

Die Standortbestimmung

Wer sitzt gerade an der Stirnseite deines Tisches?

In dir sitzen zwei am Tisch. Herr Wichtig, der innere Antreiber, der erreichen, beweisen und immer weiterkommen will. Und Frau Weise, die leise Stimme, die spürt, was du wirklich brauchst. Beide gehören zu dir. Die Frage ist nur, wer gerade den Ton angibt.



Herr Wichtig

Kopf, Tempo, Kontrolle. Er hat dich weit gebracht und meint es gut, oft zu gut.



Frau Weise

Herz, Präsenz, Vertrauen. Sie flüstert, wo er ruft.

So geht's: 24 Aussagen, etwa sechs Minuten. Kreuze bei jeder an, wie oft sie in den letzten zwei Wochen auf dich zutraf. Denk nicht lange nach: Der erste Impuls ist meist der ehrlichste. Es gibt kein Richtig und kein Falsch, nur deinen heutigen Platz am Tisch.

0 nie

1 selten

2 oft

3 fast immer

Datum _____

Wiederholt am _____

Die Standortbestimmung

Aussagen 1–12

		nie 0	selten 1	oft 2	fast immer 3
1	Ich bin erst zufrieden, wenn alles erledigt ist. Und es ist nie alles erledigt.	☐	☐	☐	☐
2	Ich spüre im Körper früh, wenn mir etwas zu viel wird.	☐	☐	☐	☐
3	Pausen fühlen sich für mich eher wie verlorene Zeit an.	☐	☐	☐	☐
4	Ich kann einen schönen Moment genießen, ohne ihn gleich festhalten oder verbessern zu wollen.	☐	☐	☐	☐
5	In Gesprächen bin ich mit den Gedanken oft schon beim nächsten Termin.	☐	☐	☐	☐
6	Ich höre auf mein Bauchgefühl, auch wenn der Kopf noch Einwände hat.	☐	☐	☐	☐
7	Ich plane sogar Dinge durch, die eigentlich Freude machen sollten.	☐	☐	☐	☐
8	Wenn ich mit einem Menschen zusammen bin, bin ich wirklich bei ihm.	☐	☐	☐	☐
9	Fragt mich jemand, wie es mir geht, erzähle ich, was ich gerade alles zu tun habe.	☐	☐	☐	☐
10	Ich gönne mir Ruhe, ohne sie mir vorher verdienen zu müssen.	☐	☐	☐	☐
11	Ich habe das Gefühl, mich beweisen zu müssen: vor anderen oder vor mir selbst.	☐	☐	☐	☐
12	Ich kann annehmen, was ich nicht ändern kann.	☐	☐	☐	☐

Die Standortbestimmung

Aussagen 13–24

		nie 0	selten 1	oft 2	fast immer 3
13	Wenn ich innehalte, meldet sich sofort ein schlechtes Gewissen.	☐	☐	☐	☐
14	Ich merke, was mir guttut, und richte mich auch danach.	☐	☐	☐	☐
15	Entscheidungen treffe ich fast nur mit dem Kopf: Fakten, Risiken, Argumente.	☐	☐	☐	☐
16	Stille ist für mich eher wohltuend als unangenehm.	☐	☐	☐	☐
17	Kontrolle gibt mir Sicherheit. Gebe ich sie ab, werde ich unruhig.	☐	☐	☐	☐
18	Ich kann zusehen, wie sich etwas entwickelt, ohne sofort einzugreifen.	☐	☐	☐	☐
19	Ich funktioniere zuverlässig, auch wenn ich eigentlich nicht mehr kann.	☐	☐	☐	☐
20	Ich darf Fehler machen, ohne mich innerlich dafür zu verurteilen.	☐	☐	☐	☐
21	Abends liegt der nächste Tag schon auf meiner Brust, bevor der heutige vorbei ist.	☐	☐	☐	☐
22	Ich vertraue darauf, dass sich manches fügt, auch wenn ich nicht alles im Griff habe.	☐	☐	☐	☐
23	Mein Wert hängt für mich stark davon ab, was ich leiste.	☐	☐	☐	☐
24	Es gibt Momente am Tag, in denen ich einfach nur da bin.	☐	☐	☐	☐

Herr Wichtig

Addiere deine Werte der Aussagen mit ungerader Nummer: 1, 3, 5 ... 23.



Summe (0–36)

Frau Weise

Addiere deine Werte der Aussagen mit gerader Nummer: 2, 4, 6 ... 24.



Summe (0–36)

Herr Wichtig sitzt an der Stirnseite.

Seine Summe liegt mindestens 8 Punkte über der von Frau Weise.

Er hat den Tischplan geschrieben, das Timing für die Vorspeise festgelegt und sich selbst ans Kopfende gesetzt. Das ist kein Vorwurf: Er hat dich weit gebracht. Nur sitzt Frau Weise gerade am Katzentisch, und ihre Stimme kommt kaum durch. **Dein nächster Schritt:** Starte das Begleitheft „Keine Eile“ mit Tag 1 und lies noch einmal Kapitel 2.

Frau Weise sitzt an der Stirnseite.

Ihre Summe liegt mindestens 8 Punkte über der von Herrn Wichtig.

Du hörst deine innere Stimme, spürst dich und vertraust. Wunderbar. Achte nur darauf, dass Herr Wichtig nicht ganz vom Tisch verschwindet: Er sorgt für Struktur, Verlässlichkeit und manchmal für den Mut, etwas zu Ende zu bringen. **Dein nächster Schritt:** Kapitel 9 und die Fragenkarten „Die kleinen Lichter“, eine pro Woche.

Beide sitzen am Tisch.

Die Summen liegen weniger als 8 Punkte auseinander.

Bei dir verhandeln Kopf und Herz. Mal führt der eine, mal die andere. Unruhig wird es, wenn beide gleichzeitig reden. Harmonie entsteht, wenn sie einander zuhören. **Dein nächster Schritt:** Kapitel 15 und die drei inneren Schritte unten, immer dann, wenn es laut wird.

Innehalten.

Ein Atemzug Abstand.
Außen darf alles weiterlaufen.

Fragen.

„Ist das heute noch wahr?
Gehört das noch zu mir?“

Ausatmen.

Und weitergehen, in die
Richtung, die heute stimmt.

Die Standortbestimmung ist eine Einladung zur Selbstbeobachtung, kein psychologischer Test und keine Diagnose. Mach sie in drei Monaten noch einmal und schau, wer dann am Kopfende sitzt. Wenn es dir über längere Zeit nicht gut geht, sprich bitte mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder einer Psychotherapeutin.