

NOW  **HERE**
ULRIKE NEHLS | COACHING

MITTEN IM LEBEN
NEU STARTEN -
BIST DU BEREIT FÜR
EINEN *NEUANFANG*?

Workbook & Selbsttest





ULRIKE NEHLS
Life & Business Coach

Willkommen

Ich freue mich, dass du hier bist und den Selbsttest "Mitten im Leben neu starten - bist du bereit für einen Neuanfang?" machst.

Bereits in meinem Blogartikel

 **Mitten im Leben neu starten.
Dein Fokus auf dem Prüfstand.**

haben wir darüber gesprochen, wenn sich mitten im Leben dieser Moment einstellt, in dem dir der Spiegel vorgehalten wird. Wenn Du spürst, dass dein Lebensfokus auf dem Prüfstand steht und du bereit bist, genauer hinzuschauen.

Dieses ergänzende 4-teilige Arbeitsblatt ist meine Einladung an dich, den *nächsten Schritt von der diffusen Ahnung zur ehrlichen Standortbestimmung* zu gehen. Du wirst klarer sehen, wo du gerade stehst und erste Impulse aufgreifen, wohin dein Weg vielleicht führt.

Nimm dir 25-30 Minuten Zeit für dich. Diese kurze Bestandsaufnahme ist der Anfang von etwas Größerem: dem bewussten Gestalten deines Lebens, statt es nur noch zu verwalten.

Viel Spaß dabei, Deine Ulrike



Wir müssen bereit sein, uns von dem Leben zu lösen, das wir geplant haben, damit wir das Leben finden, das auf uns wartet.

Oscar Wilde

TEIL I - SELBSTTEST *FRAGEN*

Manchmal spüren wir, dass es so wie bisher nicht weitergehen kann. Doch bist du wirklich bereit, neue Wege zu gehen oder hältst du (noch) zu sehr am Alten fest? Dieser Test hilft dir, ehrlich hinzuschauen, wo du stehst.

So funktioniert's: Lies zunächst jede Aussage und beurteile, wie sehr sie auf dich zutrifft:

1 = trifft nie zu | 2 = trifft selten zu | 3 = teils/teils | 4 = trifft meistens zu | 5 = trifft voll und ganz zu

Addiere dann deine Punkte und lies, welche Beschreibung am besten zu deiner aktuellen Lebensphase passt. Es geht dabei nicht um Bewertung, sondern um ein ehrliches Bild dessen, was dich aktuell innerlich bewegt.

Die 15 Aussagen

01 Ich spüre deutlich, dass mein Leben nach Veränderung ruft.

02 Meine Beziehung (oder mein Alleinsein) erfüllt mich nicht so, wie ich es mir wünsche.

03 Der Gedanke an meinen Job löst eher Schwere als Freude aus.

04 Wenn ich an meine Zukunft denke, fehlt mir die Vorstellung von echter Zufriedenheit.

05 Ich sehne mich nach Veränderung, habe aber Angst vor den Konsequenzen.

06 Manchmal bleibt mir in meinem Alltag die Luft weg und ich fühle mich eingezwängt wie in einem Korsett.

07 Wertschätzung und echte Anerkennung sind in meinem Leben zu selten spürbar.

TEIL I - SELBSTTEST *FRAGEN*

08 Der Wunsch, mich selbst zu verwirklichen, ist gerade stärker als je zuvor.

09 Ich glaube, dass ich zu deutlich mehr fähig bin in meinem Leben, als ich bisher gezeigt habe.

10 Ich bin bereit, auch Risiken einzugehen, um meinem Leben eine neue Richtung zu geben.

11 Mein Alltag fühlt sich rückblickend oft wie eine Aneinanderreihung grauer Tage an.

12 Mein Bedürfnis nach Nähe, Intimität oder Lebendigkeit ist nicht erfüllt.

13 Ich übernehme selten die Führung in meinem Leben, obwohl ich mir wünsche, mehr Gestalter*in zu sein.

14 Es gibt unerfüllte Träume in mir, die ich nicht länger aufschieben will.

15 Ich will, dass sichtbare Veränderungen in meinem Leben bald Realität werden.

Gesamtpunktzahl

TEIL I - SELBSTTEST *ERGEBNIS*

15 bis *30* Punkte *Stabiles Fundament*

Dein Leben fühlt sich im Moment weitgehend stimmig an. Größere Umbrüche sind nicht dringend notwendig. Falls du dennoch kleine Irritationen spürst: Nimm sie ernst, bevor sie größer werden. Eine regelmäßige Standortbestimmung hilft dir, frühzeitig zu erkennen, wenn sich etwas verschiebt.

