



WO BEFINDE ICH MICH?

DEIN ORIENTIERUNGS-GUIDE

**Orientierungs-Guide für den ersten Schritt der
Veränderung**

WWW.OVEA-BYNEVENA.COM



Einleitung



JEDER VON UNS BEFINDET SICH IRGENDWANN IN EINER SITUATION, IN DER MAN NICHT WEISS, WIE MAN DEN ERSTEN SCHRITT GEHEN SOLL.

MANCHMAL FÜHLEN WIR UNS BLOCKIERT ODER UNSICHER, WELCHEN WEG WIR EINSCHLAGEN SOLLEN – UND GENAU IN DIESEN MOMENTEN BRAUCHEN WIR ORIENTIERUNG.

DIESER GUIDE IST ALS UNTERSTÜTZUNG IN SOLCHEN PHASEN GEDACHT. DURCH 5 METHODEN BEKOMMST DU DIE MÖGLICHKEIT, DIR BEWUSST ZU MACHEN, WO DU GERADE IN DEINEM LEBEN STEHST, UND NEUE KLARHEIT ZU FINDEN.

SO ENTSTEHT RAUM, DEIN LEBEN VON GRUND AUF NEU ZU GESTALTEN – SCHRITT FÜR SCHRITT, IN DEINEM EIGENEN TEMPO.





