



# InnenWerk- Standortbestimmung



Eine geführte Standortbestimmung für  
Klärung, Ausrichtung und Verwirklichung



VERWIRKLICHUNG



AUSRICHTUNG



KLÄRUNG

Jürgen Braun



Druckfreundliche Ausgabe



## WILLKOMMEN

# Wo stehst Du gerade wirklich?



Manchmal spüren wir deutlich, dass sich etwas verändern möchte. Wir können noch nicht genau benennen, worum es geht. Doch wir nehmen wahr, dass unsere bisherige innere Ordnung, unsere Entscheidungen oder die Richtung unseres Lebens nicht mehr vollständig zu dem passen, was in uns herangereift ist.

Diese InnenWerk-Standortbestimmung lädt Dich dazu ein, mit einem klaren und ehrlichen Blick auf Deine gegenwärtige Situation zu schauen. Du erkundest drei zentrale Entwicklungsräume: Klärung, Ausrichtung und Verwirklichung.

Deine Antworten müssen keinem äußeren Maßstab entsprechen. Sie helfen Dir, zu erkennen, was bereits trägt, wo Entwicklung wartet und welcher nächste Schritt für Dich Bedeutung haben könnte.

**Dein nächster Entwicklungsschritt beginnt dort, wo Du Deinen gegenwärtigen Standort ehrlich erkennst.**

## Wichtig

Ein niedriger Wert ist kein Mangel. Er macht sichtbar, wo Aufmerksamkeit, Unterstützung oder ein neuer Erfahrungsraum gerade besonders hilfreich sein können.



## ANLEITUNG

# So nutzt Du diese Standortbestimmung

## Nimm Dir bewusst Zeit für Dich

Plane ungefähr 30 bis 45 Minuten ein. Wähle einen ruhigen Ort, lege Dir einen Stift bereit und beantworte die Aussagen aus Deiner tatsächlichen Erfahrung der vergangenen acht Wochen.

|          |                                                                                                                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>0</b> | <b>trifft derzeit nicht zu</b> - ich kann kein konkretes Beispiel aus den vergangenen acht Wochen nennen           |
| <b>1</b> | <b>zeigt sich selten</b> - eher in einfachen Situationen oder mit viel Unterstützung                               |
| <b>2</b> | <b>zeigt sich teilweise</b> - wechselhaft, abhängig von Situation, Energie oder Sicherheit                         |
| <b>3</b> | <b>zeigt sich häufig</b> - auch bei mittlerer Anspannung meist verfügbar                                           |
| <b>4</b> | <b>zeigt sich stabil</b> - auch in herausfordernden Situationen; ich kann mindestens ein konkretes Beispiel nennen |

### Kernanleitung

Antworte aus Deiner gegenwärtigen Erfahrung. Orientiere Dich daran, wie Du heute tatsächlich lebst, entscheidest und handelst. Wähle nicht den Wert, der Deinem Ideal entspricht. Markiere Aussagen, bei denen Du innerlich innehältst.

### Für eine ehrliche Differenzierung

Nutze 4 nur, wenn Du ein konkretes Beispiel aus den letzten acht Wochen nennen kannst. Ein überwiegend stimmiges Selbstbild entspricht meist 2 oder 3 - nicht automatisch 4.

### Druckhinweis

Diese Version verwendet einen weißen Hintergrund, klare Konturen und sparsame Flächen. Sie ist für Farbdruck und Schwarz-Weiß-Druck geeignet.



## VOR DEM EINSTIEG

# Dein gegenwärtiger Lebensstandort

Bevor Du in die drei Entwicklungsräume gehst

## 1. Wie stimmig fühlt sich Dein gegenwärtiges Leben insgesamt an?

Was passt bereits gut zu Dir? Wo erlebst Du innere Übereinstimmung zwischen dem, was Du fühlst, denkst, entscheidest und lebst?

---

---

---

---

---

## 2. Welche Bereiche Deines Lebens geben Dir derzeit Kraft?

Denke an Beziehungen, Arbeit, Familie, Gesundheit, Kreativität, Sinn oder andere Lebensbereiche.

