

DER LEBENSKOMPASS SELBSTTEST



Ein Mini-Workbook für
deine innere Aus-
richtung. Es unterstützt
dich dabei, erste
Orientierung zu finden
– sanft, klar und
tiefgehend.

Mit einem Selbsttest,
inspirierenden Fragen
und einer Einladung
zur Reflexion be-
gleitest du dich selbst
ein Stück näher zu
dem, was wirklich
zählt: dir.

EINE KRISE IST KEIN CHAOS – SIE IST DER RUF NEU ZU ORDNEN.

Manchmal beginnt Veränderung **leise**.

Mit einem diffusen **Gefühl von Unzufriedenheit**.

Mit dem Gedanken: **So kann es doch nicht ewig weitergehen**.

Oder mit einer **Krise**, die alles auf den Kopf stellt.

Der Lebenskompass ist aus genau solchen Momenten geboren – aus der Erfahrung, dass wir Menschen oft erst dann aufwachen, wenn das Leben uns in die Knie zwingt. Doch am Ende des Tages sind es keine äußeren Umstände, die uns aus der Bahn werfen. Es sind Wahrnehmungskrisen. Falsch angesetzte Erwartungen. Festhalten an alten Geschichten.

Wenn wir aufhören, Schuld im Außen zu suchen – bei anderen Menschen, der Kindheit, der Gesellschaft, dem System – und beginnen, Verantwortung für unser Denken, Fühlen und Handeln zu übernehmen, beginnt eine völlig neue Reise. Eine Reise zum eigenen Ich. Unabhängig. Klar. Unverfälscht.

Der Lebenskompass zeigt dir den Weg zurück zu deiner inneren Wahrheit. Er bringt Struktur in das Chaos. Er hilft dir zu erkennen, wo du stehst – und was du wirklich brauchst. Und er erinnert dich daran, dass du längst alles in dir trägst, was du suchst.

- Statt in alten Rollen zu verharren, beginnst du dich neu zu definieren.
- Statt dich zu verlieren, findest du Orientierung in deinen Werten.
- Statt Energie zu verschwenden, richtest du deinen Fokus neu aus.
- Statt im Funktionsmodus zu verharren, lernst du wieder zu spüren.

Denn Klarheit ist kein Geschenk. Sie ist eine Entscheidung.

Und genau hier beginnt:

Mehr Fokus. Mehr Power. Mehr Du.

Deine



WIE KLAR IST DEIN INNERER KOMPASS? EIN KURZTEST ZUR STANDORTBESTIMMUNG – IN NUR 5 MINUTEN



Anleitung

Beantworte die folgenden Fragen spontan und ehrlich. Nutze eine **Skala von 1** (trifft gar nicht zu) **bis 10** (trifft vollkommen zu).



Fragen

BEREICH 1: SELBSTBILD & SELBSTFÜHRUNG

1. Ich habe ein klares Bild davon, wer ich bin und wofür ich stehe. -----
2. Ich weiß, wie ich mit innerem Stress umgehe. -----
3. Ich kann mich gut selbst motivieren – auch in schwierigen Phasen. -----

SUMME -----

BEREICH 2: ENTSCHEIDUNGSFÄHIGKEIT

1. Ich treffe Entscheidungen bewusst und stehe dazu. -----
2. Ich spüre schnell, ob sich etwas „richtig“ oder „falsch“ anfühlt. -----
3. Ich lasse mich nicht (mehr) von den Erwartungen anderer leiten. -----

SUMME -----

BEREICH 3: WERTEBEWUSSTSEIN

1. Ich kenne meine wichtigsten Werte und lebe danach. -----
2. Ich erkenne sofort, wenn etwas nicht zu mir passt. -----
3. Ich kann „Nein“ sagen, ohne Schuldgefühle zu haben. -----

SUMME -----

BEREICH 4: LEBENSBALANCE

1. Ich achte auf meine Energie und setze rechtzeitig Grenzen. -----
2. Ich habe Rituale oder Praktiken, um in Balance zu bleiben. -----
3. Ich nehme mir bewusst Zeit für mich selbst – ohne schlechtes Gewissen. -----

SUMME -----



Auswertung

BEREICH

PUNKTZAHL (MAX. 30)

- | | |
|------------------------------|-----------|
| • Selbstbild & Selbstführung | _____/ 30 |
| • Entscheidungsfähigkeit | _____/ 30 |
| • Wertebewusstsein | _____/ 30 |
| • Lebensbalance | _____/ 30 |

AUSWERTUNG JE BEREICH:

- **0–15 Punkte**

Hier fehlt dir gerade die Orientierung. Dein innerer Kompass braucht Klärung und neue Impulse.

- **16–24 Punkte**

Du bist bereits auf dem Weg, aber dein Kurs ist noch unstet. Es lohnt sich, gezielter hinzuschauen.

- **25–30 Punkte**

Du bist gut verbunden mit dir – jetzt kannst du Details feinjustieren und gezielt wachsen.

BEENDE DEINE REISE MIT EINER GEFÜHRTEN MEDITATION



WICHTIGER HINWEIS

Bevor du startest, stelle sicher, dass alle Benachrichtigungen, Anrufe und Töne auf deinem Gerät ausgeschaltet sind, damit du nicht unterbrochen wirst. Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist, setze Kopfhörer auf und gönne dir diesen Moment der inneren Einkehr.

EINE REISE ZU DEINEM INNEREN KOMPASS

Ich lade ich dich ein, mit dieser geführten Meditation einen bewussten Einstieg in deine persönliche Reise zu finden. Diese Meditation hilft dir, innezuhalten, dich mit dir selbst zu verbinden und einen klaren Fokus für deine Reflexionen zu setzen.



EINLADUNG ZUR KOSTENLOSEN Q&A-SESSION

Wenn dich diese Fragen berührt haben, dann lade ich dich herzlich ein, tiefer einzutauchen. In meiner Q&A-Session kannst du mir Fragen stellen und dich informieren, wie wir mit dem Lebenskompass arbeiten.

Hier geht's zur Terminbuchung:

www.katrinluehrs.de/lebenskompass

Nicht jeder mag direkt live dabei sein – das verstehe ich gut. Wenn du vorab eine Frage hast oder einfach deine Gedanken teilen möchtest, schreib mir gern ganz unkompliziert eine **E-Mail an:**

info@katrinluehrs.de

Ich antworte dir persönlich und zeitnah.



@KATRINLUEHRS



KATRIN LÜHRS



WWW.KATRINLUEHRS.DE