DEIN LEBENS RAD – WO STEHST DU GERADE?

Das Lebensrad ist ein mächtiges Werkzeug zur Selbstreflexion und Lebensgestaltung.

Es hilft dir, einen Überblick über verschiedene Lebensbereiche zu gewinnen, deine Zufriedenheit in diesen Bereichen zu bewerten und Bereiche zu identifizieren, in denen du Verbesserungen anstreben möchtest.

Jeder Abschnitt steht für einen wichtigen Lebensbereich – zum Beispiel:

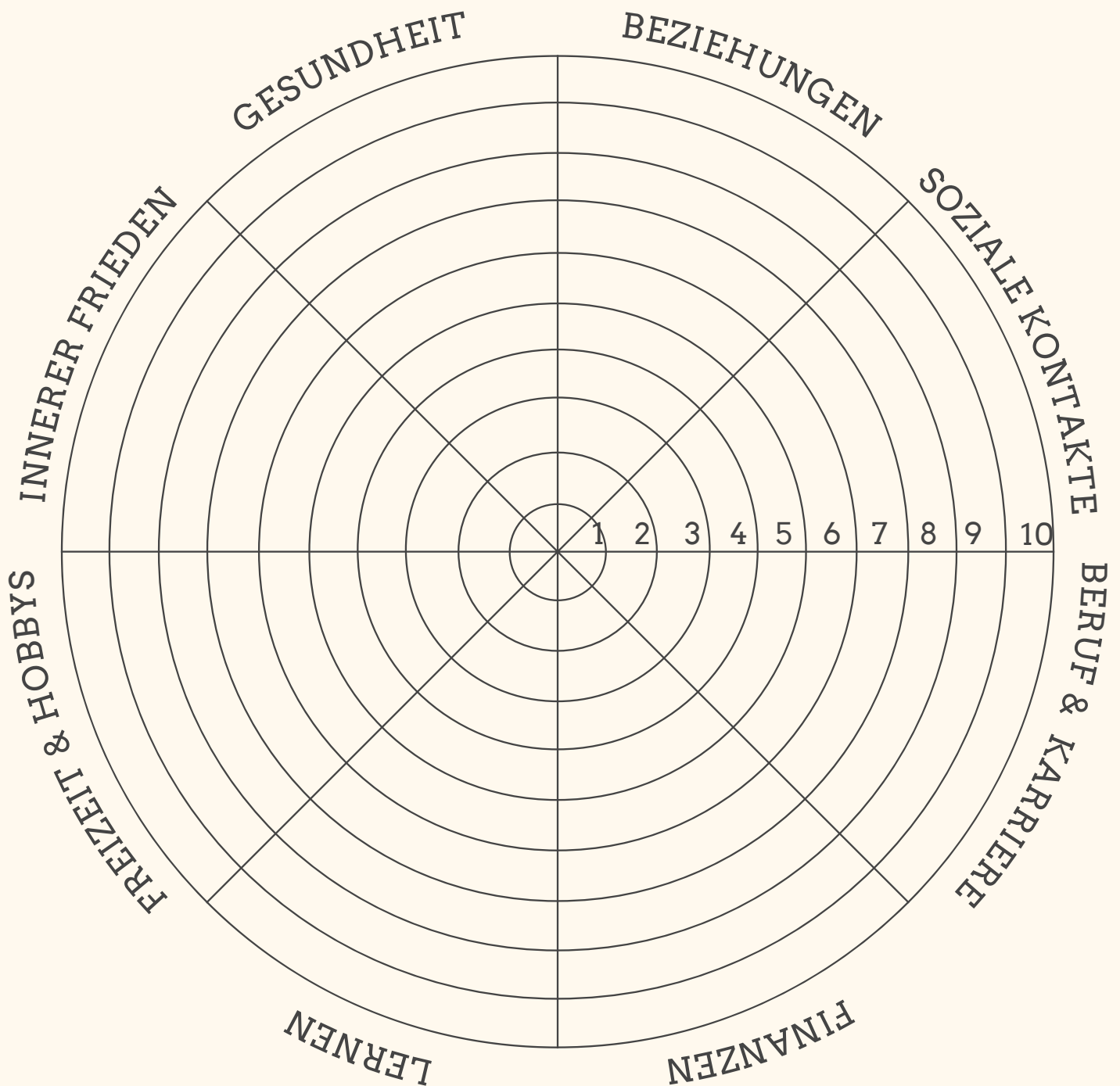
- Gesundheit & Körper
- Beziehungen & Familie
- Freunde & soziale Kontakte
- Beruf & Karriere
- Finanzen
- Persönliche Entwicklung & Lernen
- Freizeit & Hobbys
- Innerer Frieden & Spiritualität