---

---

---

---

---

## 3. Wo fehlt Dir momentan Klarheit, Richtung oder innere Ruhe?

Welches Thema nimmt wiederholt Deine Aufmerksamkeit in Anspruch?

---

---

---

---

---



## VOR DEM EINSTIEG

# Dein gegenwärtiger Lebensstandort

## 4. Welche Frage begleitet Dich schon länger?

Formuliere sie so ehrlich und konkret wie möglich.

---

---

---

---

---

---

## 5. Was möchte sich in Deinem Leben weiterentwickeln?

Welche innere Bewegung, Sehnsucht oder noch ungelebte Möglichkeit nimmst Du wahr?

---

---

---

---

---

---



## Mein gegenwärtiger Standort in einem Satz

Im Moment stehe ich an einem Punkt, an dem ...

---

---

---

Meine wichtigste innere Frage lautet derzeit ...

---

---

---



## ENTWICKLUNGSRaum 1

# Raum 1 · Klärung

## Was braucht in Dir Aufmerksamkeit, Verständnis und neue innere Ordnung?

Klärung beginnt dort, wo Du genauer wahrnimmst, was in Dir wirkt. Die erste Ebene zeigt Deinen gegenwärtigen Zugang zu Gefühlen, Reaktionen und wiederkehrenden Mustern.

### Standortaufnahme · Aussagen 1 bis 8

Bewerte Deine tatsächliche Erfahrung der vergangenen acht Wochen. 4 nur dann, wenn Du ein konkretes Beispiel nennen kannst.

|   |                                                                                                                  |   |   |   |   |   |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | In den vergangenen acht Wochen konnte ich benennen, welches Gefühl in mir präsent war, bevor ich gehandelt habe. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Ich konnte erkennen, welche Situationen starke Reaktionen in mir auslösen.                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Ich konnte aktuelle Tatsachen von früheren Erfahrungen oder inneren Deutungen unterscheiden.                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Wenn Gedanken, Gefühle und Handlungen in unterschiedliche Richtungen zogen, habe ich das bemerkt.                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | In angespannten Situationen konnte ich innehalten, bevor ich reagierte.                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Ich habe mindestens ein wiederkehrendes Muster in meinem Denken, Fühlen oder Handeln erkannt.                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Ich konnte benennen, was ich gerade wirklich brauchte, statt nur innere Unruhe wahrzunehmen.                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Nach Belastung fand ich in angemessener Zeit wieder in eine stabile Verbindung zu mir zurück.                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



## ENTWICKLUNGSRaum 1

# Raum 1 · Klärung

## Wie verlässlich bleibt Deine Selbstwahrnehmung unter Spannung?

Die Vertiefungsprüfung zeigt, wie bewusst Du Schutzbewegungen, alte Erfahrungen und widersprüchliche innere Impulse halten und neu einordnen kannst.

### Vertiefungsprüfung · Aussagen 9 bis 16

Bewerte Deine tatsächliche Erfahrung der vergangenen acht Wochen. 4 nur dann, wenn Du ein konkretes Beispiel nennen kannst.

|    |                                                                                                             |   |   |   |   |   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 9  | Bei Unsicherheit konnte ich erkennen, welche innere Schutzbewegung aktiv wurde.                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Ich konnte gleichzeitig wahrnehmen, welcher Teil Veränderung möchte und welcher Teil Sicherheit sucht.      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Ich verstand zunehmend, welchen früheren Nutzen ein wiederkehrendes Muster für mich hatte.                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Ich konnte meine Reaktionen betrachten, ohne mich dafür abzuwerten oder vorschnell zu rechtfertigen.        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Ich erkannte, wenn ich aus einer alten Erfahrung heraus entschied statt aus meiner gegenwärtigen Situation. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Ich konnte Vergangenes würdigen und mir zugleich heute eine andere Entscheidung erlauben.                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Ich hielt widersprüchliche innere Impulse eine Zeit lang aus, ohne vorschnell zu handeln.                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Wenn ich allein keine Klarheit fand, nahm ich passende Unterstützung an.                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



REFLEXION

# Raum 1 · Klärung

Vom inneren Geschehen zu einem verständlichen Zusammenhang

## 1. Welche Situation bringt Dich derzeit innerlich besonders aus dem Gleichgewicht?

Beschreibe sie möglichst konkret. Wann zeigt sie sich? Welche Gedanken, Gefühle oder Reaktionen treten dabei auf?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 2. Welches Muster kehrt in ähnlicher Form immer wieder zurück?

