



# Dein **REFLEXIONSKompass**

**FINDE ZURÜCK ZU DIR - FÜR MEHR SINN,  
LEICHTIGKEIT & ECHE FREUDE IM LEBEN**



## Dein REFLEXIONSKompass - Ein achtsamer Wegweiser zu Dir selbst



Schön, dass Du hier bist.

Vielleicht spürst Du, dass etwas in Dir nach Veränderung ruft – leise oder ganz deutlich. Vielleicht fühlst Du Dich gerade orientierungslos, erschöpft oder einfach nicht mehr so verbunden mit dem, was Dir eigentlich wichtig ist.

Dieser Reflexionskompass lädt Dich ein, genau dort anzusetzen:  
**Innezuhalten. Hinzuspüren.** Und Dich selbst wieder ein Stück mehr zu entdecken.

Nimm Dir Zeit – ganz in Deinem Tempo – und erlaube Dir, ehrlich hinzuschauen:

Wo stehst Du gerade?

Was nährt Dich?

Und was möchte sich in Deinem Leben neu entfalten?

Es geht hier nicht um richtig oder falsch. Nicht um Selbstoptimierung.  
Sondern um Verbindung:

- **Zu Dir.**
- **Zu Deinen Werten.**
- **Zu Deiner inneren Stimme.**

Lass uns gemeinsam beginnen – mit einer Portion Neugier, Mitgefühl und der leisen Gewissheit:

**In Dir liegt bereits alles, was Du brauchst.**

*Drucke diesen Bogen aus und nimm Dir bewusst Zeit, um die Fragen zu beantworten. Lass Dich inspirieren von dem, was Dich bewegt, und spüre, wohin Dein Leben sich noch entwickeln darf. Was Dir als Erstes in den Sinn kommt, ist oft genau das, was gerade wichtig ist.*

Ich wünsche Dir viel Klarheit, Freude & Genuss beim Ausfüllen!

## 1. Wo stehe ich gerade?

### Was bewegt mich im Moment?

- Welche Gedanken oder Gefühle begegnen mir häufig in letzter Zeit?

- Was fordert mich heraus – innerlich wie äußerlich?

- Wo erlebe ich Energieverlust, Druck oder Enge?

- Was vermisse ich?

### Welche Muster erkenne ich?

- Gibt es Situationen, in denen ich mich wiederholt unwohl fühle?

- Welche Automatismen oder alten Gewohnheiten möchte ich vielleicht loslassen?

*„Fühlst Du Dich festgefahren und uninspiriert? Dann ist das kein Versagen – sondern ein liebevoller Weckruf Deines Inneren.“*

---

## 2. Was wünsche ich mir?

### Welche Sehnsucht meldet sich in mir?

- Wenn ich ehrlich bin: Was fehlt mir gerade in meinem Leben?

- Was möchte sich wieder entfalten – Freude, Leichtigkeit, Kreativität?

# Dein REFLEXIONSKompass - Ein achtsamer Wegweiser zu Dir selbst

## Welche Momente nähren mich?

- Welche kleinen oder großen Momente lassen mein Herz aufgehen – innerlich wie äußerlich?

- Welche kleinen Genüsse tun mir gut? (z. B. Natur, Stille, Musik, achtsames Essen)

- In welchen Situationen fühle ich mich lebendig, echt oder verbunden?

„Genuss beginnt nicht im Außen – sondern in der Verbindung mit Dir selbst.“

---

## 3. Was ist mir wirklich wichtig?

### Welche Werte leuchten in mir?

- Welche 3–5 Werte sind mir besonders wichtig? (z. B. Freiheit, Ehrlichkeit, Geborgenheit, Wachstum)

- Wo dürfen diese Werte mehr Raum bekommen?

### Wo lebe ich (noch) an mir vorbei?

- Gibt es Lebensbereiche, in denen ich nicht im Einklang mit mir lebe? - In welchen Rollen, Beziehungen oder Gewohnheiten passe ich mich zu stark an?

- Was braucht dort mehr Liebe, Klarheit oder Veränderung? - Wo wünsche ich mir mehr Mut, zu mir zu stehen?

## 4. Meine persönliche Vision

Wenn alles möglich wäre...

- Was wäre das Gefühl, mit dem ich morgens aufwache und wie möchte ich mich in meinem Alltag fühlen?

- Welche Qualitäten wünsche ich mir für mein Leben? (z. B. Ruhe, Begeisterung, Sinn)

- Welche Tätigkeiten, Menschen, Orte wären Teil meines Lebens?

- **Meine Vision in einem Satz:**  
„Ich wünsche mir ein Leben, in dem ...“ (Trage hier Deinen Satz ein – ganz intuitiv. Du darfst träumen – ohne Bewertung.)

---

## 5. Mein nächster Schritt – Vom Wunsch in die Bewegung

Was kann ich heute tun? Mein persönliches Genuss-Ritual.

- Eine kleine bewusste Handlung, die mir guttut: (z. B. 10 Minuten Spaziergang, bewusstes Frühstück, Handy aus – Ich-Zeit ein Abendritual einführen, öfter „Nein“ sagen)

Welche Unterstützung wünsche ich mir?

- Wer oder was kann mich auf meinem Weg begleiten?

- Wäre es wohltuend, nicht allein weiterzugehen? Möchte ich mich mit jemandem austauschen oder mir Unterstützung holen?

## **Abschluss & Einladung**

Nimm Dir einen Moment, um nachzuspüren:

- Was hat Dich berührt und was brachte Dich ins Stocken?
- Was hat sich gezeigt?
- Wo hast Du Kraft gespürt und was darf sich daraus entwickeln?
- Wo wünschst Du Dir Klarheit, Tiefe, Achtsamkeit?

### **Möchtest Du Deine Erkenntnisse vertiefen und gemeinsam mit mir schauen, was sich verändern darf?**

Als GENUSSCoach unterstütze ich Dich dabei, Deinen inneren Kompass neu auszurichten – mit Klarheit, Herz und ganz viel Menschlichkeit.

Ganz ohne Druck. Nur Du, Deine Vision und der erste Schritt in Deine Richtung.

Triff eine mutige Entscheidung und buche jetzt Dein kostenloses, unverbindliches Kennenlerngespräch.

**Ich freue mich auf Dich!**

**Michael Steinbusch**

**Dein GENUSSCoach – für mehr Sinn, Leichtigkeit & Lebensfreude**

Ein **Kennenlerngespräch** kannst Du wie folgt buchen:

Per Mail: [michael@genuss-schenkt-freude.de](mailto:michael@genuss-schenkt-freude.de), Telefon: **+49 151 67157135**,  
oder nutze dazu mein [Kontaktformular](#).

---

**GENUSSCoaching** ist der sanfte Einstieg in mein Life-Coaching-Konzept und in meine unterstützende Begleitung.

Hier darfst Du ankommen, Vertrauen fassen und Dich öffnen – in Deinem ganz persönlichen Tempo.