Wichtig:

Es geht nicht darum, perfekte 10 überall zu erreichen. Es geht darum zu erkennen, wo du gerade stehst – und welche kleinen Schritte dir mehr Balance schenken können.

So geht's:

- Bewerte jeden Bereich auf einer Skala von 1 (unzufrieden) bis 10 (sehr zufrieden).
- Verbinde die Punkte im Kreis – so entsteht dein persönliches „Lebensrad“.





REFLEXION:

1.

WELCHE BEREICHE
SIND RUND UND
STABIL?

A large, empty, rounded rectangular box with a white background and a thin grey border, intended for the user's reflection on the first question.

2.

WO GIBT ES LÜCKEN
ODER EINBRÜCHE?

A large, empty, rounded rectangular box with a white background and a thin grey border, intended for the user's reflection on the second question.

3.

WENN DEIN LEBENS RAD
HEUTE EIN ECHTES RAD
WÄRE – WIE GUT WÜRDEN ES
ROLLEN?

A large, empty, rounded rectangular box with a white background and a thin grey border, intended for the user's reflection on the third question.

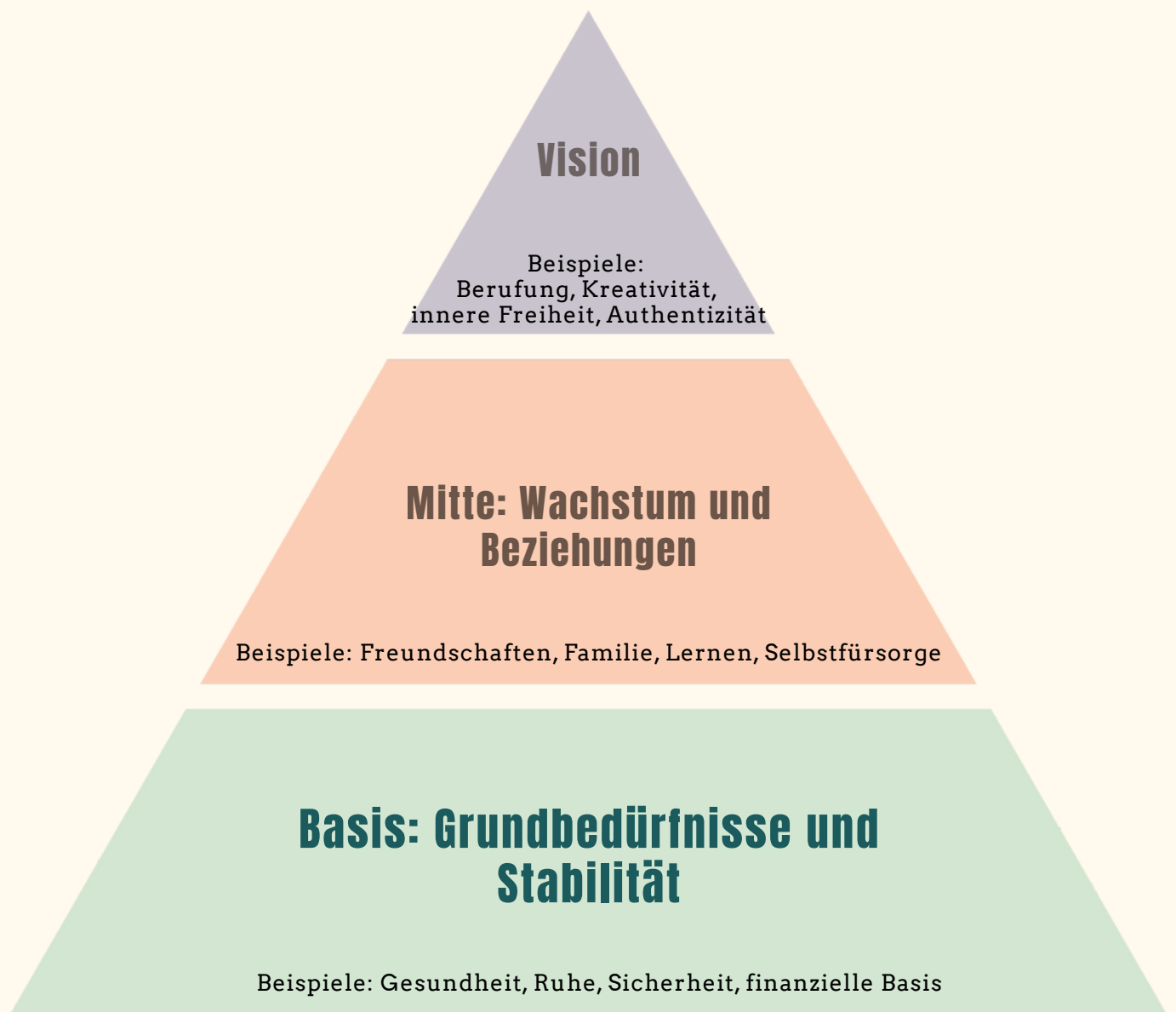


DEINE PRIORITÄTEN-PYRAMIDE – WAS IST DIR WIRKLICH WICHTIG?

Die Prioritäten-Pyramide hilft dir zu erkennen, was in deinem Leben die meiste Aufmerksamkeit braucht. Manchmal merken wir, dass wir versuchen, an der Spitze zu leben, ohne dass die Basis stabil ist.

Die Pyramide hilft dir, Klarheit über deine aktuellen Prioritäten zu bekommen.

Teile sie in 3–4 Ebenen und schreibe in jede, was dir im Moment am wichtigsten ist.





REFLEXION:

1.

Was nimmt gerade den meisten Raum in deinem Leben ein?

2.

Gibt es etwas in der Basis, das mehr Aufmerksamkeit braucht, bevor du nach oben gehen kannst?

3.

Spiegelt die Spitze deiner Pyramide deine wirkliche Vision – oder Erwartungen anderer?