Denke an Beziehungen, Entscheidungen, Arbeit, Selbstwert, Grenzen oder Sichtbarkeit.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



REFLEXION

# Raum 1 · Klärung

Was möchte verstanden und neu eingeordnet werden?

### 3. Was könnte dieses Muster für Dich bewahren oder verhindern wollen?

Vielleicht schützt es Dich vor Ablehnung, Kontrollverlust, Enttäuschung oder Überforderung.

---

---

---

---

---

---

---

---

### 4. Was würde leichter werden, wenn Du diesen Zusammenhang klarer verstehen würdest?

Welche Kraft, Freiheit oder neue Entscheidung könnte dadurch entstehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

### Eine hilfreiche Beobachtung

Ein Muster verliert oft an Macht, wenn Du seinen früheren Sinn erkennst und gleichzeitig prüfst, was Du heute wirklich brauchst.



## AUSWERTUNG

# Raum 1 · Klärung

Addiere die Werte aus allen 16 Aussagen.

**Mein Ergebnis: \_\_\_\_\_ / 64**

Mein Durchschnitt: \_\_\_\_\_ / 4

## 0 bis 19 Punkte

### Aufmerksamkeit und erste Orientierung

Viele Fähigkeiten dieses Raumes stehen Dir gegenwärtig noch nicht stabil zur Verfügung. Der Wert zeigt ein wichtiges Entwicklungsfeld und einen möglichen Anfangspunkt.

## 20 bis 34 Punkte

### Öffnung und Aufbau

Erste Zugänge sind vorhanden. Sie zeigen sich jedoch wechselhaft und brauchen bewusste Übung, Erfahrung und Vertiefung.

## 35 bis 49 Punkte

### Tragfähige Grundlage

Du verfügst bereits über eine gute Basis. In anspruchsvollen Situationen fehlt stellenweise noch Verlässlichkeit oder die bewusste Übertragung in den Alltag.

## 50 bis 64 Punkte

### Starke Verankerung

Viele Fähigkeiten dieses Raumes sind stabil verfügbar. Dein nächster Schritt liegt wahrscheinlich in der Vertiefung oder in der Verbindung mit einem anderen Entwicklungsraum.

### Die Zahl ist eine Orientierung - kein Urteil.

Achte besonders auf Aussagen, die in Dir Resonanz, Widerstand oder eine klare Erinnerung ausgelöst haben. Sie zeigen oft genauer als die Summe, wo Dein nächster Schritt liegt.

**Ich möchte jetzt genauer verstehen und klären, ...**

---



---



---



---



---



## ENTWICKLUNGSRAUM 2

## Raum 2 · Ausrichtung

### Was möchte in Dir erkannt, angenommen und bewusst gewählt werden?

Ausrichtung entsteht, wenn Du klarer erkennst, was für Dich wirklich stimmt. Die erste Ebene betrachtet Wahrheit, Bedürfnisse, Ja, Nein und Entscheidung.

#### Standortaufnahme · Aussagen 1 bis 8

Bewerte Deine tatsächliche Erfahrung der vergangenen acht Wochen. 4 nur dann, wenn Du ein konkretes Beispiel nennen kannst.

|   |                                                                                                                    |   |   |   |   |   |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Ich kann zu einem aktuellen Thema benennen, was für mich persönlich wahr und stimmig ist.                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Ich kann eigene Wünsche von übernommenen Erwartungen unterscheiden.                                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Ich beziehe meine Bedürfnisse sichtbar in Entscheidungen ein, auch wenn andere etwas anderes erwarten.             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Ich spreche meine Sichtweise klar und respektvoll aus.                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Wenn ich Ja sage, kann ich auch einige Tage später noch innerlich hinter dieser Entscheidung stehen.               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Ich kann ein klares Nein aussprechen, wenn etwas meinem Weg widerspricht, auch wenn jemand enttäuscht sein könnte. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Bei wichtigen Entscheidungen handle ich zunehmend aus innerer Stimmigkeit statt aus kurzfristiger Erleichterung.   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Ich kann zu einer Entscheidung stehen, auch wenn andere Menschen sie nicht sofort verstehen.                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



## ENTWICKLUNGSRAUM 2

## Raum 2 · Ausrichtung

### Welche Gabe, Richtung und Bedeutung möchte bewusster werden?

Die Vertiefungsprüfung zeigt, wie klar Du Deine natürlichen Fähigkeiten, Deinen inneren Ruf und eine stimmige Richtung in Dein Leben einbeziehst.

