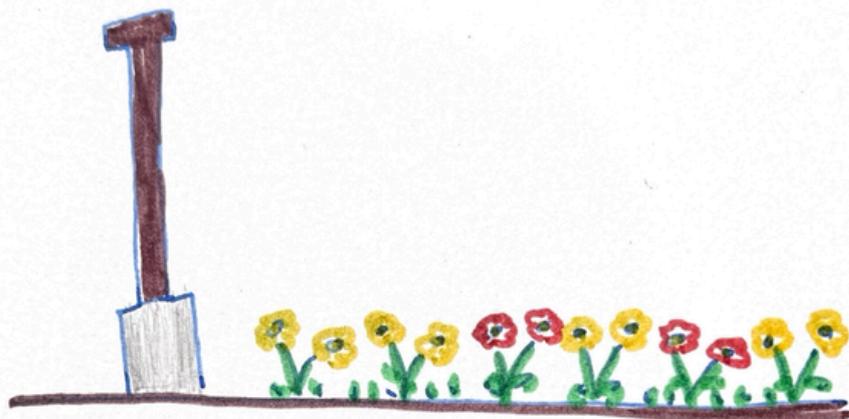


# VERPFLICHTUNGEN ALS WÄHRUNG?

10 Fragen, mit denen du  
er kennst, ob du mit  
Verpflichtungen "bezahlst".

*Ohne Arbeit früh und spät  
wird Dir nichts geraten.  
Der Neid sieht nur das Blumenbeet  
aber nicht den Spaten.*



# Willkommen!

Viele von uns sind mit der Vorstellung aufgewachsen, dass man sich Nähe verdienen muss – durch Leistung, Hilfsbereitschaft oder Anpasstheit.

Dabei verlieren wir oft den Kontakt zu unseren eigenen Bedürfnissen.

Dieses PDF stellt dir zehn einfache, aber wirksame Fragen, die dir helfen, die Dynamik hinter deinen Entscheidungen zu verstehen.

Damit du künftig bewusster handeln kannst.

Ute Schmalhofer



## ÜBER MICH

Den Spruch auf der Titelseite schrieb mir meine Mutter ins Poesiealbum, als ich in der Grundschule war. Er prägte nicht nur das Verhältnis zu ihr, sondern mein Leben bis ich Anfang 40 war. Als Sparringspartnerin, Coach und Prozessberaterin kombiniere ich heute persönliche Erfahrung mit unternehmerischem Denken und stärke Menschen in Veränderungsprozessen: durch Klarheit, Struktur und umsetzbare Strategien.

In meiner Firma KlarheitsWerk arbeiten wir gemeinsam daran, dass Veränderung nachhaltig ist und in die richtige Richtung führt.

# REFLEXIONSFRAGEN

Welche Erwartungen erfüllst du – ohne zu prüfen, ob sie noch zu dir passen?

---

---

---

---

---

---

---

---

Wem möchtest du durch dein Verhalten gefallen – und warum?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was hättest du als Kind gebraucht, aber nicht bekommen?

---

---

---

---

---

---

---

---



# DIE DILTS-PYRAMIDE

Die Dilts-Pyramide ist ein sehr hilfreiches Werkzeug, um die verschiedenen Schichten oder Ebenen unseres menschlichen Erlebens, Denkens und Handelns zu strukturieren und zu verstehen, wie sie sich gegenseitig beeinflussen. Viele Muster ändern sich nicht, weil wir die Zusammenhänge der verschiedenen Ebenen nicht erkennen.

Verwende sie heute, um dein Verhalten im Kontext deiner tiefen Überzeugungen zu verstehen.

Beginne dort, wo der eigentliche Ursprung liegt – bei deinen inneren Glaubenssätzen und überlege, wie sich diese auf deine Identifikation und deine Lebensziele auswirken, aber auch auf deine Fähigkeiten, dein Verhalten und deine Umgebung.

**Auf der nächsten Seite geht's zu den nächsten fünf Fragen!**









# WIE GEHT ES WEITER?

Du hast dir mit diesem PDF Zeit genommen, um genauer hinzusehen – und erste Muster zu erkennen, die dich vielleicht schon sehr lange begleiten.

Dafür: Chapeau. Nicht jeder hat den Mut, sich mit eigenen Verpflichtungen und inneren Antreibern so ehrlich auseinanderzusetzen.

Wenn du Lust hast, tiefer zu gehen, begleite ich dich gerne weiter. Halte einfach Ausschau nach meinem "KlarheitsBrief", mit dem ich dir regelmäßig Impulse, Reflexionshilfen und erprobte Tools für mehr Klarheit sende.

Oder vereinbare ein unverbindliches Gespräch, um:

- Möglichkeiten von Coaching und Beratung zu sondieren,
- über mögliche Trainings und Workshops zu sprechen,
- einfach mehr über mein Angebot zu erfahren.

GESPRÄCH VEREINBAREN



Ich freue mich, wenn wir in Verbindung bleiben.

Herzlich,  
Ute Schmalhofer