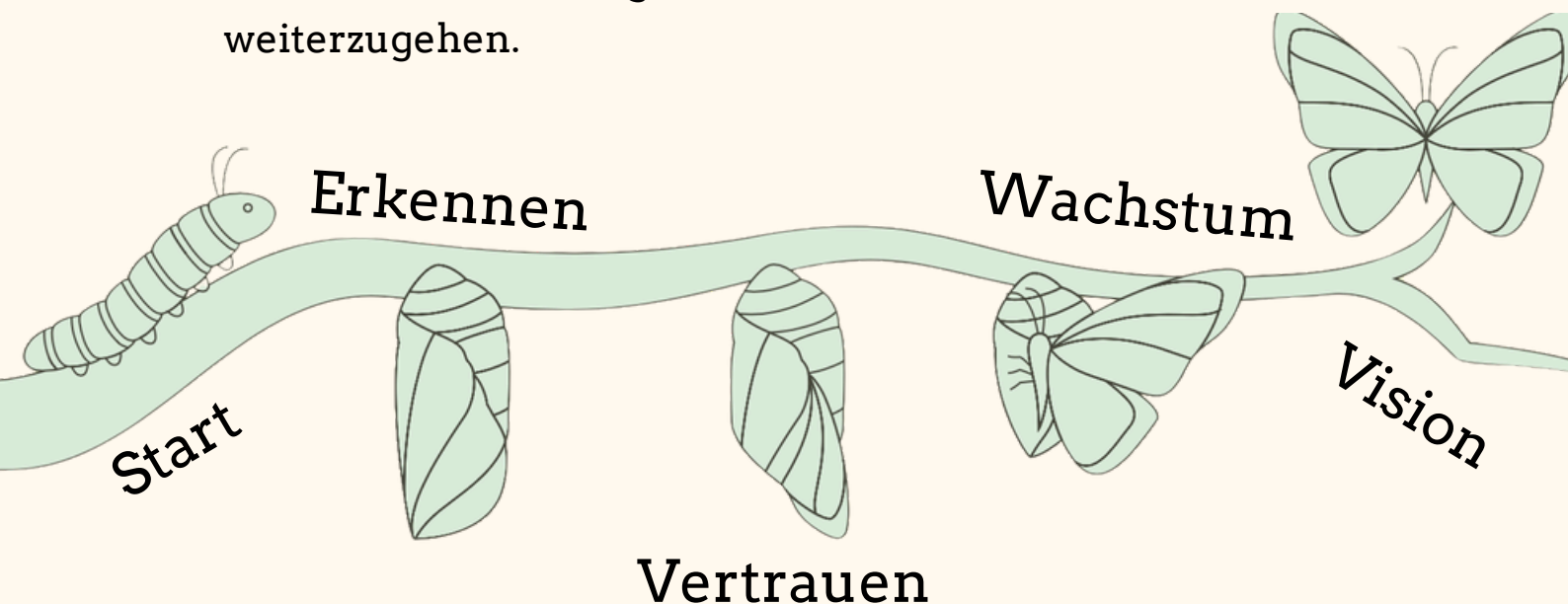


DEINE REISE – WO BEFINDEST DU DICH GERADE?

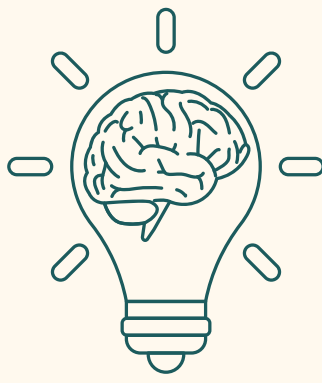
Veränderung ist selten ein Sprung von A nach B. Sie ist ein Weg mit verschiedenen Stationen. Die Journey Map hilft dir, diesen Weg sichtbar zu machen und herauszufinden, wo du dich gerade befindest.

So geht's:

1. Schau dir die Stationen auf dem Weg an – von „Start“ bis „Vision“.
2. Markiere, bei welcher Station du dich im Moment siehst.
3. Schreibe auf, warum genau dort – und was dir hilft, weiterzugehen.