#### Vertiefungsprüfung · Aussagen 9 bis 16

Bewerte Deine tatsächliche Erfahrung der vergangenen acht Wochen. 4 nur dann, wenn Du ein konkretes Beispiel nennen kannst.

|    |                                                                                                                                                  |   |   |   |   |   |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 9  | Ich kann mindestens drei Fähigkeiten benennen, die mir leichtfallen und für andere erkennbar wertvoll sind.                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Ich weiß, welche Tätigkeiten mir Energie, Freude und innere Weite geben - nicht nur Leistung oder Anerkennung.                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Ich kann meine besondere Art zu denken, wahrzunehmen, zu verbinden oder zu wirken beschreiben.                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Ich gebe meinen Gaben konkret Zeit und Raum, damit sie sich weiterentwickeln können.                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Ich kann eine Richtung formulieren, die meinem Leben über äußeren Erfolg hinaus Bedeutung gibt.                                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Ich erkenne, welche Menschen, Themen oder Aufgaben mich wirklich rufen.                                                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Ich kann mindestens ein Potenzial mit einem konkreten Beitrag oder einer Wirkung verbinden.                                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Ich habe meiner inneren Richtung in den vergangenen acht Wochen einen verbindlichen Platz in meinem Kalender oder in einer Entscheidung gegeben. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



REFLEXION

## Raum 2 · Ausrichtung

Von innerer Wahrheit zu einer stimmigen Richtung

### 1. Was weißt oder spürst Du längst, lebst oder sprichst es bisher jedoch nur teilweise aus?

Beginne so: Ich weiß tief in mir, dass ...

---

---

---

---

---

---

---

### 2. Welche Fähigkeit oder Gabe ist für Dich so selbstverständlich, dass Du ihren Wert leicht übersiehst?

Wofür kommen andere Menschen auf Dich zu? Was gelingt Dir oft leichter als anderen?

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Welche Tätigkeiten lassen Dich lebendig, gesammelt oder innerlich weit werden?

Was tust Du dort? Mit welchen Menschen bist Du verbunden?

---

---

---

---

---

---

---



REFLEXION

## Raum 2 · Ausrichtung

Was möchte jetzt bewusster gewählt werden?

### 4. Welche Richtung zieht Dich an, obwohl Du sie bisher noch nicht vollständig erklären kannst?

Welche Themen, Menschen oder Aufgaben lösen Resonanz in Dir aus?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 5. Welche Entscheidung würde Deine innere Wahrheit heute sichtbar machen?

Das kann ein Gespräch, eine Grenze, eine Zusage, ein erster Termin oder ein anderer konkreter Schritt sein.

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## AUSWERTUNG

## Raum 2 · Ausrichtung

Addiere die Werte aus allen 16 Aussagen.

**Mein Ergebnis: \_\_\_\_\_ / 64**

Mein Durchschnitt: \_\_\_\_\_ / 4

### 0 bis 19 Punkte

#### Aufmerksamkeit und erste Orientierung

Viele Fähigkeiten dieses Raumes stehen Dir gegenwärtig noch nicht stabil zur Verfügung. Der Wert zeigt ein wichtiges Entwicklungsfeld und einen möglichen Anfangspunkt.

### 20 bis 34 Punkte

#### Öffnung und Aufbau

Erste Zugänge sind vorhanden. Sie zeigen sich jedoch wechselhaft und brauchen bewusste Übung, Erfahrung und Vertiefung.

### 35 bis 49 Punkte

#### Tragfähige Grundlage

Du verfügst bereits über eine gute Basis. In anspruchsvollen Situationen fehlt stellenweise noch Verlässlichkeit oder die bewusste Übertragung in den Alltag.