31 bis *52* Punkte *Im Übergang*

Du befindest dich in einer Schwellenphase. Es gibt Bereiche, die sich nicht mehr stimmig anfühlen, doch vielleicht hält dich noch Angst oder Unsicherheit zurück. Jetzt ist der richtige Moment, genauer hinzuschauen: Was soll bleiben und was darf sich ändern? Mit kleinen, bewussten Schritten kannst du dir bereits jetzt mehr Zufriedenheit und Klarheit schaffen. Der Weg muss nicht radikal sein, aber er sollte beginnen.

53 bis *75* Punkte *Ruf nach Veränderung*

Dein Inneres sendet dir klare Signale: So wie bisher kann und will es nicht weitergehen. Ein Weiter-so würde dich langfristig auslaugen oder leer machen. Ob beruflich, privat oder in deiner inneren Haltung - es braucht jetzt Mut, Klarheit und neue Entscheidungen. Sieh diesen Moment nicht als Krise sondern als kraftvolle Einladung: Dein Leben wartet darauf, von dir neu gestaltet zu werden. Jetzt ist die Zeit, in der sich entscheidet, ob du weiter funktionierst oder endlich wieder lebst.

NOW  HERE

“

Ein Schiff im Hafen ist sicher, doch dafür werden Schiffe nicht gebaut.

John Augustus Shedd

TEIL 2 - VISIONS-CHECK

Die Zwei-Leben-Übung

Diese Übung bringt oft sehr klare Erkenntnisse. Stell dir vor, du hättest zwei parallele Leben:

LEBEN 1 STATUS QUO

Wenn alles so weitergeht wie bisher, wie fühlt sich dein Leben in 3 Jahren an? Beschreibe es konkret in 3-4 Sätzen.

LEBEN 2 MUTIGES SZENARIO

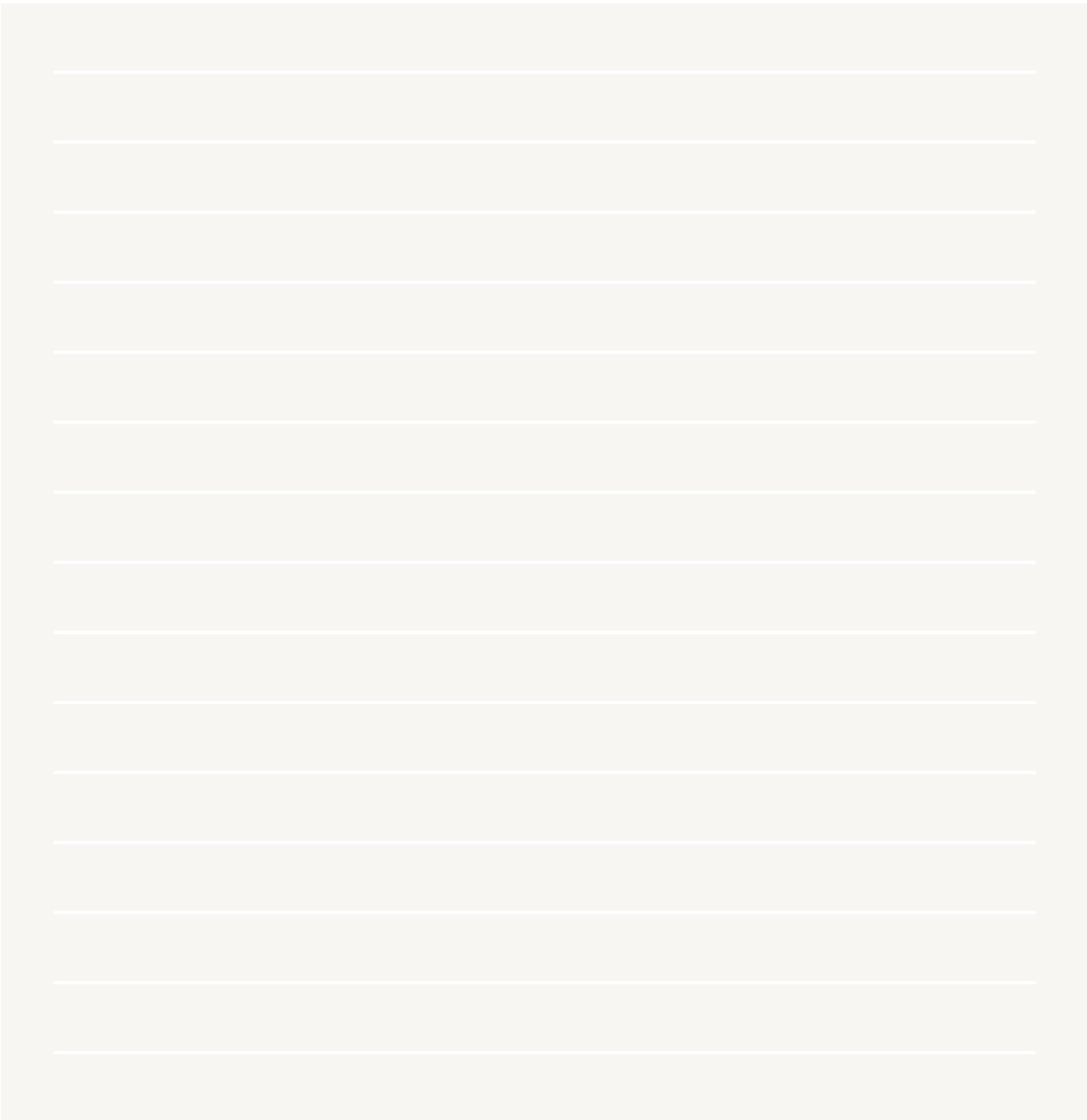
Wenn du deiner tiefsten Sehnsucht folgst, wie könnte dein Leben aussehen? Beschreibe es konkret in 3-4 Sätzen.

