ALESSANDRO VEGLIANTE
OWN YOUR LIFE

KOSTENLOSER GUIDE · SELBSTREFLEXION

Autopilot-Check: 7 Fragen für Entscheidungen, die wirklich zu dir passen.

Sieben ehrliche Fragen, die zeigen, wo du funktionierst und wo du selbst entscheidest. Mit je einer kurzen Übung.

Von **Alessandro Vegliante**, Unternehmer und Coach · Lesezeit rund 7 Minuten

OWN
YOUR
LIFE

Ich glaube, dass die meisten Menschen weniger eigene Entscheidungen treffen, als sie denken. Vieles läuft im Autopiloten: übernommene Erwartungen, alte Gewohnheiten und Ängste, die sich als Vernunft ausgeben.

Diese sieben Fragen sollen dir helfen, genauer hinzuschauen. Nimm dir zehn Minuten Zeit und beantworte sie schriftlich und ehrlich. Was du dabei merkst, musst du niemandem zeigen.

01 Welche Entscheidung schiebst du gerade auf, und für wen?

Aufgeschobene Entscheidungen sind selten eine Frage der Zeit. Meist schützen sie jemanden: einen Elternteil, einen Partner, das eigene Bild nach aussen. Wer das erkennt, sieht, wessen Erwartung gerade entscheidet.

DIE ÜBUNG

Schreib die Entscheidung auf und daneben den Namen der Person, die du nicht enttäuschen willst.

02 Wessen Stimme hörst du, wenn du an Veränderung denkst?

Der innere Satz «Das ist zu riskant» klingt oft wie jemand Bestimmtes. Viele unserer Bedenken haben wir nicht selbst formuliert, sondern übernommen.

DIE FRAGE

Wenn dieser Gedanke eine Stimme hätte, wem würde sie gehören?

03 Was tust du nur noch, weil du es immer getan hast?

Gewohnheiten sparen Energie, und das ist auch gut so. Sie können aber Entscheidungen ersetzen. Irgendwann fragt man sich nicht mehr, ob etwas noch passt, und macht es einfach weiter.

DIE ÜBUNG

Nenne drei Dinge in deiner Woche, die du heute nicht mehr neu wählen würdest.

04 Wofür würdest du dich entscheiden, wenn niemand zusehen würde?

Ohne Publikum fallen Status, Vergleich und Rechtfertigung weg. Übrig bleibt, was du selbst willst. Diese Antwort ist oft unbequem, weil sie klarer ist als alles, was du bisher gesagt hast.

DIE FRAGE

Was würdest du morgen anders machen, wenn niemand je davon erfährt?

05 Welche Angst ist gerade als Vernunft verkleidet?

«Jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt» klingt vernünftig. Manchmal stimmt es. Oft ist es ein altes Schutzprogramm, das Sicherheit über Wachstum stellt.

DER TEST

Würdest du einem guten Freund in deiner Lage dasselbe raten? Wenn nein, spricht vermutlich die Angst.

06 Welchen Preis zahlst du, wenn alles so bleibt?

Veränderung hat einen Preis, den man sofort sieht: Zeit, Unsicherheit und vielleicht Kritik. Stillstand kostet auch etwas, nur merkt man es erst später: Jahre, Energie und ein Stück Selbstachtung. Was viele unterschätzen, ist, dass sie meistens nur den ersten Preis berechnen.

DIE ÜBUNG

Beschreib in drei Sätzen, wie dein Leben in fünf Jahren aussieht, wenn sich nichts ändert.

07 Was ist der kleinste nächste Schritt, den du diese Woche gehen kannst?

Wenn du die Fragen ehrlich beantwortet hast, weisst du wahrscheinlich mehr als vorher. Damit sich etwas verändert, braucht es aber einen Schritt. Er muss nicht gross sein: ein Gespräch, eine Anfrage oder eine Entscheidung, die du schon lange vor dir herschiebst.

DIE VERPFLICHTUNG

Schreib den Schritt mit Datum auf und erzähl ihn einem Menschen, der später nachfragt.

NÄCHSTER SCHRITT

Etwas hat sich bewegt?

Wenn du beim Ausfüllen gemerkt hast, dass du an einer Stelle feststeckst, lass uns darüber sprechen. Im Erstgespräch klären wir, ob ein Coaching für dich der richtige nächste Schritt ist.

TERMIN	calendly.com/alessandro-vegliante/30min
E-MAIL	alex@alexvegliante.com
WEB	vegliante.ch