### 50 bis 64 Punkte

#### Starke Verankerung

Viele Fähigkeiten dieses Raumes sind stabil verfügbar. Dein nächster Schritt liegt wahrscheinlich in der Vertiefung oder in der Verbindung mit einem anderen Entwicklungsraum.

### Die Zahl ist eine Orientierung - kein Urteil.

Achte besonders auf Aussagen, die in Dir Resonanz, Widerstand oder eine klare Erinnerung ausgelöst haben. Sie zeigen oft genauer als die Summe, wo Dein nächster Schritt liegt.

**Was für mich jetzt wirklich stimmt, ist ...**

---



---



---



---



---



## ENTWICKLUNGSRAUM 3

# Raum 3 · Verwirklichung

**Welche Erkenntnis, Entscheidung oder innere Richtung möchte durch Dich konkrete Form annehmen?**

Verwirklichung beginnt dort, wo Deine innere Ausrichtung im Leben sichtbar wird. Die erste Ebene betrachtet Entscheidung, nächsten Schritt, Verbindlichkeit und Umsetzung.

## Standortaufnahme · Aussagen 1 bis 8

Bewerte Deine tatsächliche Erfahrung der vergangenen acht Wochen. 4 nur dann, wenn Du ein konkretes Beispiel nennen kannst.

|   |                                                                                                                             |   |   |   |   |   |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | Ich übersetze wichtige Erkenntnisse in konkrete Entscheidungen.                                                             | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Ich kann meinen nächsten machbaren Schritt benennen und mit einem Zeitpunkt verbinden.                                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Ich beginne mit der Umsetzung, auch wenn noch nicht jeder spätere Schritt sichtbar ist.                                     | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Ich gebe wichtigen Vorhaben einen verbindlichen Platz in meinem Kalender.                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Ich richte meine Aufmerksamkeit über mehrere Wochen auf ein wesentliches Vorhaben.                                          | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Ich bringe eine Idee in eine sichtbare Form - zum Beispiel als Termin, Angebot, Entwurf, Vereinbarung oder neue Gewohnheit. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Ich übernehme Verantwortung für die Wirkung und die Folgen meiner Entscheidungen.                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Ich passe mein Vorgehen an, ohne die wesentliche Richtung aus den Augen zu verlieren.                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



## ENTWICKLUNGSRAUM 3

# Raum 3 · Verwirklichung

## Wie wird aus Deiner Ausrichtung eine erkennbare Wirkung?

Die Vertiefungsprüfung zeigt, wie klar Du Dich ausdrückst, sichtbar wirst, Rückmeldungen nutzt und Deine Richtung auch bei Anpassungen beibehältst.

### Vertiefungsprüfung · Aussagen 9 bis 16

Bewerte Deine tatsächliche Erfahrung der vergangenen acht Wochen. 4 nur dann, wenn Du ein konkretes Beispiel nennen kannst.

|    |                                                                                                      |   |   |   |   |   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| 9  | Ich kann klar ausdrücken, was mir wichtig ist und wofür ich stehe.                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Ich gebe meinen Ideen eine Form, die für andere Menschen verständlich oder nutzbar ist.              | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Ich zeige mich mit meinen Fähigkeiten, Erfahrungen und meiner Haltung.                               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Ich hole Rückmeldungen ein und nutze sie bewusst für meine weitere Entwicklung.                      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Ich betrachte Abweichungen und unerwartete Ergebnisse als Hinweise statt als persönliches Scheitern. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Ich bleibe mit meiner Richtung verbunden, wenn der Weg Anpassung verlangt.                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Ich kann benennen, woran ich erkenne, dass ein Vorhaben tatsächlich Wirkung erzeugt.                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Meine innere Ausrichtung und mein äußeres Handeln passen zunehmend zusammen.                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |



REFLEXION

# Raum 3 · Verwirklichung

## Von der Erkenntnis zu einer sichtbaren Form

### 1. Was hast Du bereits verstanden oder entschieden, das nun gelebt werden möchte?

Beginne so: Ich weiß bereits, dass ...

---

---

---

---

---

---

---

### 2. Was möchtest Du in Deinem Leben, Deinem Wirken oder Deinen Beziehungen konkret entstehen lassen?

Beschreibe das Ergebnis so, dass Du es im Alltag erkennen kannst.