TEIL 2 - VISIONS-CHECK

Spüre jetzt in beide Leben hinein:

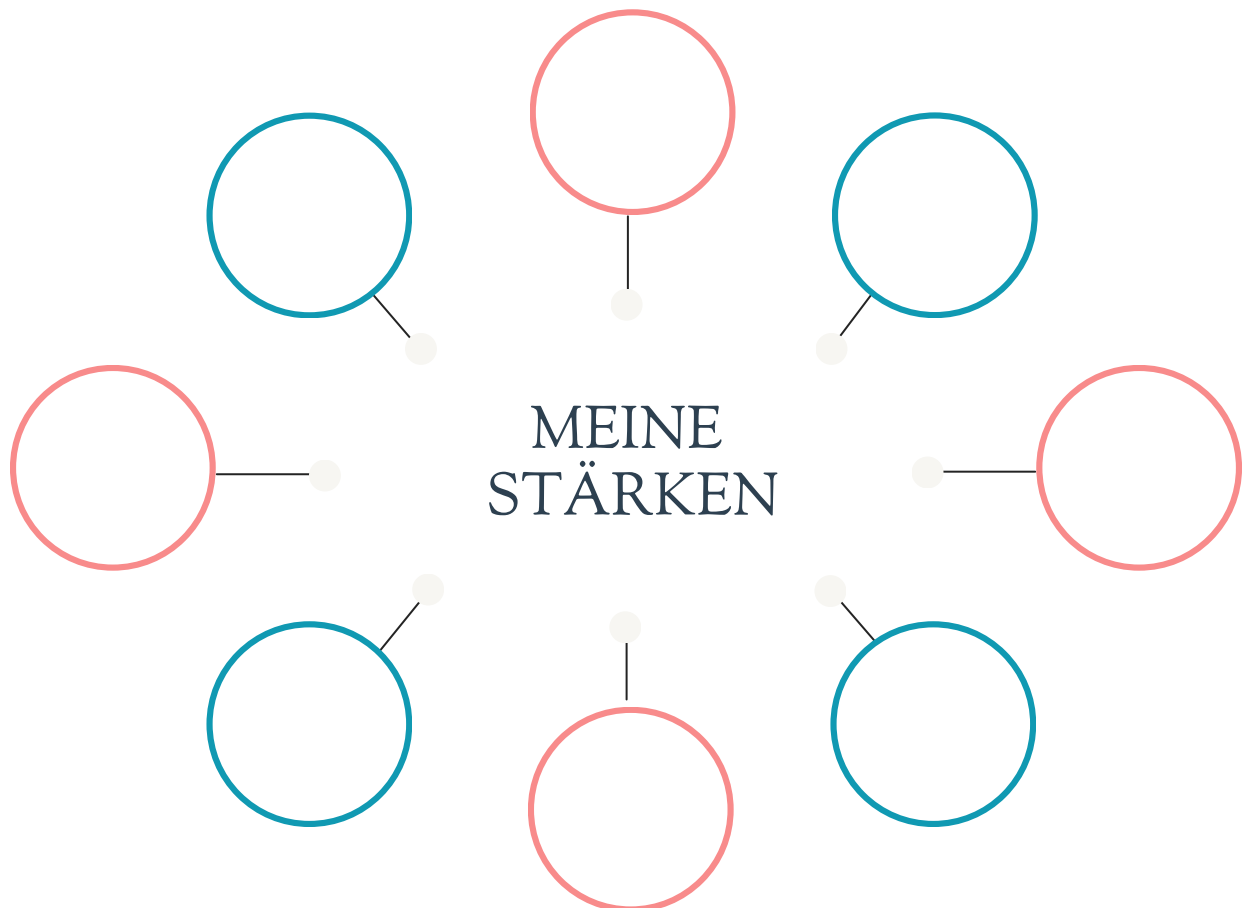
Wo fühlt sich dein Körper weiter, wo enger? Welches Szenario lässt dich aufatmen und was sagt dir das über deine tatsächliche Sehnsucht?

