

DER ASCHE-CHECK

Dein erster Schritt zur Klarheit

Danke für dein Vertrauen. Du hast den 5-Minuten-Audio-Impuls gehört? Gut.

Das hier ist dein nächster Schritt. Nimm dir 10 Minuten. Keine Ablenkung. Nur du und die ungeschminkte Wahrheit.

Beantworte diese 3 Fragen – nicht wie du *denkst*, dass du antworten *solltest*, sondern so **ehrlich**, wie du es aushältst. Niemand liest das außer dir. Leg los.

1. Die Wahrheit der Akzeptanz: Woran halte ich krampfhaft fest, obwohl ich tief im Inneren weiß, dass es vorbei ist? (z.B. eine Hoffnung, eine Erinnerung, ein "Was wäre wenn...")

2. Die Wahrheit der Verantwortung: Welches Muster (z.B. Helfersyndrom, Schuldgefühl, Grenzenlosigkeit) hat mich immer wieder in diese Dynamik gebracht?

3. Die Wahrheit der Selbstfürsorge: Was ist die *eine* kleine, fast schon "egoistische" Sache, die ich *nur für mich* in den nächsten 24 Stunden tue, um 1% meiner Energie zurückzuholen?

Gut gemacht. Das war der erste Schritt. Er ist oft der schwerste.

Bewahre dieses Blatt auf. Das ist dein 'Tag Null' auf dem Weg zurück zu dir.