---

---

---

---

---

---

---

### 3. Welche erste Form könnte Deine Entscheidung jetzt annehmen?

Ein Gespräch, ein Termin, eine Absage, eine Anmeldung, eine neue Gewohnheit oder ein Entwurf können genügen.

---

---

---

---

---

---

---



## REFLEXION

## Raum 3 · Verwirklichung

Wie wird Dein nächster Schritt tragfähig?

### 4. Welcher konkrete Schritt ist innerhalb der kommenden sieben Tage möglich?

Formuliere ihn klein genug, dass Du ihn tatsächlich umsetzen kannst.

---

---

---

---

---

---

### 5. Woran wirst Du erkennen, dass dieser Schritt Wirkung entfaltet?

Formuliere zwei bis drei beobachtbare Hinweise oder Ergebnisse.

---

---

---

---

---

---

### 6. Wie möchtest Du mit Abweichungen umgehen?

Welche Haltung hilft Dir, wenn ein Ergebnis anders ausfällt als erwartet?

---

---

---

---

---

---



## AUSWERTUNG

## Raum 3 · Verwirklichung

Addiere die Werte aus allen 16 Aussagen.

**Mein Ergebnis: \_\_\_\_\_ / 64**

Mein Durchschnitt: \_\_\_\_\_ / 4

### 0 bis 19 Punkte

#### Aufmerksamkeit und erste Orientierung

Viele Fähigkeiten dieses Raumes stehen Dir gegenwärtig noch nicht stabil zur Verfügung. Der Wert zeigt ein wichtiges Entwicklungsfeld und einen möglichen Anfangspunkt.

### 20 bis 34 Punkte

#### Öffnung und Aufbau

Erste Zugänge sind vorhanden. Sie zeigen sich jedoch wechselhaft und brauchen bewusste Übung, Erfahrung und Vertiefung.

### 35 bis 49 Punkte

#### Tragfähige Grundlage

Du verfügst bereits über eine gute Basis. In anspruchsvollen Situationen fehlt stellenweise noch Verlässlichkeit oder die bewusste Übertragung in den Alltag.

### 50 bis 64 Punkte

#### Starke Verankerung

Viele Fähigkeiten dieses Raumes sind stabil verfügbar. Dein nächster Schritt liegt wahrscheinlich in der Vertiefung oder in der Verbindung mit einem anderen Entwicklungsraum.

### Die Zahl ist eine Orientierung - kein Urteil.

Achte besonders auf Aussagen, die in Dir Resonanz, Widerstand oder eine klare Erinnerung ausgelöst haben. Sie zeigen oft genauer als die Summe, wo Dein nächster Schritt liegt.

**Ich bin bereit, jetzt ...**

---

---

---

---

---



## GESAMTSCHAU

# Dein Entwicklungsprofil

## Wie Klärung, Ausrichtung und Verwirklichung derzeit zusammenspielen

Trage Deine Ergebnisse ein. Vergleiche anschließend nicht nur die Zahlen, sondern auch Deine stärkste Resonanz und die Aussagen, bei denen Du innerlich innehieltst.

| Entwicklungsraum | Mein Ergebnis | Durchschnitt | Orientierungsbereich                                                                                           |
|------------------|---------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Klärung          | ___ / 64      | ___ / 4      | <input type="radio"/> 0-19 <input type="radio"/> 20-34 <input type="radio"/> 35-49 <input type="radio"/> 50-64 |
| Ausrichtung      | ___ / 64      | ___ / 4      | <input type="radio"/> 0-19 <input type="radio"/> 20-34 <input type="radio"/> 35-49 <input type="radio"/> 50-64 |
| Verwirklichung   | ___ / 64      | ___ / 4      | <input type="radio"/> 0-19 <input type="radio"/> 20-34 <input type="radio"/> 35-49 <input type="radio"/> 50-64 |

### So liest Du die Unterschiede

0 bis 4 Punkte Unterschied: Die Räume sind ähnlich ausgeprägt. 5 bis 9 Punkte: Ein Unterschied ist erkennbar. Ab 10 Punkten: Ein Entwicklungsraum steht deutlich stärker oder schwächer im Vordergrund.

