



# **7 Fragen, die dich deiner Wahrheit näher bringen**

Finde Klarheit. Lebe, was wirklich deins ist.

SABINE LANGE  
Coaching & Mentoring  
für innere Klarheit und authentisches Leben

# WILLKOMMEN

Vielleicht spürst du, dass da mehr in dir ist – eine Wahrheit, die gehört werden möchte.

Diese 7 Fragen sind eine Einladung auf den Weg vom Funktionieren zum Fühlen – hin zu mehr Klarheit, Wahrheit und innerer Ruhe.

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten - nur deine Wahrheit.  
Nimm dir Zeit, atme tief und schreibe, was kommt.

Erlaube dir ehrlich zu sein.

## WIE DU DIESE FRAGEN NUTZT

Suche dir einen ruhigen Ort ohne Ablenkung.

Lass die Antworten fließen, ohne zu bewerten.

Überrasche dich selbst.

Mit ❤ für dich

SABINE LANGE

# 7 FRAGEN

**Wann fühle ich mich am lebendigsten?** Denke an Momente, in denen du ganz bei dir warst - voller Energie und Präsenz.

---

**Wer bin ich, wenn ich nichts leisten muss?** Wenn du für einen Moment alle Rollen, Erwartungen und To-do-Listen loslässt – wer bleibt dann übrig? Welche Qualitäten, welche Sehnsucht, welche Ruhe?

---

**Was würde ich tun, wenn ich keine Angst vor Ablehnung hätte?** Lass deiner Fantasie freien Lauf - es gibt kein richtig oder falsch.

---

# 7 FRAGEN

## **Was in meinem Leben fühlt sich gerade eng an – und was weit?**

Dein Körper weiß, was dir guttut. Eng fühlt sich oft nach „nicht mehr stimmig“ an. Weite ist ein Zeichen für Wahrheit. Was darf gehen, was darf wachsen?

---

Was habe ich mir lange nicht erlaubt zu fühlen? Manchmal halten wir Gefühle zurück, weil wir glauben, sie seien „zu viel“. Genau dort, wo du dich selbst wieder fühlen darfst, liegt deine Lebendigkeit.

---

Was würde ich tun, wenn ich mir wirklich selbst vertraue? Welchen kleinen, mutigen Schritt würde ich gehen? Es muss nicht groß sein - manchmal reicht ein ehrliches Gespräch oder eine klare Entscheidung.

---

# 7 FRAGEN

**Was bin ich bereit loszulassen, um Platz für mein authentisches Leben zu schaffen?** Alte Überzeugungen? Erwartungen anderer? Gewohnheiten, die mir nicht mehr dienen?

---

**Meine wichtigste Erkenntnis heute:**

---

Diese Fragen sind Einladungen – keine Aufgaben.  
Wenn du dich ihnen öffnest, beginnst du, dich selbst wieder zu spüren.  
Und genau dort beginnt Veränderung: in der ehrlichen Begegnung mit dir.

**"DU MUSST NICHTS WERDEN.  
DU DARFST DICH NUR ERINNERN, WER DU BEREITS BIST."**



## Bereit für innere Klarheit?



**Ich bin Sabine Lange.**

Ich begleite dich in Coaching & Mentoring auf deinem Weg zu mehr Klarheit, Selbstvertrauen und einem Leben im Einklang mit deinem authentischen Selbst.

## Lass uns sprechen.

Scanne den Code für dein kostenloses Kennenlerngespräch - 30 Minuten für dich.



Oder direkt buchen auf  
[sabinelangecoaching.com/kennenlernen](http://sabinelangecoaching.com/kennenlernen)