

KLARHEIT IM KOPF

EIN

STRUKTURIERTER

WEG ZU BESSEREN

ENTSCHEIDUNGEN

Sandrine Kiam



Wenn sich nichts wirklich klar anfühlt

Du denkst viel nach, gehst Dinge immer wieder im Kopf durch -
und trotzdem fühlt sich nichts wirklich klar an.

Vielleicht fehlt dir Klarheit nicht wirklich. Sie geht im Gedankenkreislauf einfach unter.

Genau hier setzt dieser Guide an. Er hilft dir, deine Gedanken zu ordnen und wieder Zugang zu deiner Klarheit zu finden.

Wenn du beim Lesen spürst: „Ja, genau das brauche ich“,

dann bist du hier genau richtig.



WAS WIRKLICH PASSIERT

Du versuchst, eine Entscheidung zu treffen – während in dir mehrere Stimmen gleichzeitig sprechen.

Ein Teil von dir weiß längst, was sich richtig anfühlt. Ein anderer zweifelt. Hält zurück.

Und je mehr du versuchst, alles gleichzeitig zu hören, desto leiser wird genau die Stimme, die dir eigentlich Klarheit geben könnte.

Klarheit ist oft schon da.

Sie geht nur unter

In dem Moment, in dem du beginnst zu unterscheiden, wird es klarer.

Nicht laut. Aber spürbar.



PRAXISÜBUNG:

HOL ALLES AUS DEINEM KOPF

Diese Übung bringt Klarheit aus deinem Kopf und macht sichtbar, was wirklich zählt.



STEP 1

Bevor du beginnst, halte kurz inne:
Wenn deine aktuelle Situation ein
Buchtitel wäre
– wie würde er heißen?

Schreib ihn auf.



STEP 2

Schreib alles auf, was dich gerade
beschäftigt.
Ohne Struktur. Ohne Bewertung.
Einfach alles.

**Alles was im Kopf bleibt,
bleibt unklar.**



STEP 3

Wenn du fertig bist, lies dir alles
noch einmal durch, und frag dich:
Was davon ist wirklich meins –
und was habe ich einfach
übernommen?

Nimm dir einen Moment.



Spiür den Unterschied.

Wenn das, was du jetzt fühlst,
einen Titel hätte –
wie würde er heißen?

Nicht, weil alles gelöst ist.
Sondern **weil sich etwas
verändert hat.**



TIPP

Sei ehrlich und schreib
wirklich alles auf.
Je mehr du rausbringst,
desto klarer wird es.



Du hast gerade viel aufgeschrieben.
Und vielleicht merkst du:
Nicht alles fühlt sich gleich „wahr“ an.

GENAU HIER ENTSTEHT KLARHEIT.

Nicht alles, was du denkst, ist ein Fakt.
Vieles sind Annahmen – oder einfach Gefühle.



KLARHEIT ENTSTEHT, WENN DU BEGINNST ZU UNTERSCHIEDEN:

1



FAKTEN

Was ist wirklich passiert?
Was ist überprüfbar?

2



ANNAHMEN

Was glaubst du –
ohne es sicher zu wissen?

3



GEFÜHLE

Was nimmst du wahr –
unabhängig von Fakten?



GEH DEINE LISTE JETZT NOCH EINMAL DURCH
UND MARKIERE SIE:

- F** – FAKTEN Was wirklich passiert ist
- A** – ANNAHMEN Was du glaubst
- G** – GEFÜHLE Was du wahrnimmst



Du wirst sehen:
Ein Großteil dessen,
was dich blockiert,
sind keine Fakten.

KLARHEIT ENTSTEHT NICHT DURCH MEHR DENKEN.
SONDERN DURCH SAUBERES UNTERSCHIEDEN.

MEINE VISION

Klarheit ist nichts, das dir fehlt. Sie ist oft schon da – leise, klar, aber überlagert. In meiner Arbeit als HR-Expertin und systemischer Business Coach erlebe ich immer wieder, wie Menschen viel denken, reflektieren und nach Antworten suchen – und sich dabei selbst immer weniger klar hören.

Und genau an diesem Punkt wird es entscheidend: Nicht mehr zu denken – sondern zu erkennen, was wirklich zählt.

Meine Vision ist, dass du wieder Zugang zu genau dieser inneren Klarheit bekommst – und den Moment erreichst, in dem du nicht mehr suchst, sondern weißt.

Und beginnst, danach zu handeln.

Sandrine Kiam



WARUM DU TROTZDEM NICHT VORANKOMMST

1.

Du hast jetzt Klarheit.
Und trotzdem drehst du dich weiter im Kreis.

Du denkst. Du analysierst. Du suchst nach der richtigen Entscheidung.

Und genau das hält dich fest.

2.

Du wartest auf Sicherheit.

Auf den Moment, in dem es sich wirklich „richtig“ anfühlt.

Aber dieser Moment kommt nicht.

Du willst die perfekte Entscheidung – ohne Risiko.

Und genau deshalb bleibst du stehen.

3.

Klarheit entsteht nicht vor der Entscheidung.

Sie entsteht, weil du dich entscheidest.

Während du wartest, bleibt alles, wie es ist.

Und auch das ist eine Entscheidung.

WAS DU JETZT WIRKLICH BRAUCHST

Du weißt längst, was eigentlich dran ist. Du hast es gespürt. Mehr als einmal.

Und trotzdem drehst du dich im Kreis. Du denkst. Du zweifelst. Du verschiebst.

Und genau das ist der Grund, warum sich nichts verändert.

Und wenn du ehrlich bist: Du willst so nicht weitermachen. Nicht noch eine Woche. Nicht noch ein paar Monate. Nicht noch ein Jahr.

Du willst raus aus diesem Zustand, in dem du alles verstehst – aber nichts wirklich veränderst.

**Klarheit ist nicht das, was dir fehlt:
Du brauchst eine Entscheidung.**

Und jemanden, der dich genau dabei führt.

Wenn du es alleine lösen könntest, wärst du längst weiter.

Buche dir jetzt dein Klarheitsgespräch.

Sandrine Kiam



Du hast Klarheit. Warum du trotzdem **nicht** entscheidest.

Du weißt längst, was eigentlich dran ist.
Und trotzdem drehst du dich weiter im Kreis.

Nicht, weil dir Klarheit fehlt.
Sondern weil du versuchst, die **perfekte
Entscheidung** zu treffen.

“

**Klarheit entsteht nicht irgendwann.
Sie entsteht, wenn du dich entscheidest.**



Wenn du nichts veränderst,
bleibt alles genau so.



KLARHEIT IM KOPF

Du hörst endlich wieder,
was wirklich zählt.



KLARE ENTSCHEIDUNGEN

Du triffst Entscheidungen,
ohne dich zu verlieren.



VERÄNDERUNG

Du hörst auf zu denken –
und beginnst zu handeln.



Triff jetzt eine Entscheidung.

JETZT KLARHEITSGESPRÄCH BUCHEN



KLARHEIT. RICHTUNG. ENTSCHEIDUNG. VERÄNDERUNG.



www.kiam-advisory.com



info@kiam-advisory.com



015563174240

Sandrine Kiam

HR EXPERTIN &
SYSTEMISCHER BUSINESS COACH



KIAM
ADVISORY