- Start: Ich spüre, dass etwas nicht mehr passt.
- Erkennen: Ich verstehe meine Muster und Hindernisse.
- Vertrauen: Ich probiere erste kleine Schritte.
- Wachstum: Ich entwickle neue Routinen und Klarheit.
- Vision: Ich lebe mehr im Einklang mit mir selbst.



REFLEXION:

1. Welche Station fühlt sich heute für dich stimmig an?
2. Welche kleine Handlung bringt dich zur nächsten Station?

Denk daran: Jeder Schritt ist wertvoll.
Es geht nicht darum, sofort „anzukommen“,
sondern bewusst auf deiner Reise zu sein.



DEIN INNERER KOMPASS – DREI WORTE, DIE DICH FÜHREN

Auf diesem Weg ist es wichtig, die eigene innere Stimme zu hören – den leisen Klang, der dich durch den Tag begleitet.

Manchmal klingt er kritisch, zweifelnd oder ängstlich. Doch genauso kann er voller Vertrauen, Klarheit und Liebe sein.

Übung:

Schließe für einen Moment die Augen. Atme tief ein und spüre in dich hinein. Lausche deinem inneren Kompass und frage dich:

- Welche drei Worte kommen mir in den Sinn, wenn ich ganz ehrlich zu mir bin?
-

- Welche drei Worte stärken mich, wenn ich unsicher bin?
-

- Welche drei Worte erinnern mich daran, wer ich wirklich bin?
-



REFLEXION:

Lies dir deine Worte noch einmal langsam durch.

- Wie fühlen sie sich an?
- Welche Energie bringen sie in deinen Tag?
- Wie könntest du dich daran erinnern, wenn Zweifel oder alte Muster auftauchen?



FOCUS MATRIX – KLARHEIT ÜBER DEINE PRIORITÄTEN

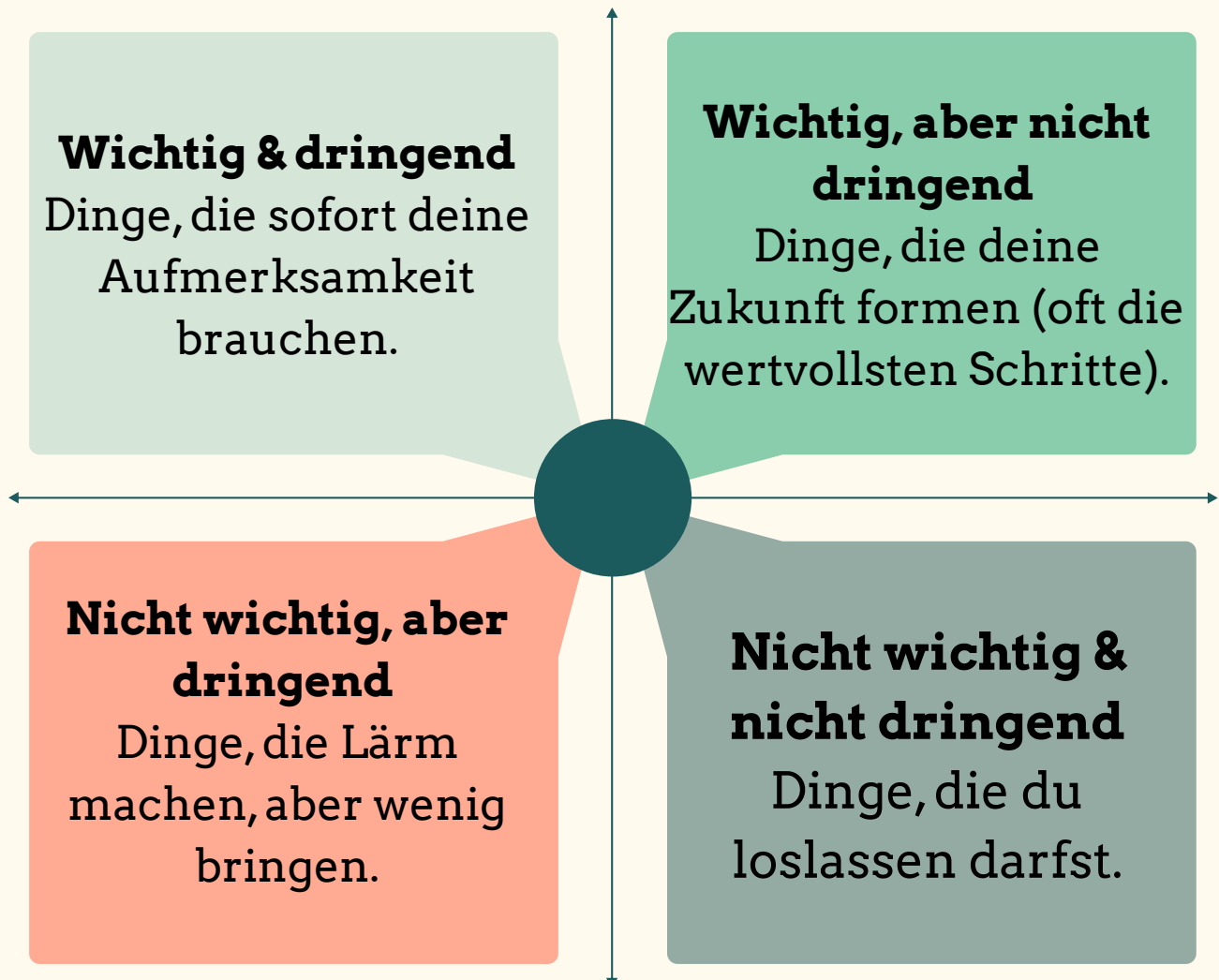
Ziele brauchen Klarheit.

