

Neustart-Check

10 Fragen für Klarheit – kostenlos

Dieser kurze Check hilft dir, deine aktuelle Situation zu sortieren, Prioritäten zu erkennen und einen nächsten, stimmigen Schritt zu definieren. Nimm dir 10–15 Minuten. Schreib ehrlich – ohne dich zu bewerten.

Die 10 Fragen

1. Was genau fühlt sich aktuell schwer, unklar oder belastend an – und woran merke ich das konkret?

2. Wenn ich heute nichts ändere: Wie sieht mein Leben in 6 Monaten aus?

3. Was wünsche ich mir stattdessen – so konkret wie möglich (Alltag, Gefühle, Beziehungen, Arbeit)?

4. Welche 3 Dinge geben mir grundsätzlich Energie – und wie oft passiert das gerade?

5. Was raubt mir am meisten Energie – und was davon ist veränderbar?

6. Welche Entscheidung schiebe ich vor mir her – und was hält mich wirklich zurück?

7. Was ist der kleinste Schritt, der mir innerhalb von 48 Stunden ein Gefühl von Kontrolle zurückgibt?

8. Welche Person/Unterstützung würde mir helfen – und was müsste ich sie konkret bitten?

9. Was brauche ich, um dranzubleiben (Routinen, Grenzen, Zeitfenster, Umfeld)?

Neustart-Check

10 Fragen für Klarheit – kostenlos

10. Woran würde ich in 14 Tagen merken, dass es besser wird? (2–3 messbare Zeichen)

Dein nächster Schritt (in 1 Satz)

Mein nächster Schritt ist:

Hinweis: Dieser Check ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Wenn du dich akut in Gefahr fühlst, wende dich bitte an den Notruf (112) oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst (116117).