

## WENN GERADE NICHTS VORANGEHT ...

*Ein strukturierter Impuls zur persönlichen Standortbestimmung*

Britta Bauer  
Psychologische Beratung . Coaching . Training

Mehr über mich und mein Beratungsangebot finden Sie hier:

Britta Bauer – Psychologische Beratung + Coaching

[www.beratungspraxis-bauer.de](http://www.beratungspraxis-bauer.de) bzw. für meine ungarischen Klienten  
[www.brittabauer-coaching.eu](http://www.brittabauer-coaching.eu)

🌱 Wenn Sie einzelne Themen gern weiter vertiefen möchtest oder Sie persönliche Begleitung wünschen – ich bin gern für Sie da:

✉ Kontakt & Informationen

Body and Soul Matters

Onlinekurse . Workbooks . Materialien/Impulse für mehr Gelassenheit

[www.bodyandsoul-matters.com](http://www.bodyandsoul-matters.com)

✉ kontakt@bodyandsoul-matters.com

Herzlich,  
Ihre Britta Bauer



BODY + SOUL  
MATTERS

## **WENN GERADE NICHTS VORANGEHT ...**

*Ein strukturierter Impuls zur persönlichen Standortbestimmung*

Es gibt Phasen, in denen sich trotz Bemühungen nichts verändert.

Man versucht, Dinge zu klären, Entscheidungen zu treffen oder voranzukommen – und dennoch bleibt das Gefühl, auf der Stelle zu treten.

Diese Phasen sind oft verunsichernd. Selbstzweifel werden laut und werfen Fragen auf.

Gleichzeitig liegt in ihnen aber auch die Möglichkeit, genauer hinzusehen.

Dieses Arbeitsblatt lädt Sie dazu ein, Ihren aktuellen Stand bewusst zu erfassen – ohne Bewertung, ohne Druck.

Es geht gar nicht darum, sofort Lösungen zu finden, sondern vielmehr darum, Klarheit über den/die nächsten sinnvollen Schritt(e) zu gewinnen.



BODY + SOUL  
MATTERS

## WENN GERADE NICHTS VORANGEHT ...

*Ein strukturierter Impuls zur persönlichen Standortbestimmung*

STANDORTBESTIMMUNG

### Mein aktueller Stand

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen möglichst konkret:

- In welchem Bereich meines Lebens erlebe ich aktuell Stillstand?

---

---

- Was habe ich in letzter Zeit unternommen, um etwas zu verändern?

---

---

- Was hat dabei nicht die gewünschte Wirkung gezeigt?

---

---

- Welche Gedanken oder Gefühle tauchen in diesem Zusammenhang immer wieder auf?

---

---

## WENN GERADE NICHTS VORANGEHT ...

*Ein strukturierter Impuls zur persönlichen Standortbestimmung*

### Was gerade wirkt

In Phasen des Stillstands entstehen oft innere Muster, die zusätzliche Spannung erzeugen. Typische Gedanken können sein:

- „Ich komme nicht voran“
- „Ich mache etwas falsch“
- „Ich müsste längst weiter sein“

### Beobachten Sie für einen Moment:

- Welche Gedanken begleiten mich aktuell besonders häufig?

---

---

- Welche davon sind hilfreich – welche eher belastend, ziehen Sie runter?

---

---

- Was hat dabei nicht die gewünschte Wirkung gezeigt?

---

---

- Was würde sich verändern, wenn ich diese Situation nicht als Rückschritt, sondern als Phase betrachte?

---

---



## WENN GERADE NICHTS VORANGEHT ...

*Ein strukturierter Impuls zur persönlichen Standortbestimmung*

### Mein nächster sinnvoller Schritt

Anstatt die gesamte Situation lösen zu wollen, richten Sie den Blick auf einen kleinen, realistischen nächsten Schritt.

- Was ist im Moment wirklich wichtig?
- Was kann ich bewusst zurückstellen?
- Welcher konkrete Schritt ist für mich innerhalb der nächsten 24–48 Stunden umsetzbar? (z. B. ein Gespräch führen, eine Entscheidung vorbereiten, bewusst eine Pause einlegen)

- Notieren Sie Ihren nächsten Schritt:

---

---

---

---

- Wann setze ich ihn um?

---

---