Wir alle haben viele Aufgaben, Ideen und Wünsche im Kopf. Oft fühlen wir uns dadurch überfordert und verlieren den Blick dafür, was wirklich zählt.

Die Focus Matrix (Eisenhower-Matrix) hilft dir, deine Prioritäten zu sortieren.

Sie macht sichtbar, welche Aufgaben dich deinen Zielen näherbringen – und welche dich nur aufhalten.

Teile deine Aufgaben in die vier Felder ein:





REFLEXION:

Welche 3 Aufgaben aus dem Feld „Wichtig & dringend“ erledige ich noch diese Woche?



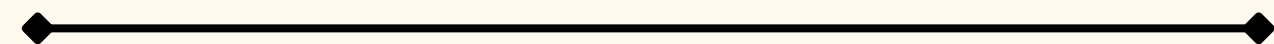
Welche eine Sache aus dem Feld „Wichtig, aber nicht dringend“ plane ich aktiv in meinen Kalender ein?



Welche Aufgabe im Feld „Nicht wichtig, aber dringend“ kann ich delegieren oder verschieben?



Welche Tätigkeit im Feld „Nicht wichtig & nicht dringend“ streiche ich ab heute ganz – und womit ersetze ich diese Zeit?



Abschluss



DU HAST DIR DIE ZEIT GENOMMEN, DIR SELBST ZU BEGEGNEN – UND DAS IST BEREITS VERÄNDERUNG.

JEDE KLEINE ERKENNTNIS, DIE DU HIER GEWONNEN HAST, IST EIN SCHRITT IN RICHTUNG MEHR KLARHEIT UND BEWUSSTSEIN.

VERGISS NICHT: DEIN WEG MUSS NICHT PERFEKT SEIN. WICHTIG IST NUR, DASS DU IHN GEHST – SCHRITT FÜR SCHRITT, IN DEINEM EIGENEN RHYTHMUS.

WENN DICH DIESER GUIDE INSPIRIERT HAT, LADE ICH DICH EIN, NOCH TIEFER EINZUTAUCHEN – MIT MEINEM TAGEBUCH *MEIN WEG DER VERÄNDERUNG* UND MEINEM BUCH *DIE KUNST DER VERÄNDERUNG*. DENN JEDER NEUANFANG BEGINNT MIT EINEM EINZIGEN SCHRITT.



Mit Liebe
Ovea by Nevena