziel in klaren, kleinen Schritten zu erkennen.

Nutze die folgende Tabelle, um deine Gedanken und Erkenntnisse zu sortieren. Sie ist dein Werkzeug – nicht zur Überforderung, sondern zur Orientierung.

IST-Jetzt

trage hier alles ein was gerade ist.
gut oder weniger gut.

Soll-so sein

formuliere Dir hier die Punkte, wie es mal sein soll. Formuliere es gerne so, als ob es bereits so ist.

[illegible]

5.1 Meine blockierenden Glaubensüberzeugungen erkennen

Manchmal flüstert eine innere Stimme: „Das schaffe ich eh nicht“, „Ich muss perfekt sein“ oder „Andere haben es leichter“. Das sind Glaubenssätze – unsichtbare Bremsen.

1. Schreibe 3-5 Sätze auf, die du dir zu [deinem Fokusbereich] erzählst:

2. Frage dich: „Stimmt das? Woher kommt das?“ Notiere frei:

3. Ersetze einen Satz:

Alter: _____ →

Neuer: _____



6. Sammle erstmal - all deine Gedanken zu deinen Schritten

Schreibe hier alles auf, was dir zu deinem Ziel einfällt – ganz frei und ohne zu bewerten. Es muss nicht perfekt sein, jede Idee ist wertvoll. Nutze so viel Platz, wie du brauchst. Du kannst auch später noch ergänzen.

[illegible]

7. Priorisieren & Planung

Schau dir deine Liste (Pkt. 6) an und wähle die 3 (oder mehr) wichtigsten Schritte aus, die du als Erstes angehen möchtest. Schreibe diese hier priorisiert auf, optional auch notieren bis wann du es erledigt haben möchtest.

[illegible]

Es ist normal, dass Ausreden oder unerwartete Hindernisse auftauchen, die dich ablenken können. Bereite dich ehrlich darauf vor und notiere, was dir im Weg stehen könnte.

So bleibst du besser auf Kurs, auch wenn es schwer wird. Sei dabei ehrlich und liebevoll zu dir selbst.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

"Alles, was du jetzt bewusst wahrnimmst,
ist bereits der erste Schritt in deine Veränderung."