### 1. Was fällt Dir auf?

Welcher Raum zeigt bereits eine starke Grundlage? Wo liegt aktuell das größte Entwicklungspotenzial? Welche Aussage hat die stärkste Resonanz ausgelöst?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Einordnung Deiner Ergebnisse

Diese Standortbestimmung dient Deiner persönlichen Selbstreflexion und Entwicklungsorientierung. Die Werte sind keine psychologische Diagnose und keine wissenschaftlich normierte Persönlichkeitsmessung. Entscheidend ist das Zusammenspiel aus Deinen Antworten, Deiner Resonanz und den Themen, die beim Ausfüllen besonders Bedeutung gewonnen haben.



## FOKUS

# Welcher Raum braucht jetzt Deine Aufmerksamkeit?

Dein Ergebnis und Deine Resonanz zeigen gemeinsam den nächsten möglichen Schwerpunkt

## Klärungsraum

Innere Zusammenhänge, Gefühle oder wiederkehrende Muster binden noch Kraft. Du möchtest besser verstehen, was in Dir wirkt.

## Ausrichtungsraum

Deine Wahrheit, Deine Gaben oder eine wichtige Entscheidung möchten deutlicher werden. Du suchst eine Richtung, die wirklich zu Dir gehört.

## Verwirklichungsraum

Du hast bereits vieles erkannt und spürst, dass jetzt eine konkrete Handlung oder sichtbare Form entstehen möchte.

### So entscheidest Du

Der niedrigste Wert zeigt häufig ein Entwicklungsfeld. Die stärkste Resonanz zeigt, wo Dein Weg beginnen möchte. Wenn beides auf denselben Raum weist, ist der Schwerpunkt meist klar. Wenn nicht, nimm beide Hinweise ernst.

### Mein gegenwärtiger Entwicklungsraum ist ...

---

---

---

### Dieser Raum ist jetzt wichtig, weil ...

---

---

---

---

---

---

---



## VERBINDUNG

# Wenn mehrere Räume gleichzeitig wirken

Manche Übergänge brauchen Verstehen, Entscheiden und Handeln in einer gemeinsamen Bewegung

## Klärung und Ausrichtung

Eine Entscheidung steht an, doch alte Erfahrungen oder Schutzmuster machen die eigene Wahrheit schwer greifbar.

## Ausrichtung und Verwirklichung

Eine klare Richtung ist spürbar, doch eine verbindliche Form, ein Termin oder eine konkrete Entscheidung fehlt noch.

## Klärung und Verwirklichung

Du handelst bereits, doch bestimmte Spannungen oder Muster kehren wieder und erschweren eine verlässliche Umsetzung.

## Alle drei Räume

Ein größerer Übergang berührt Verstehen, Entscheiden und Handeln zugleich. Die Entwicklung braucht eine gut geführte Reihenfolge.

## Praktische Orientierung

Sind zwei oder drei Ergebnisse höchstens vier Punkte voneinander entfernt, dürfen diese Räume gemeinsam betrachtet werden. Beginne dennoch mit einem konkreten Fokus, damit Deine Entwicklung nicht zu breit wird.

### Mein nächster Entwicklungsschritt verbindet ...

---

---

---

---

### Ich beginne dabei mit ...

---

---

---

---

**Innere Entwicklung wird tragfähig, wenn Verstehen, Entscheiden und Handeln miteinander verbunden sind.**



INTEGRATION

# Dein persönlicher Entwicklungskompass

Was nimmst Du aus Deiner Standortbestimmung mit?

◇. Was ich über mich klarer erkannt habe

---

---

---

◇. Was für mich wirklich stimmt

---

---

---

◇. Was jetzt durch mich Form annehmen möchte

---

---

---

◇. Welche Fähigkeit mich bereits trägt

---

---

---

◇. Welches Muster oder Thema Aufmerksamkeit braucht

---

---

---

◇. Welche Entscheidung jetzt reifen möchte

---

---

---



## UMSETZUNG

# Dein nächster Schritt

## Entwicklung beginnt mit einer bewussten Bewegung

Wähle eine Handlung, die innerhalb der kommenden sieben Tage umsetzbar ist und Deinen gegenwärtigen Entwicklungsraum unterstützt.

