

Ihre Standortbestimmung

Sechzehn Aussagen zeigen Ihnen, welcher der vier Eckpunkte Sie im Moment am stärksten nach unten zieht. Füllen Sie die Spalte **Heute** jetzt aus und die zweite Spalte in ein paar Wochen, wenn Sie das Buch gelesen haben. Manchmal sieht man erst im Vergleich, was sich bewegt hat.

Antworten Sie spontan und ehrlich. Wie sehr trifft die Aussage auf Sie zu? Tragen Sie eine Zahl von 0 bis 4 ein.

0 trifft nicht zu	1 trifft kaum zu	2 teils, teils	3 trifft eher zu	4 trifft voll zu
-----------------------------	----------------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------

HEUTE	IN EIN PAAR WOCHEN
Datum _____	Datum _____

1 ERZIEHUNG

01	Wenn mich etwas stört oder überlastet, behalte ich es meist für mich und passe mich an.		
02	Je nachdem, mit wem ich zusammen bin, spiele ich eine andere Rolle und weiß manchmal nicht, welche davon wirklich ich bin.		
03	Sätze aus meiner Kindheit wie »Wenn du nichts Nettes sagen kannst, sag lieber gar nichts« bestimmen bis heute, wie ich mich verhalte.		
04	Ich habe das Gefühl, mir Zuwendung und Anerkennung durch Leistung verdienen zu müssen.		
SUMME ERZIEHUNG			

2 ERWARTUNGEN ANDERER

05	Es fällt mir schwer, Nein zu sagen, ob im Beruf, in der Familie oder im Freundeskreis.		
06	Ich übernehme für andere oft mehr Verantwortung als für mich selbst.		
07	Ich gehe Konflikten aus dem Weg, auch wenn ich dafür meine eigenen Wünsche zurückstelle.		
08	Wenn ich etwas für mich entscheide, bekomme ich schnell ein schlechtes Gewissen.		
SUMME ERWARTUNGEN ANDERER			

HEUTE
Datum _____

IN EIN PAAR
WOCHEN
Datum _____

3 SCHICKSALSSCHLÄGE

09	Ein schweres Erlebnis aus meiner Vergangenheit beschäftigt mich bis heute.		
10	Es gibt Situationen, die mich stärker aus der Fassung bringen, als es dem Anlass entspricht.		
11	Über das, was mich wirklich belastet, spreche ich mit kaum jemandem.		
12	Gedanken wie »Hätte ich doch ...« oder »Warum ausgerechnet ich?« kehren bei mir immer wieder.		
SUMME SCHICKSALSSCHLÄGE			

4 SOZIALER STATUS

13	Bei Menschen, die ich für »weiter oben« halte, fühle ich mich kleiner, als ich bin.		
14	Ich vergleiche mich häufig mit anderen und schneide dabei schlecht ab.		
15	Ich habe einen Traum oder ein Ziel, das ich nicht verfolge, weil es bei uns zu Hause als unvernünftig galt.		
16	Es fällt mir schwer, auf das stolz zu sein, was ich erreicht habe.		
SUMME SOZIALER STATUS			

Auswertung

Übertragen Sie Ihre vier Summen. Rechnen Sie jede Summe mit der Tabelle unten in einen Wert von 0 bis 10 um: Das ist Ihr Wert auf der Pyramide.

