

# Radikale Essenz

Der Fragebogen für Unternehmer & Selbständige

## Willkommen zu Ihrem persönlichen Fragebogen

Diese Reflexionen sind darauf ausgelegt, Ihnen dabei zu helfen, Klarheit über die momentane Situation und Ihre Wünsche zu gewinnen.

Nehmen Sie sich Zeit, über die folgenden Fragen nachzudenken, und notieren Sie gerne Ihre Gedanken und Erkenntnisse. Lassen Sie sich von den Fragen inspirieren, um das was gerade lost ist und um sich selbst besser zu verstehen.

*Bringen Sie Ihre Antworten oder offenen Fragen auch gerne zu unserem ersten, gemeinsamen Termin mit.*

## Raum geben und nehmen

Wem oder was geben Sie in Ihrem Leben oder in der Arbeit mehr Raum, als Sie eigentlich wollen?

Was genau fällt Ihnen daran schwer, das zu ändern?

Wie würde die Situation aussehen, wenn Sie das ändern würden – und wie würde sich das anfühlen?

Was können Sie tun, um einen Schritt näher an diese Veränderung heranzukommen?

## ***Nein sagen***

Wo sagen Sie in Ihrem Business „Ja“, obwohl Sie „Nein“ meinen? (z. B. zu Entscheidungen, Bitten, Mitarbeitern oder privat)

Was kommen Ihnen für Gedanken, wenn Sie das machen?

Was genau macht es Ihnen so schwer, „Nein“ zu sagen?

Wie würde ein gelingendes „Nein“ aussehen – und wie würde sich das anfühlen?

Was können Sie tun, um bessere Voraussetzungen für dieses „Nein“ zu schaffen?

## ***Wo klare Grenzen fehlen***

Welche Menschen in Ihrem beruflichen Umfeld kosten Sie am meisten Energie, weil es keine klaren Grenzen gibt? (z. B. Kunden, Mitarbeiter, Partner, Netzwerk)

An welchem Punkt merken Sie, dass die Grenze sich verwischt, und wie würden Sie beschreiben, wie fühlt sich das genau an?

Wie stellen Sie sich das vor, wenn Sie sich an der Stelle gut abgrenzen könnten?

Was wäre anders als jetzt – und wie würde sich das anfühlen?

Was können Sie konkret tun, um klarere Grenzen zu diesen Menschen zu haben?

## ***Umgang mit dem eigenen “Nein”***

Wann haben Sie das letzte Mal in Ihrem Unternehmen „Nein“ gesagt und sich danach schlecht gefühlt?

Was war der Grund für das schlechte Gefühl und wie fühlt sich dieses „schlecht“ an?

War das „Nein“ falsch?

Wie würden Sie es das nächste Mal lieber anders machen?

Wie würde sich das im Unterschied anfühlen?

### ***“Weil man das so macht”***

Gibt es Dinge in Ihrem Business, die Sie übernehmen, „weil man das so macht“, die Ihnen aber falsch vorkommen?

Welche Dinge sind das?

Was führte dazu, dass Sie das getan haben, obwohl es Ihnen falsch vorkommt?

Was würde passieren, wenn Sie sie nicht mehr oder anders übernehmen würden?

## ***Deutlichkeit & Bestimmtheit***

In welchen beruflichen Situationen fühlen Sie sich unwohl, deutlich und bestimmt zu sein, obwohl Sie wissen, dass das gut wäre?

Welcher Gedanke oder welches Gefühl hindert Sie daran?

Befürchten Sie eine bestimmte Konsequenz?

Was stellen Sie sich schlimmstenfalls vor, das passieren würde, wenn Sie deutlich und bestimmt wären?

Welchen Preis zahlen Sie zur Zeit, weil Sie es nicht sind?

## ***Umgang mit Konsequenzen***

Welche Meinung haben Sie in den letzten 12 Monaten im Business nicht laut gesagt, weil Sie Konsequenzen befürchtet haben?

Welchen Preis zahlen Sie dafür?

Was können Sie tun, um das zu ändern?

