



Das CLEAR - Prinzip

**5 SCHRITTE
ZU MEHR KLARHEIT**



C - Confront

Erkennen, was ist
Du schaust ehrlich hin,
was wirklich passiert in
dir und im äußeren

L - Label

Benennen was du
fühlst.

Du gibst deinen
Gefühlen Worte
ohne Bewertung,
aber mit Klarheit.

E - Explore

Verstehen was dahinter steckt
Du gehst den Gefühlen auf den Grund woher sie kommen und was sie dir zeigen wollen.

A - Align

Neu
verknüpfen,
neu ausrichten
Du bringst
deine
Erkenntnisse in
Verbindung
mit deinen
Werten und
Zielen.

R – Rise

Integrieren &
leben

Du kommst
wieder in deine
Kraft und
handelst
bewusst aus
deiner Klarheit
heraus.

**✨ Klarheit entsteht
Schritt für Schritt.
Du musst nicht alles auf
einmal lösen.**

**Das CLEAR-Prinzip hilft
dir, in kleinen Etappen
wieder bei dir selbst
anzukommen.**

**Ob im Gespräch mit
anderen oder im Umgang
mit dir selbst:
Klarheit ist keine
Technik, sie ist ein Weg.**