Nimm dir einen Moment und halte fest, was du dabei wahrnimmst und welche Gedanken dir kommen.



TEIL 3 - RESSOURCEN

Oft übersehen wir genau das, was uns Kraft gibt. Diese Übung holt deine Stärken und Ressourcen ins Bewusstsein. Liste hier deine größten *Stärken, Fähigkeiten, Talente* oder *Eigenschaften* auf, auf die du stolz bist oder weshalb Menschen zu dir kommen und dich um Unterstützung bitten:



FREMDPERSPEKTIVE

Frage 2–3 Menschen, die dich gut kennen: *„Welche Stärke siehst du in mir, die ich vielleicht selbst übersehe?“* Notiere ihre Antworten:

TEIL 3 - RESSOURCEN

REFELXIONSFRAGE

Welche deiner Stärken nutzt du aktuell zu wenig? Wie könntest du sie bewusster in deinen Alltag integrieren?

VERTIEFUNG: DEINE WERTE

Werte sind nicht nur das Fundament eines erfüllten Lebens, sie sind auch wichtiger und integraler Bestandteil in meiner Coaching-Praxis. Wenn du tiefer in deine Werte eintauchen möchtest - welche dich wirklich leiten, wo Diskrepanzen bestehen und wie du authentischer nach ihnen leben kannst - habe ich dafür ein eigenes, ausführliches Workbook entwickelt.



KLICK

impulse.auszeitcoaching.de/wertebblueprint

“

*Du bist mutiger, als du glaubst,
stärker, als du scheinst, und klüger,
als du denkst.*

A. A. Milne



TEIL 4 - ERKENNTNISSE

Schau dir deine Antworten *aus allen drei Teilen* noch einmal an und beziehe dabei auch die Werte ein, die du ggf. mit meinem Workbook *"Werte-Blueprint"* ermittelt hast:

Was sind die drei wichtigsten Erkenntnisse, die sich daraus für dich ergeben? Welche Verbindung erkennst du zwischen deinen Antworten und was sagt das darüber aus, was dir im Moment wirklich wichtig ist, was dir fehlt oder wonach du dich sehnst?

01 Erkenntnis:

02 Erkenntnis:

03 Erkenntnis:

TEIL 4 - ERKENNTNISSE

Brückenfragen: Von der Erkenntnis zur Handlung

01 *Was wäre EIN konkreter Schritt, den du in den nächsten 7 Tagen tun könntest, um deinem "Leben 2" näher zu kommen?*

02 *Was könnte dich davon abhalten und wie überwindest du dieses Hindernis?*



Ich weiß nicht, ob es besser wird, wenn es anders wird. Ich weiß nur, dass es anders werden muss, wenn es besser werden soll.

Georg Christoph Lichtenberg

Lass uns über deine *Erkenntnisse* sprechen.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH,

Du hast dir die Zeit genommen, ehrlich hinzuschauen: auf deine aktuelle Situation, deine Sehnsüchte und die Bereiche, die vielleicht nach Veränderung rufen. Das ist der erste und ein sehr wichtiger Schritt. Doch der wahre Wandel passiert erst, wenn aus Erkenntnissen konkrete Handlungen werden.