Was konkret wäre anders, wenn Sie das tun würden?

Wie würde sich das anfühlen?

## ***Die Energie von Wut***

Haben Sie das Gefühl, dass Sie Ihre Wut öfters unterdrücken?

Was ist der Grund dafür, dass Sie die Wut unterdrücken?

Wie wirkt sich diese unterdrückte Energie auf Sie und Ihr Umfeld aus?

Was ist aus Ihrer Sicht das Positive daran, dass Sie die Wut unterdrücken?

Können Sie sich die Wut als Energie vorstellen, die – richtig reguliert – auch hilfreich ist?

Wo in Ihrem Unternehmen könnten Sie diese Energie brauchen?

Was könnten Sie konkret Positives damit bewirken – und wie würde sich das anfühlen?

## ***Vergangenheit & Heute***

Welche Grenzen aus Ihrer Vergangenheit (beruflich oder privat) wurden nicht geachtet – und spüren Sie die Auswirkungen manchmal heute noch?

Was war das für ein Gefühl damals?

Können Sie heute anders damit umgehen als damals?

Welche Stärke haben Sie inzwischen gewonnen oder möchten Sie gewinnen- um sich wirksam abgrenzen zu können?

Wie würde sich das konkret anfühlen?

Wie würde sich da in Ihrem Leben und / oder Arbeit, auswirken?

***Raum für Ihre Wünsche***





“Alle Stärke wird nur durch Hindernisse  
erkannt, die sie überwältigen kann”

Immanuel Kant



**Vielen Dank,**

dass Sie sich die Zeit genommen haben.

Ihre Antworten zeigen bereits: Sie sind bereit für mehr Klarheit und Stärke.

Lassen Sie uns persönlich prüfen, ob mein Coaching der richtige nächste Schritt für Sie ist.

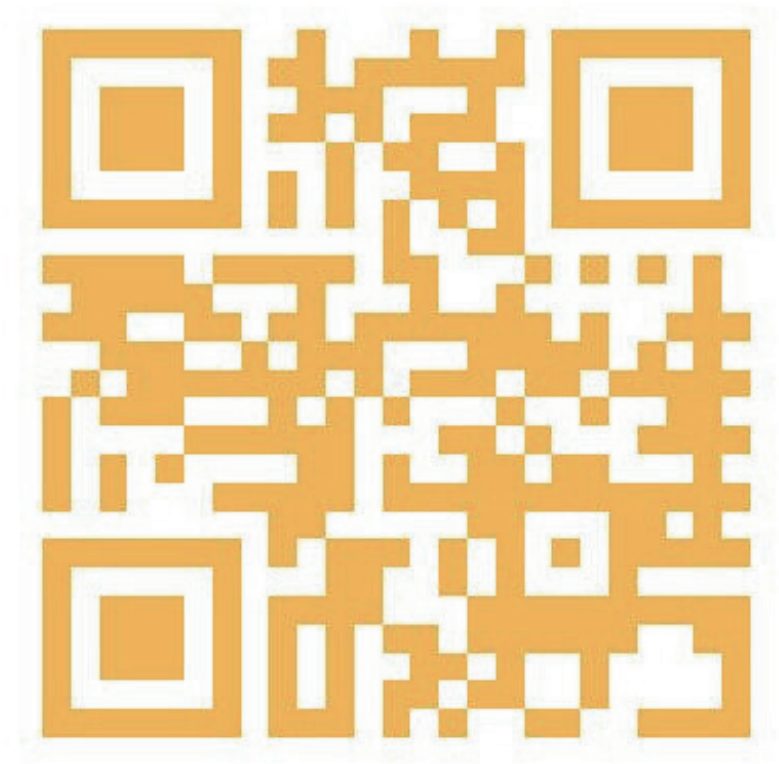
Buchen Sie jetzt Ihr kostenloses Erstgespräch – in der einladenden Lounge des Hilton Berlin.

**Ich freue mich auf unser Gespräch.**

Ihre

**Beate Lindemann**

**Scan me**



[www.beate-lindemann.de](http://www.beate-lindemann.de)