



5 Fragen, die du dir stellen musst, wenn
dein Leben sich nicht mehr stimmig anfühlt

• Ein ehrlicher Selbstcheck für Zeiten innerer
Veränderung

www.theartofheart.de

Einleitung

Wann hast du dich das letzte Mal wirklich lebendig
gefühlt?

Nicht zufrieden. Nicht „alles läuft“.
Sondern innerlich wach.



Einleitung

Viele Menschen verlieren diesen Kontakt schleichend – nicht durch eine große Entscheidung, sondern durch viele kleine Anpassungen.

Schreibe ehrlich auf:
Wo in deinem Leben bist du präsent – und wo nur noch im Autopilot?

Lebe ich - oder funktioniere ich nur noch?

Wann hast du dich das letzte Mal wirklich lebendig
gefühlt?

Nicht zufrieden. Nicht „alles läuft“.

Sondern innerlich wach.

Lebe ich - oder funktioniere ich nur noch?

Viele Menschen verlieren diesen Kontakt schleichend – nicht durch eine große Entscheidung, sondern durch viele kleine Anpassungen.

Schreibe ehrlich auf:
Wo in deinem Leben bist du präsent – und wo nur noch im Autopilot?

Was fühlt sich schon lange nicht mehr richtig an?

Oft wissen wir sehr genau, was nicht mehr passt –
wir vermeiden nur, es klar auszusprechen.

Welche Bereiche in deinem Leben fühlen sich leer,
schwer oder falsch an?
Arbeit? Beziehungen? Alltag?

Schreibe ohne Bewertung.

Welche Wahrheit vermeide ich?

Hinter Unzufriedenheit steckt oft eine Wahrheit,
die unbequem ist.

Vielleicht:

- dass du dich angepasst hast
- dass du Angst vor Veränderung hast
- dass du Entscheidungen aufschiebst

Welche Wahrheit taucht auf,
wenn du wirklich ehrlich bist?

Wovor habe ich wirklich Angst?

Veränderung scheitert selten am Wollen –
sondern an Angst.

Was genau hält dich zurück?
Scheitern? Unsicherheit? Alleinsein?

Je klarer du die Angst benennst, desto greifbarer wird sie.

Was passiert, wenn ich nichts verändere?

Stell dir dein Leben in 3–5 Jahren vor –
wenn alles bleibt, wie es ist.

Was fühlst du dabei?

Diese Frage ist oft klarer als jede Zukunftsvision.

Abschluss

Du musst heute nichts entscheiden.
Aber du solltest anfangen, ehrlich hinzusehen.

Wenn du merkst, dass du tiefer gehen willst:

→ Der „Neustart-Kompass“ begleitet dich Schritt für Schritt durch genau diesen Prozess.