

FREE



**“HÖR AUF,
DICH ZU
VERARSCHEN”**

**WO STEHST DU
WIRKLICH?
DER 15-MINUTEN TEST**

WELCOME

BEVOR DU LOSLEGST

Du suchst nach
Sicherheit? Gibt es
nicht. Nicht bei echten
Entscheidungen.

Was du bekommen
kannst, ist Klarheit.
Und genau darum geht
es hier.

Nimm dir 15 Minuten.
Schreib.
Kein Overthinking.
Nicht schön machen.

#1

Worum geht es gerade wirklich?

Vergiss die „vernünftige“ Version. Nicht das, was du anderen erzählst. Ich überlege gerade, ob ich ...

Beispiele: ... gehe oder bleibe. / ... es anspreche oder nicht. / ... das Ganze beende. / ... wirklich damit starte. / ... mich darauf einlasse. / ... es annehme oder ablehne.

Ich überlege gerade, ob ich...

Jetzt konkret:

Worum geht es dabei eigentlich?

#2

Wenn du jetzt entscheiden müsstest...

**Keine Vorbereitung.
Kein Aufschub.
Kein weiteres Nachdenken.**

Ich würde mich entscheiden für:

**Wenn du zögerst, bleib genau da. Das ist der erste
Knackpunkt.**

#3

Warum tust du es nicht?

Kreuz an, was am ehesten zutrifft (max. 2).

- Angst vor Konsequenzen.
- Angst vor Reaktionen anderer.
- Angst, falsch zu liegen.
- Ich will niemanden enttäuschen.
- Ich hoffe, es klärt sich von selbst.
- Ich drücke mich einfach.
- Sonstiges:

Jetzt konkret:

Wovor genau weichst du aus?

Gut. Jetzt wird es klar.

#4

Woran merkst du, dass du ausweichst?

**Nicht erklären. Beobachten.
Was tust du gerade stattdessen?**

- Du grübelst weiter.
- Du sprichst mit anderen.
- Du wartest, ob etwas passiert.
- Du lenkst dich ab.
- Du tust so, als wäre es nicht dringend.
- Noch mehr?

Was davon trifft auf dich zu?

Jetzt wird klar, warum du nicht weiterkommst.

#5

Wenn du nicht ausweichen würdest...

Du brauchst keinen Plan. Du brauchst nur den nächsten Schritt. Was wäre der nächste konkrete Schritt, der das Thema in Bewegung bringt? Nicht schön. Nicht perfekt. Nur konkret.

Beispiele:

- **Ein Gespräch führen, das du bisher vermeidest.**
- **Jemandem klar sagen, was Sache ist.**
- **Für dich festhalten: „Ich mache das nicht mehr weiter.“**
- **Eine Entscheidung einmal für dich aussprechen, auch wenn sie sich noch unsicher anfühlt.**

Der nächste Schritt ist:

Wenn dir kein Schritt einfällt, ist das kein Zeichen von Unehrllichkeit. Dann zeigt es dir: Du hast dein Thema noch nicht klar genug vor dir. Geh einen Schritt zurück. Und bleib bei Frage 1 und 2, bis es konkret wird.

#6

Was kostet dich das gerade?

Nicht irgendwann... Jetzt.

Das kostet mich gerade:

#7

Und wenn du
nichts änderst?

Und in 30 Tagen?

Dann wird es wahrscheinlich so aussehen:

#8

Der Kern

Lies deine Antworten. Dann schreib genau einen Satz.

Eigentlich geht es darum, dass ich...

Das ist der Punkt.

Finally

ABSCHLUSS

Du hast jetzt keine perfekte Lösung.
Aber du hast etwas, das dir vorher
gefehlt hat: Klarheit.

Und genau daran scheitern die
meisten. Nicht an der Entscheidung.

Sondern daran, überhaupt zu sehen,
worum es wirklich geht.

Wenn du merkst, dass du jetzt
weiterkommst: Gut. **Mach weiter!**

Wenn du merkst, dass du wieder
ausweichst: Dann hör auf, dich im
Kreis zu drehen. **Klär es sauber.**

GO!



**Du weißt jetzt, worum es geht.
Nicht perfekt. Aber klar genug.**

**Jetzt kommt der Teil, den du
bisher vermieden hast: etwas
daraus zu machen.**

**Du kannst das jetzt weglegen.
Und alles wieder weich denken.
Oder du ziehst es durch.**

**Wenn du alleine weiter willst:
→ RESOURCES**

**Wenn du merkst, dass du
wieder im Kreis läufst:
→ SPARRING**

jochenkoop.com

**Wenn dir das geholfen hat:
Schick es jemandem, der genau
an so einem Punkt steht.**

