

— DIE 7 — UNERBITTLICHEN FRAGEN —

DIE JEDER MANN BEANTWORTEN MUSS,
— BEVOR ER 50 WIRD —



Kurz zu mir

Kurz zu mir - damit du weißt, von wem du das liest.

Ich bin Pascal. Familienvater, seit Jahren in einer leitenden Position - und jemand, der selbst genau weiß wie es sich anfühlt, wenn äußerlich alles funktioniert und innerlich trotzdem etwas fehlt.

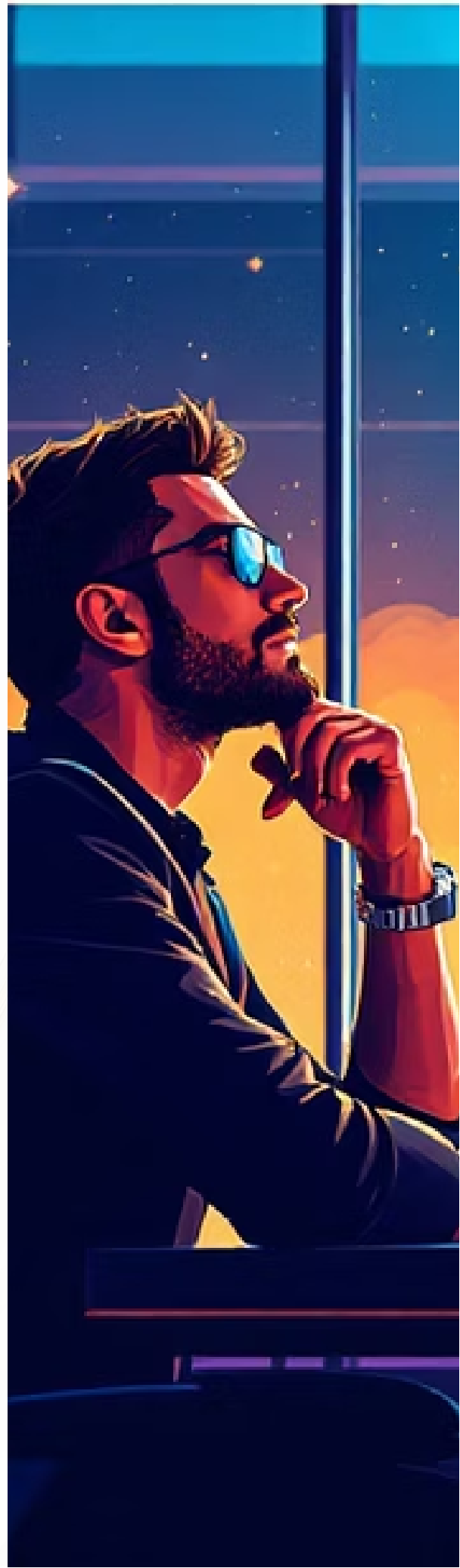
Ich habe eine Coaching-Ausbildung gemacht - nicht um Karriere zu machen, sondern weil ich verstehen wollte, warum kluge, verantwortungsvolle Männer so oft im Autopilot-Modus feststecken. Mich eingeschlossen.

Was ich seitdem gelernt habe: Es braucht keine Lebenskrise um etwas zu verändern. Aber es braucht Ehrlichkeit. Und manchmal die richtigen Fragen.

Genau die hast du gerade vor dir.

Ich wünsche dir ehrliche Antworten.

Pascal





Vorwort

Viele Männer kommen irgendwann an einen Punkt, an dem äußerlich alles stimmt.

Der Job läuft. Die Familie steht. Verantwortung wird getragen.

Und trotzdem taucht diese leise Frage auf:

„War das jetzt alles?“

Nicht, weil das Leben schlecht ist. Sondern weil man merkt, dass man jahrelang für alles und jeden da war – nur nicht für sich selbst.

Dieses Workbook soll keine Motivation liefern, sondern Klarheit.

Die folgenden Fragen helfen dir, wieder bewusster auf dein eigenes Leben zu schauen. Nimm dir Zeit und beantworte sie ehrlich – nur für dich.

So nutzt du dieses Workbook

1

Ungestörte Zeit

Nimm dir 15–20 Minuten ungestörte Zeit.

2

Ehrlich antworten

Antworte ehrlich statt vernünftig.

3

Aufschreiben

Schreib deine Antworten auf.

4

Kein Richtig oder Falsch

Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.