DEIN KOSTENFREIES CLARITY-GESPRÄCH

Ich lade dich zu einem *30-45-minütigen kostenfreien persönlichen Clarity-Gespräch* ein, bei dem wir gemeinsam auf deine Ergebnisse schauen:

- Wo stehst du gerade und welche Muster erkennst du in deinen Antworten?
- Welche Antworten findest du nicht alleine und wo hilft dir ein wertschätzender Blick von außen, um diese "blinden Flecken" aufzudecken?
- Was ist dein wichtigstes Thema, das jetzt Aufmerksamkeit braucht?
- Wie könnte ein Coaching-Prozess aussehen, der dich bei einem möglichen Neustart unterstützt?

Wenn du spürst, dass die Antworten in diesem Arbeitsblatt einen tieferen Prozess in dir angestoßen haben, hilft dir dieses Gespräch zu klären, ob und wie eine Begleitung für dich sinnvoll ist.

BEREIT FÜR EINE TIEFERE BEGLEITUNG?

Für eine längerfristige, transformative Begleitung - etwa bei der *Überwindung von Blockaden, beim Lösen festgefahrener Muster oder bei der Neuausrichtung deines beruflichen oder privaten Lebens* - biete ich dir mein dreimonatiges 1:1 Coaching-Programm **NOW.HERE Shift** an. Ich begleite dich Schritt für Schritt dabei, aus dem Autopilot raus in dein echtes Leben zu kommen.

Ich freue mich darauf, mit dir zu sprechen und dich dabei zu unterstützen, deine nächsten Schritte zu klären.

Herzliche Grüße, Deine Ulrike



Hier kostenfreies Clarity-Gespräch vereinbaren
www.wearenowhere.world/kontakt

SAFARI FÜR KOPF, HERZ & BUSINESS

Meine Coachingprogramme und Angebote im Überblick

NOW.HERE steht für den Moment, in dem Veränderung beginnt: **bewusst, entschlossen und mitten im Jetzt**. Meine Programme und Angebote verbinden Coaching mit Natur, Auszeiten & Abenteuer und schaffen Erlebnisse, die zu deinem persönlichen Aufbruch werden. Wir hinterfragen Muster, lösen Blockaden und entwickeln Schritte, die wirklich zu dir passen: zu deinem Leben, deinem Business oder deiner Führungsrolle.

LIFE COACHING

- **NOW.HERE Spark**
Power Hour für frische Impulse und neuen Fokus, um dich in Bewegung zu bringen
- **NOW.HERE Shift**
12 Wochen Programm, um innere Blockaden zu lösen und neue Möglichkeiten zu gestalten
- **NOW.HERE Reset**
Dein Coaching-Retreat in der Natur: Einen Tag lang raus aus Routinen & rein in Verbindung

BUSINESS COACHING

- **NOW.HERE Impact**
Marketing Mentoring für eine Positionierung, die zu dir passt und deine Werte sichtbar macht.
- **NOW.HERE Lead**
Workshops und Mentoring für Führungskräfte und Teams, die Zusammenarbeit stärken, Verantwortung fördern und Leadership greifbar machen
- **NOW.HERE Wild**
Manchmal braucht es mehr als Gespräche, mehr als ein weiteres Workbook, mehr als ein Tages-Retreat. Es braucht eine Umgebung, die dich wirklich herausfordert und dich zu dir selbst zurückbringt.

VIP SAFARI RETREATS IN TANSANIA

SO BLEIBEN WIR IN KONTAKT



[INSTAGRAM.COM/ULRIKE.NEHL.S.COACHING](https://www.instagram.com/ulrike.nehls.coaching)



[LINKEDIN.COM/ULRIKE-NEHLS](https://www.linkedin.com/company/ulrike-nehls)



TERMINVEREINBARUNG



[WWW.WEARENOWHERE.WORLD](http://www.wearenowhere.world)



TEIL 3 - ENERGIEBILANZ

Kennst du deine Energiefresser und Energiequellen?

ENERGIEFRESSER *Was raubt mir aktuell am meisten Kraft?*

ENERGIEQUELLEN *Was lässt mich aufleben?*

ERKENNTNISFRAGE

Wie viel Zeit (z.B. wieviel Prozent meiner Woche) verbringe ich mit Energiefressern vs. Energiequellen? Was möchte ich konkret verändern?
