

DEIN REALITY-CHECK

nach der 3-Fragen-Reality-Check-Methode

War das schon alles?

Der Reality-Check für die zweite Lebenshälfte

Ein Begleitheft zu deinem 10-Minuten-Audio: zum Ausdrucken, Hineinschreiben und Aufbewahren.



„Ich heiße Julia Bultmann, bin 1982 in Tübingen geboren, lebe mit meiner Familie in Nordbayern und arbeite als systemischer Coach für Frauen.“

Für dich, weil du es wert bist.

Bevor du anfängst

Schön, dass du dir diese zehn Minuten Zeit für dich nimmst. Dieses Heft begleitet dich durch das Audio „War das schon alles?“. Du brauchst nichts vorzubereiten, nur einen Stift und ein bisschen Ruhe. Natürlich darfst du es dir auch ein wenig gemütlich machen.

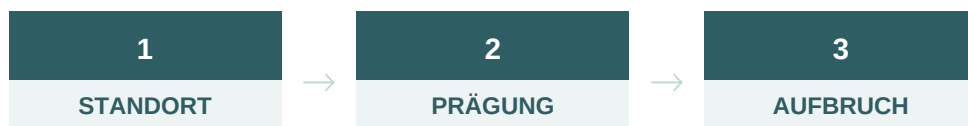
Höre dir zunächst das Audio an. An drei Stellen wirst du gebeten, innezuhalten und aufzuschreiben, was dir in den Sinn kommt. Genau dafür ist dieses Heft da. Es gibt hier keine richtigen oder falschen Antworten. Schreib einfach das auf, was kommt. Dein Unterbewusstsein weiß vermutlich genau, worum es geht.

Ein Gedanke, bevor es losgeht:

Vielleicht bist du einfach nicht mehr dieselbe Frau, für die du dein Leben einmal aufgebaut hast. Das ist ganz normal, wir alle verändern uns, jede in ihrem eigenen Tempo. Das ist kein Grund, in der Vergangenheit hängen zu bleiben, etwas zu bereuen oder dich schlecht zu fühlen. Alles, was dich bis jetzt ausmacht, hat dich genau an diesen Punkt gebracht, an dem du jetzt bist.

Die 3-Fragen-Reality-Check-Methode

Die folgenden drei Fragen gehören zusammen. Jede hat eine eigene Funktion, und erst gemeinsam ergeben sie deinen persönlichen Reality-Check.



Standort zeigt dir, an welchem Punkt du gerade stehst. **Prägung** zeigt dir, was dich bis hierher getragen hat. **Aufbruch** zeigt dir, was jetzt gesehen werden will. Was du dir für die Zukunft wünschst.

Wo stehe ich gerade wirklich?

Was hat mich hierher getragen?

Was will jetzt gesehen werden?

Dein persönlicher Reality-Check

Du hast Standort, Prägung und Aufbruch durchlaufen. Schau jetzt noch einmal auf das, was du geschrieben hast. Gibt es einen Satz darunter, der gerade am meisten Wahrheit für dich enthält? Schreib ihn hier noch einmal auf. Das ist dein Reality-Check.

Du musst heute keines von all diesen Themen lösen. Es reicht, wenn du gerade ehrlich hingeschaut hast. Das allein ist schon der erste Schritt, dein Handeln wird deinem Gedanken folgen.

Der nächste Schritt

Vielleicht spürst du gerade etwas, das bisher nur ein diffuses Gefühl war. Genau hier beginnt die wichtige Veränderung. Nicht mit der Frage „was soll ich jetzt bloß tun“, sondern mit der Frage „was will in meinem Leben eigentlich neu werden“.

LIVE-WORKSHOP

Wer bin ich, wo will ich hin, was darf ich loslassen

Mittwoch, 14. Oktober 2026 · 19:30 Uhr

Ich freue mich, wenn ich dich auf dem nächsten Stück deines Weges begleiten darf.



**Von Herzen,
Julia**