Dieses Ebook soll dir keine schnellen Lösungen geben, sondern dir helfen, wieder klarer zu sehen.



Reflexion – Fragen 1 & 2

Frage 1 – Wenn sich nichts ändert, bin ich in 10 Jahren zufrieden?

Stell dir vor, dein Leben läuft genauso weiter wie bisher. Gleiche Routine, gleiche Prioritäten, gleicher Autopilot. Wärest du damit wirklich zufrieden - oder weißt du tief innen bereits, dass du so nicht weiterleben willst?

Meine ehrliche Antwort:

Was erkenne ich daraus?

Ein kleiner nächster Schritt:

Frage 2 – Wann habe ich zuletzt etwas nur für mich getan?

Wann hast du zuletzt etwas gemacht, das dir echte Energie gegeben hat?

Meine ehrliche Antwort:

Was erkenne ich daraus?

Ein kleiner nächster Schritt:

Reflexion – Fragen 3 & 4

Frage 3 – Was macht mich wirklich glücklich?

Nicht was gut aussieht – sondern was dir echte Zufriedenheit gibt.

Meine ehrliche Antwort:

Was erkenne ich daraus?

Ein kleiner nächster Schritt:

Frage 4 – Wo funktioniere ich nur noch?

In welchen Lebensbereichen bist du körperlich anwesend, aber innerlich längst woanders? Wo erledigst du nur noch - statt wirklich zu leben? Sei ehrlich. Niemand liest das außer dir.

Meine ehrliche Antwort:

Was erkenne ich daraus?

Ein kleiner nächster Schritt:



Reflexion – Fragen 5 & 6

Frage 5 – Welche Träume habe ich aufgegeben?

Welche Wünsche von früher melden sich heute vielleicht wieder?

Meine ehrliche Antwort:

Was erkenne ich daraus?

Ein kleiner nächster Schritt:

Frage 6 – Wäre ich stolz, wenn meine Kinder so leben wie ich?

Welche Dinge würdest du ihnen wünschen, anders zu machen?

Meine ehrliche Antwort:

Was erkenne ich daraus?

Ein kleiner nächster Schritt:

Die wichtigste Frage

Frage 7

Was bereue ich heute schon?

Das ist die härteste Frage. Nicht wegen der Vergangenheit - sondern weil du weißt, dass du heute noch die Chance hast, etwas zu ändern. Welche Entscheidungen oder Versäumnisse beschäftigen dich bereits jetzt - obwohl noch Zeit ist?

Meine ehrliche Antwort:

Was erkenne ich daraus?

Ein kleiner nächster Schritt:

Alle 7 Fragen im Überblick

01

**Wenn sich nichts ändert,
bin ich in 10 Jahren
zufrieden?**

02

**Wann habe ich zuletzt
etwas nur für mich
getan?**

03

**Was macht mich wirklich
glücklich?**

04

**Wo fungiere ich nur
noch?**

05

**Welche Träume habe ich
aufgegeben?**

06

**Wäre ich stolz, wenn
meine Kinder so leben
wie ich?**

07

Was bereue ich heute schon?



Abschluss

📌 Veränderung muss nicht radikal sein.

Oft reichen kleine Kurskorrekturen, um wieder mehr Klarheit, Ruhe und Lebensfreude zu spüren.

Wenn dieses Workbook etwas in dir bewegt hat - dann ist das kein Zufall. Es bedeutet, dass du bereit bist.

Der nächste sinnvolle Schritt ist nicht, alles auf einmal umzuwerfen. Es geht darum, einen bewussten ersten Schritt zu machen.

Ich habe für Männer wie dich gezielt Ressourcen zusammengestellt - Kurse, Programme und Methoden, die genau dort ansetzen, wo dieses Workbook aufgehört hat.

Kein Blabla. Kein Selbstoptimierungs-Hype. Sondern echte Werkzeuge für Männer, die wieder klarer, ruhiger und selbstbestimmter leben wollen.

[Hier geht's zu meinen Empfehlungen - kostenlos & ohne Verpflichtung] *(Platzhalter - hier kommt dein Affiliate-Link rein)*

Compass Coach

Klarheit

Wieder bewusster auf dein eigenes Leben schauen.

Ehrlichkeit

Antworte ehrlich statt vernünftig – nur für dich.

Kurskorrektur

Kleine Schritte für mehr Ruhe und Lebensfreude.

Der wichtigste Schritt ist nicht die Veränderung – sondern ehrliche Klarheit.

Compass Coach