Sandrine Kiatu



KLARHEIT IM KOPF

EIN STRUKTURIERTER WEG ZU BESSEREN ENTSCHEIDUNGEN

EIN GUIDE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



Wenn sich nichts wirklich klar anfühlt

Du denkst viel nach und gehst die Dinge immer wieder im Kopf durch, und trotzdem fühlt sich nichts wirklich klar an. Als Führungskraft trägst du täglich Entscheidungen mit, für dich und für andere, oft zwischen zwei Terminen und ohne Zeit, sie in Ruhe zu sortieren.

Vielleicht fehlt dir die Klarheit gar nicht. Sie geht im Gedankenkreislauf nur 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 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 und hält dich zurück.

Und je mehr du versuchst, alles gleichzeitig zu hören, desto leiser wird genau die Stimme, die dir 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 holt die Gedanken aus deinem Kopf und macht sichtbar, was wirklich zählt.

SCHRITT 1

Halte kurz inne, bevor du beginnst: Wenn deine aktuelle Situation ein Buchtitel wäre, wie würde er heißen?

Schreib ihn auf.

SCHRITT 2

Schreib alles auf, was dich gerade beschäftigt, ohne Struktur und ohne Bewertung.

Alles, was im Kopf bleibt, bleibt unklar.

SCHRITT 3

Lies dir alles noch einmal durch und frag dich: Was davon ist wirklich meins, und was habe ich einfach übernommen? Nimm dir einen Moment dafür.

TIPP

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

Spür 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.**

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 UNTERSCHEIDEN:

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?

Beispiel aus dem Führungsalltag: „Mein Team steht nicht hinter mir“ ist eine Annahme, „Zwei Kollegen schwiegen in der Besprechung“ ist ein Fakt.

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 UNTERSCHEIDEN.



MEINE VISION

Klarheit ist nichts, das dir fehlt. Sie ist oft schon da, leise und klar, aber überlagert. In meiner Arbeit als HR-Expertin und DACTE-zertifizierter systemischer Business Coach erlebe ich immer wieder, wie Führungskräfte und andere 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 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 drehst dich trotzdem weiter im Kreis. Du denkst, du analysierst und 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, denn 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.**

Wenn du ehrlich bist, willst du 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.

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. 20 Minuten, die dich weiterbringen.

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