STATT SUCHEN: FINDEN.

Nutze deine Erfahrungen, Erfolge und Werte als Kompass für das, was jetzt wirklich zählt. Eine strukturierte Selbstreflexion für Klarheit und Veränderung.

UTE SCHMALHOFER

KLARHEITSWERK.DE

Willkommen!

Dieses PDF hilft dir, wichtige Stationen deines bisherigen Lebens sichtbar zu machen – und eine Idee davon zu entwickeln, wohin du willst.
Du brauchst dazu keine Vorkenntnisse – nur etwas Zeit für dich. Die Fragen orientieren sich am Modell der logischen Ebenen (Dilts-Pyramide), das wir in einem Coaching vertiefen können.
Halte deine Antworten gern stichpunktartig fest.
Wenn du beim Schreiben spürst, dass etwas „eigentlich nicht wichtig“ ist – dann schau nochmal hin. Genau da liegt oft der Schlüssel.

Ute Schmalhofer

ÜBER MICH

Meine Mission ist, Menschen und Organisationen zu befähigen, Orientierung zu finden, Strukturen zu schaffen und wirksame Wege zu entwickeln. Immer mit dem Blick auf das Wesentliche:
Was trägt wirklich? Was ist hinderlich? Und was bringt Sie oder Ihr Team spürbar weiter?
Als Sparringspartnerin, Coach und Prozessberaterin kombiniere ich persönliche Erfahrung mit unternehmerischem Denken und stärke Menschen in Veränderungsprozessen: durch Klarheit, Struktur und umsetzbare Strategien.
Im KlarheitsWerk arbeiten wir gemeinsam daran, dass Veränderung nachhaltig ist und in die richtige Richtung führt.

1. DEINE HIGHLIGHTS – RESSOURCEN ERKENNEN

Private Höhepunkte

Welche privaten Erlebnisse waren so schön, dass du heute noch gern daran denkst?

Was genau hat diese Situationen besonders gemacht?

In welchen Momenten hast du dich lebendig, verbunden oder ganz du selbst gefühlt?

1. DEINE HIGHLIGHTS – RESSOURCEN ERKENNEN

Berufliche Erfolge

Welche beruflichen Erfahrungen machen dich bis heute stolz?

Wobei hattest du das Gefühl, mit deinen Fähigkeiten wirklich etwas zu bewirken?

Welche Situationen zeigen dir, worauf du beruflich aufbauen kannst?

2. WAS DIR GUTTUT – SELBSTFÜRSORGE & BEDÜRFNISSE

Wohlbefinden

Wann fühlst du dich wirklich wohl – körperlich und seelisch?

Was brauchst du regelmäßig, um dich stabil oder innerlich ruhig zu fühlen?

Welche Umstände, Menschen oder Orte fördern dein Wohlbefinden?

2. WAS DIR GUTTUT – SELBSTFÜRSORGE & BEDÜRFNISSE

Eigenbeitrag

Was kannst du konkret tun, um gut für dich zu sorgen?

Welche Routinen oder Verhaltensweisen tun dir gut?

Bedürfnisse erkennen

Ich weiß, dass mein Körper/Geist noch mehr ... braucht:

Und ich merke, dass ich manchmal zu wenig darauf höre, wenn ...

2. WAS DIR GUTTUT – SELBSTFÜRSORGE & BEDÜRFNISSE

Körper & Dankbarkeit

Ich bin meinem Körper dankbar, weil ...

Ich spüre Kraft oder Vitalität besonders, wenn ...

Ich würde meinem Körper gern etwas Gutes tun, indem ich ...

3. WER DU BIST – SELBSTBILD & IDENTITÄT

Selbstwahrnehmung

Mein Vorname ist ... und er steht für ...

Andere finden mich sympathisch, weil ich ...

Wenn Menschen mich besser kennenlernen, schätzen sie an mir auch ...

Ich selbst mag an mir am meisten ...

Manchmal vergesse ich fast, dass ich auch ... bin.

Mein:e Partner:in schätzt an mir besonders ...

3. WER DU BIST – SELBSTBILD & IDENTITÄT

Reflexion

Was bedeutet es für dich, du selbst zu sein?

Gibt es Anteile in dir, die du gern öfter zeigen würdest – beruflich oder privat?

4. WAS DIR WICHTIG IST – DEINE WERTE

Zufriedenheit & Hoffnung

Gut an meinem Leben, so wie ich es aktuell führe, ist ...

Wirklich zufrieden bin ich, wenn ...

Die Hoffnung, die mir am meisten Tatkraft und Zutrauen gibt, ist ...

Brauche ich mal Trost, ...

Ein Lebensmotto, das gut zu mir passen könnte:

4. WAS DIR WICHTIG IST – DEINE WERTE

Deine Werte

Mir ist wichtig, dass ...

Ich merke immer mehr, dass mir ... fehlt / am Herzen liegt.

Kürzlich wurde mir klar, dass ich nie aufhören möchte, ...

Meine wichtigsten Werte sind:

5. WAS DU KANNST – FÄHIGKEITEN & STÄRKEN

In deinem Alltag – beruflich & privat

Ich bin besonders gut in ...

Andere sagen über mich, dass ...

Ich selbst finde stark an mir, dass ich ...

Es gibt Situationen, in denen ich immer wieder gefragt werde, weil ich ...

5. WAS DU KANNST – FÄHIGKEITEN & STÄRKEN

Wenn es herausfordernd wird

In schwierigen Momenten (privat oder beruflich) vertraue ich auf ...

Wenn ich gerade nicht weiter weiß, ...

Hilfreich ist dann oft, wenn ich mir selbst sage:

Ich erinnere mich an folgende schwierige Situation, die ich gemeistert habe:

6. WAS DICH UMGIBT – UMFELD & RAHMENBEDINGUNGEN

Menschen & Räume

In welchen Situationen oder Umgebungen blühst du auf?

Welche Menschen tun dir gut?

Gibt es Räume oder Kontexte, in denen du dich verstellen musst?

Wer oder was unterstützt deine Entwicklung – und was bremst sie?

7. DEINE ERKENNTNISSE – ZUSAMMENFASSUNG & IMPULSE

Wenn ich auf die letzten Fragen zurückblicke, wird mir besonders klar, dass ...

Ein erster Schritt, den ich gehen möchte, ist ...

Ich bin neugierig auf mehr über mich, weil ...

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.

Wenn du möchtest, können wir in einem Coaching die Dilts-Pyramide nutzen, um deine Antworten zu sortieren, blinde Flecken zu erkennen und konkrete nächste Schritte im Sinne einer **aktiven Lebensgestaltung** zu entwickeln.

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. Denn viele Muster ändern sich nicht, weil wir die Zusammenhänge der verschiedenen Ebenen nicht erkennen.

KLARHEITSWERK

Bei Interesse schreibe mir:
kontakt@klarheitswerk.de
oder buche ein unverbindliches Erstgespräch:

GESPRÄCH VEREINBAREN

Herzlichst,
Ute Schmalhofer