

# SYMPTOM-CHECK

## Wo wird eigentlich entschieden?

Wenn sich etwas festgefahren anfühlt, arbeiten viele genau dort, wo es sichtbar hakt.

Dieses Blatt ist keine Anleitung und kein Test.

Es ist eine Einladung, einen Schritt Abstand zu nehmen und einzuordnen, wo du gerade ansetzt – und wo Entscheidungen tatsächlich fallen.

### 1. Womit beschäftigst du dich gerade konkret?

- Was fühlt sich aktuell zäh an?
- Woran merkst du, dass es stockt?
- Wo investierst du gerade Energie – gedanklich oder ganz praktisch?

### 2. Was hängt daran?

- Was beeinflusst dieses Thema noch?
- Welche Entscheidung ist darin vielleicht offen?
- Wo fehlt dir gerade Einordnung?

### 3. Ein Schritt Abstand

Du musst hier nichts lösen.

- Wenn du nichts entscheiden müsstest: Wo würdest du hinschauen?
- Was gehört zu diesem Thema dazu, das du bisher ausgeklammert hast?
- Was wäre ein nächster machbarer Schritt – ohne Druck?

Dieser Check ist kein Abschluss.

Er ist ein Zwischenraum.

Manchmal reicht genau das, damit sich etwas verschiebt.

Wenn du das vertiefen willst, lasse es mich wissen, [klick hier:](#)