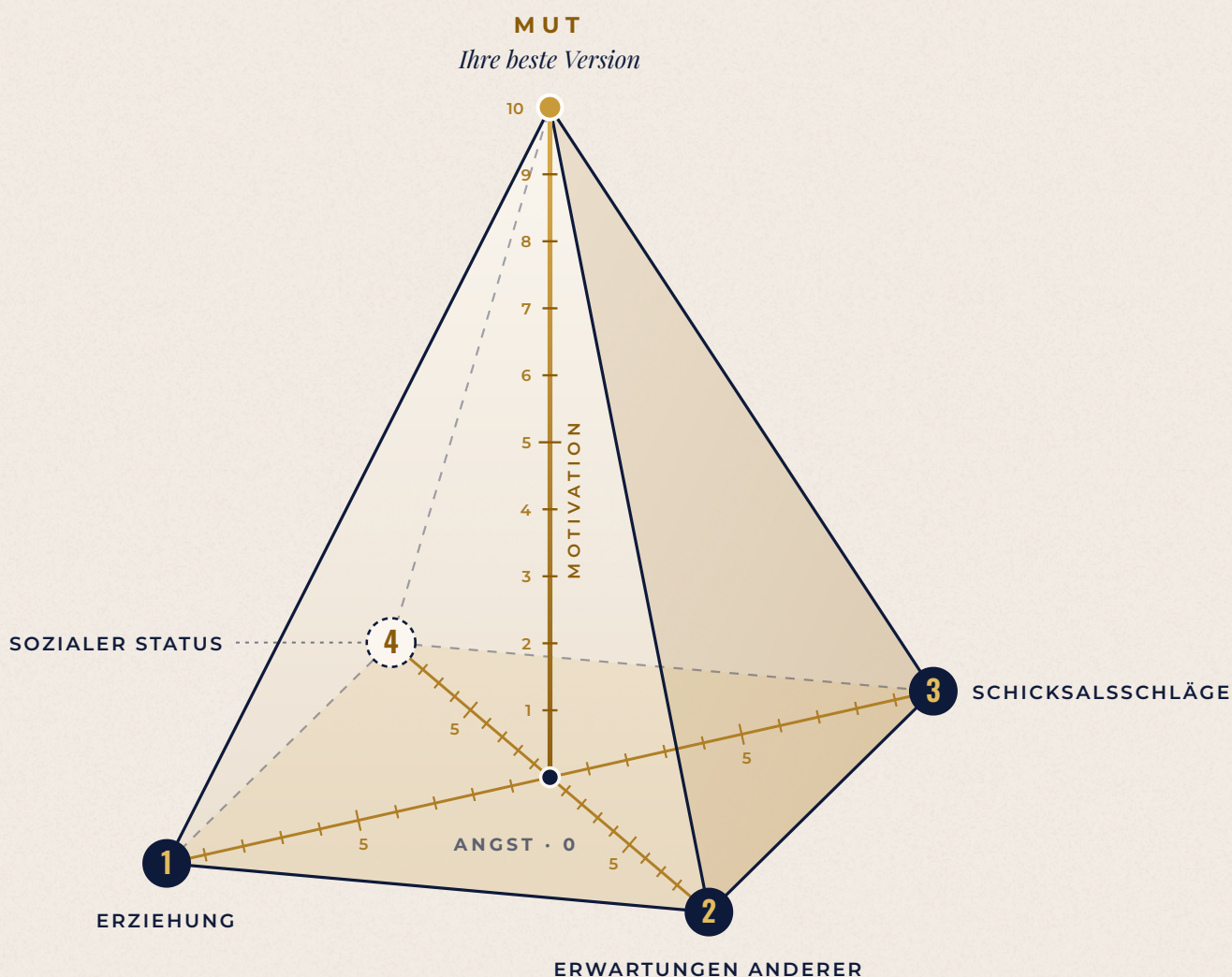
	SUMME HEUTE	WERT HEUTE	SUMME SPÄTER	WERT SPÄTER
1 ERZIEHUNG				
2 ERWARTUNGEN ANDERER				
3 SCHICKSALSSCHLÄGE				
4 SOZIALER STATUS				

UMRECHNUNG: SUMME (OBEN) WIRD ZU WERT (UNTEN)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
0	1	1	2	3	3	4	4	5	6	6	7	8	8	9	9	10

Zeichnen Sie Ihre Pyramide

Die Mitte des Bodens hat den Wert 0, jeder Eckpunkt den Wert 10. Tragen Sie Ihre vier Werte auf den Linien ein und verbinden Sie die Punkte. Markieren Sie dann auf der Mittelachse, wo Sie sich heute zwischen Angst (0) und Mut (10) sehen. Nehmen Sie für heute einen Bleistift und für die zweite Runde eine Farbe.



MEIN WERT ZWISCHEN ANGST UND MUT

heute _____ später _____

MEIN STÄRKSTER ECKPUNKT

heute _____ später _____

Was Ihr Ergebnis bedeutet

Die vier Eckpunkte sind im echten Leben oft eng verknüpft. Ein hoher Wert ist kein Urteil über Sie, sondern ein Hinweis, wo es sich lohnt hinzuschauen.

