

# Mehr innere Klarheit in kleinen Schritten

## Eine Reflexionshilfe für dich selbst

**Klarheit entsteht nicht, wenn du alles weißt sondern wenn du bereit bist, ehrlich hinzusehen.**

**Diese Reflexionshilfe begleitet dich bei der Frage:**

- Was vermeide ich und warum?**
- Was spüre ich wenn ich aufhöre zu denken?**
- Was braucht meine Wahrheit, um Raum zu bekommen?**

**Nutze sie für dich in ruhigen Momenten, im Alltag oder wenn du spürst: Irgendwas ist gerade zu laut, zu viel oder zu diffus.**

**Du brauchst keine Perfektion, um klar zu sein. Nur Mut, ehrlich zu dir zu stehen.**

**Lass Raum für dich. Deine Antworten dürfen sanft sein. Oder roh. Aber immer echt.**

👉 Was vermeide ich gerade und was würde passieren, wenn ich es ehrlich anschauen würde?

💬 Was zeigt mir mein Körper über das, was ich innerlich nicht ausspreche?

💡 Welche Entscheidung habe ich aufgeschoben, obwohl ich längst weiß, was ich will?

💡 Wenn ich nur für mich selbst entscheiden müsste was wäre heute mein erster kleiner Schritt?

💡 Wo habe ich Klarheit aber erlaube mir nicht, sie auszusprechen?