### 1. Mein nächster Schritt gehört zum Raum:

☐

Klärung

☐

Ausrichtung

☐

Verwirklichung

### 2. Mein konkreter Schritt lautet

---

---

---

---

### 3. Bis wann setze ich ihn um?

---

---

### 4. Woran erkenne ich, dass ich ihn gegangen bin?

---

---

---

---

### 5. Was unterstützt mich dabei?

---

---

---

---

### 6. Was werde ich anschließend bewusst würdigen?

---

---

---



## VERTIEFUNG

# Deine Einladung zur Weiterentwicklung

## Dein Standort ist der Anfang Deines weiteren Weges

Diese Standortbestimmung hat Dir gezeigt, welche inneren Räume bereits tragen und wo Deine Entwicklung jetzt besondere Aufmerksamkeit braucht. Das InnenWerk-System begleitet Dich durch genau diese Entwicklungsbewegung.

### Klärungsraum

Du erkennst innere Muster, Schutzbewegungen und gebundene Kraft. Du entwickelst mehr Selbstwahrnehmung und Stabilität.

### Ausrichtungsraum

Du klärst Deine Wahrheit, erkennst Deine Gaben und entwickelst eine Richtung, die wirklich zu Dir gehört.

### Verwirklichungsraum

Du übersetzt Deine innere Ausrichtung in Entscheidungen, Formen und konkrete Schritte, die in Deinem Leben wirksam werden.

## InnenWerk-System kennenlernen

6 Module · 66 geführte Lektionen · 3 Entwicklungsräume · 982 Seiten begleitende Journale · Reflexionsfragen und Übungen · persönliche Begleitung als Vertiefungsmöglichkeit

<https://innenwerk-system.systeme.io/>

### Wähle die Form, die zu Deinem Standort passt

Du kannst das System selbstständig in Deinem eigenen Tempo durchlaufen, einen konkreten Impulsraum nutzen oder Deinen Entwicklungsprozess persönlich begleiten lassen.



## ABSCHLUSS

# Danke, dass Du Dir selbst diese Zeit gegeben hast



Du hast Deinen inneren Standort bewusst betrachtet. Du hast wahrgenommen, was bereits trägt, welche Fragen offen sind und welcher Entwicklungsraum jetzt Bedeutung für Dich hat.

Bewahre Deine Antworten gut auf und kehre nach einigen Wochen oder Monaten zu dieser Standortbestimmung zurück. Entwicklung wird sichtbar, wenn Du Deinen gegenwärtigen Standort mit einem späteren Zeitpunkt vergleichst.

**Ich würdige heute, dass ich ...**

---

---

---

---

**Was ich ab jetzt bewusster leben möchte ...**

---

---

---

---

Datum:

Unterschrift:

---



## Du bist Deinem Weg heute bewusst begegnet.



## HINWEISE

# Wichtige Hinweise zur Nutzung

Diese Standortbestimmung dient ausschließlich der persönlichen Selbstreflexion, Orientierung und Weiterentwicklung. Sie ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische, psychiatrische oder sonstige heilkundliche Untersuchung, Diagnose oder Behandlung.

Bei psychischen oder körperlichen Beschwerden sowie in akuten Belastungs- oder Krisensituationen wende Dich bitte an entsprechend qualifizierte Fachpersonen oder zuständige Hilfsangebote.

Die Inhalte wurden mit großer Sorgfalt entwickelt. Die Umsetzung der Impulse, Übungen und persönlichen Erkenntnisse erfolgt eigenverantwortlich.

## Zur Punkteauswertung

Die Bewertungsbereiche sind eine pädagogische Orientierung. Sie sind nicht klinisch normiert und erlauben keine Aussage über psychische Gesundheit, Persönlichkeit oder Leistungsfähigkeit. Nutze die Werte als Gesprächs- und Reflexionsgrundlage.

© 2026 Jürgen Braun · InnenWerk-System · Braun Global Consulting Limited

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Weitergabe, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder kommerzielle Nutzung ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung nicht gestattet.



# InnenWerk-System

Werde, wer Du wirklich bist.

<https://innenwerk-system.systeme.io/>