1

ERZIEHUNG

Was Sie zu Hause gelernt haben, spricht heute noch mit: ob Sie sagen, was Sie brauchen, wie Sie mit Konflikten umgehen, welche Rolle Sie spielen. Es geht nicht darum, Schuldige zu suchen. Die Ursache zu verstehen, ist der erste Schritt. Was Sie dann damit machen, ist entscheidend.

2

ERWARTUNGEN ANDERER

Sie sind vermutlich jemand, auf den sich andere verlassen können. Die Kehrseite: Fremde Erwartungen trüben Ihren inneren Spiegel, bis Sie die eigenen Wünsche kaum noch erkennen. Sie dürfen Ihr Leben leben. Sie sind nicht für alles und jeden verantwortlich.

3

SCHICKSALSSCHLÄGE

Etwas, das Ihnen widerfahren ist, nimmt in Ihrem Kopf noch viel Raum ein. Das ist keine Schwäche, sondern ein Zeichen, dass es noch verarbeitet werden will. Akzeptieren heißt nicht vergessen. Und unser Gehirn kann sich nicht nur zum Schlechten, sondern auch zum Guten verändern.

4

SOZIALER STATUS

Wo Sie herkommen, prägt, wie groß Sie sich heute fühlen. Beim sozialen Status geht es selten um Geld, sondern um Ihr Selbstbild. Und dieses Selbstbild ist veränderbar, wenn Sie Ihren ganzen Weg anerkennen, statt nur den Moment zu vergleichen.

Wo fangen Sie an?

Beim Eckpunkt mit dem höchsten Wert. Dort werden Sie die größte Veränderung spüren, wenn sich etwas löst. Die Reflexionsfragen zu diesem Kapitel auf Ihrem Spiegelblatt sind ein guter Anfang.

Die Standortbestimmung ist eine Reflexionshilfe, kein psychologischer Test und keine Diagnose. Wenn Sie ein Erlebnis oder eine Situation stark belastet, sprechen Sie bitte mit Ihrer Hausärztin, Ihrem Hausarzt oder einer Psychotherapeutin. Auf Ihrer Material-Seite gibt es die Standortbestimmung auch online, dort rechnet sie Ihr Ergebnis automatisch aus.

Vier Wege aus der Ecke

Die Fallbeispiele im Buch lehnen sich an echte Lebensgeschichten an. Namen und Details wurden verändert, um die Privatsphäre der Menschen zu schützen. Vielleicht erkennen Sie sich in einer davon wieder, am ehesten bei dem Eckpunkt, der bei Ihnen gerade den höchsten Wert hat.

1

ERZIEHUNG

Sascha

Ingenieur, Anfang 40

VORHER

Beruflich erfolgreich, innerlich zerrissen. Als Kind lernte er, sich den Stimmungen seiner Mutter anzupassen. Heute spricht er nicht an, was ihn belastet, und kündigt lieber.

WENDEPUNKT

Mithilfe eines Therapeuten verarbeitet er seine Kindheit und lernt, seine Bedürfnisse klar auszusprechen.

DANACH

Er setzt Grenzen, auch gegenüber seinem Chef, und wirkt auf die Kollegen entspannt und sicher. Er versucht nicht mehr, es allen recht zu machen.

2

ERWARTUNGEN
ANDERER

David

Anwalt mit eigener
Kanzlei

VORHER

Seine alte Studienclique erwartet bei jedem Treffen den Studenten von damals: alte Witze, keine ernsten Gespräche. Die Treffen fühlen sich an wie ein Anker, der ihn zurückhält.

WENDEPUNKT

Seine Versuche, tiefer zu reden, laufen ins Leere. Er erkennt, dass er niemanden ändern kann.

DANACH

Er nimmt seine Freunde, wie sie sind, findet zu einer neuen Lockerheit und hält den Kontakt über einen bewussten Kompromiss.

3

SCHICKSALSSCHLÄGE

Annette

um die 50, jüngste von
sechs Geschwistern

VORHER

Ihre Mutter starb bei ihrer Geburt. Niemand spricht es aus, doch das Gefühl, schuld zu sein, bleibt. Nach außen ist sie fröhlich, innerlich frisst sie alles in sich hinein.

WENDEPUNKT

Mit Anfang 20 lernt sie Frauen kennen, die ihr zuhören, ohne zu urteilen. Schritt für Schritt öffnet sie sich.

DANACH

Sie schließt Frieden mit ihrer Vergangenheit und akzeptiert die Distanz zu ihren Geschwistern. Die Freundschaft mit diesen Frauen hält seit über 30 Jahren.

4

SOZIALER STATUS

Peter

Sportmediziner, 42

VORHER

Erfolgreich, eine glückliche Familie und trotzdem chronisch unzufrieden. Er schläft schlecht, grübelt viel und ist zu Hause oft geistig abwesend.

WENDEPUNKT

Am Beckenrand im Schwimmverein seiner Kinder wird ihm klar: Ihm selbst fehlte als Kind genau diese Förderung, weil seine Eltern finanziell kämpften.

DANACH

Im Gespräch mit seiner Frau lernt er, das Erreichte anzuerkennen. Die Unzufriedenheit weicht Stolz und Dankbarkeit.

Was alle vier gemeinsam haben

Die Veränderung begann jedes Mal damit, das eigene Muster zu erkennen. Oft hilft dabei ein Mensch, der zuhört, ohne zu urteilen. Ihre Standortbestimmung ist der erste Schritt dorthin.

Was sich verändert, wenn man genauer hinschaut

5,0



ProvenExpert · 9 Bewertungen · 100 % Empfehlung

4,8



Amazon · 23 Leserbewertungen

UNTERNEHMEN UND PRIVATLEBEN

»Das Coaching und die Gespräche im allgemeinen sind für mich extrem wertvoll und haben recht zügig zu einem deutlich besseren Ergebnis in meinem Unternehmen geführt. Mir geht es zudem auch privat immer besser [...]«



Robin Wohnhas
Unternehmer · mindsetstrategy.de

EINE BESSERE VERSION VON MIR

»Gleich beim ersten Gespräch habe ich gemerkt, dass diese Frau weiß, wovon sie spricht. [...] So konnte ich erkennen, was ich ändern muss, damit meine privaten und beruflichen Probleme nicht nur verschwinden sondern ich eine bessere Version von mir selbst erreiche.«



Bewertung auf ProvenExpert
Februar 2025

RAUS AUS DER KRISE

»Das Charaktercoaching hat mich aus einer Krisensituation herausgebracht, meine negativen Erfahrungen konnte ich sehr gut verarbeiten.«



Ursula Eichhorn
mindsetstrategy.de

EIN NEUER BLICKWINKEL

»Sie gab mir oft die Möglichkeit die Dinge mal von einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Durch unsere Gespräche habe ich für meine Probleme ziemlich schnell eine Lösung.«



Nicole Krieger
mindsetstrategy.de

LESERSTIMME

»Ein wirklich inspirierendes Buch! Es regt zum Nachdenken an und hilft dabei, sich selbst und die eigenen Verhaltensweisen besser zu verstehen.«



Demet Cebi Otkun
Rezension auf Amazon · August 2026

WER SIE BEGLEITET

Baha Meier Arian

Psychologin M.Sc. (London). Seit über 15 Jahren begleitet sie Menschen in fordernden beruflichen und persönlichen Situationen, heute vor allem Unternehmerinnen, Unternehmer und Führungskräfte. Aus Hunderten von Gesprächen ist das 4-Regeln-Modell entstanden.

PSYCHOLOGIN M.SC. (LONDON)

GESPRÄCHSTHERAPIE

TRAUMATHERAPIE

PRAXIS IN ULM UND ONLINE



Lassen Sie uns Ihre Pyramide gemeinsam lesen

Im kostenlosen Orientierungsgespräch schauen wir auf Ihre Werte und auf den Eckpunkt, der Sie am stärksten zieht. Danach wissen Sie, was Ihr nächster Schritt sein kann.

GESPRÄCH VEREINBAREN

oder per [WhatsApp](#) schreiben

Eine Auswahl öffentlicher Bewertungen, wörtlich übernommen und teils gekürzt [...]. Sie beziehen sich auf Bahas Coaching und auf die frühere Ausgabe ihres Buches. Im Original nachzulesen auf [mindsetstrategy.de](#), [ProvenExpert](#) und [Amazon](#). Stand: Oktober 2026.