

BIN ICH BEREIT FÜR ECHTE VERÄNDERUNG?

Dein Test für mehr Klarheit



Let it Bibi

happy healthy



Nimm dir ein paar ruhige Minuten. **Atme** tief durch. Und beantworte die folgenden Aussagen ganz ehrlich – ohne Druck, ohne richtig oder falsch und nur für Dich.



Meine Reise. Meine Geschichte. Mein Weg.

Ich habe lange nach meinem eigenen Weg gesucht, ohne wirklich zu wissen, was ich brauchte. Ich erinnere mich noch gut an die Momente, in denen ich mich verloren und überfordert fühlte – in meinem Job, in meinen Beziehungen, und noch mehr in mir selbst.

Yoga hat mir geholfen, wieder zu mir zu finden. Es war nicht der easy cheesy Weg, und ein verdammt langer Prozess. Ich durfte lernen, Menschen und Dinge loszulassen, und finally meine eigenen Wahrheit zu entdecken und auch zu leben. Und das erfordert Mut.

Ich weiß, wie sich Unsicherheit und das Gefühl von 'Nicht-genug' anfühlen, aber ich glaube fest daran, dass wir durch ehrliche Auseinandersetzung mit uns selbst die Veränderung finden können, die wir uns wünschen. Heute weiß ich, dass Veränderung möglich ist, wenn wir uns die richtigen Fragen stellen und den Mut haben, uns zu verändern – für mehr Klarheit und Wohlbefinden.

Diese 8 **Fragen** laden dich ein, nach innen zu hören – ganz ehrlich, ohne Druck, ohne Erwartungen.

Wie sehr trifft jede Aussage auf dich zu?

(✗ gar nicht | ● ein bisschen | ✓ voll und ganz)

Aussage 1: Ich funktioniere im Alltag, aber spüre innerlich oft eine Leere.

Frage dich: Gibt es Momente, in denen du etwas tust – und dich trotzdem leer oder getrennt fühlst?

Es muss nicht dramatisch sein. Oft reicht ein diffuses Gefühl, das dich immer wieder einholt.

Wie sehr trifft diese Aussage auf dich zu?

✗ gar nicht | ● ein bisschen | ✓ voll und ganz

Aussage 2: Ich spüre körperliche Symptome (z. B. Verspannung, Kopfschmerzen, Erschöpfung), die mir etwas sagen wollen.

Was möchte dir dein Körper vielleicht zeigen oder sagen? Körperliche Signale sind oft der ehrlichste Ausdruck deiner inneren Wahrheit – sie verdienen Raum und Beachtung.

Wie sehr trifft diese Aussage auf dich zu?

✗ gar nicht | ● ein bisschen | ✓ voll und ganz

Aussage 3: Ich habe das Gefühl, den Kontakt zu mir selbst verloren zu haben.

Wann war das letzte Mal, dass du dich wirklich verbunden gefühlt hast – mit dir, deinem Körper, deinem Inneren? Die Rückverbindung beginnt oft mit einem kleinen, ehrlichen Moment der Stille.

Wie sehr trifft diese Aussage auf dich zu?

☒ gar nicht | ☐ ein bisschen | ☒ voll und ganz

Aussage 4: Ich sehne mich nach einem Leben, das sich wieder richtig anfühlt – mit Sinn, Tiefe und Leichtigkeit.

Wie würde sich so ein Leben anfühlen – wenn du es mit drei Worten beschreiben müsstest? Die Sehnsucht ist kein Schwächezeichen, sondern kann dein innerer Kompass sein.

Wie sehr trifft diese Aussage auf dich zu?

☒ gar nicht | ☐ ein bisschen | ☒ voll und ganz

Aussage 5: Ich weiß, dass ich etwas verändern möchte, aber mir fehlt Klarheit oder ein Wegweiser.

Was würdest du tun, wenn du wüsstest, dass du gehalten wirst – dass du nicht perfekt sein musst? Veränderung braucht keinen Plan A bis Z. Sie braucht nur einen ersten Schritt mit Vertrauen.

Wie sehr trifft diese Aussage auf dich zu?

☒ gar nicht | ☐ ein bisschen | ☒ voll und ganz

Aussage 6: Ich wünsche mir Begleitung, die nicht wertet, sondern mich liebevoll und echt unterstützt.

Hast du schon einmal erlebt, wie viel leichter Entwicklung fällt, wenn dich jemand wirklich sieht – ohne Urteil? Du musst es nicht allein machen. Manchmal liegt die größte Kraft im Miteinander.

Wie sehr trifft diese Aussage auf dich zu?

☒ gar nicht | ☐ ein bisschen | ☒ voll und ganz

Aussage 7: Ich habe keine Lust mehr auf „höher, schneller, weiter“, sondern will ehrlich wachsen.

Was bedeutet Wachstum für dich – wenn du Erfolg mal nicht im Außen misst? Echtes Wachstum fühlt sich manchmal leiser, aber wahrhaftiger an. Und es beginnt innen.

Wie sehr trifft diese Aussage auf dich zu?

☒ gar nicht | ☐ ein bisschen | ☒ voll und ganz

Aussage 8: Ich bin bereit, Zeit, Geld und Energie in mich selbst zu investieren – nicht für schnelle Erfolge, sondern für echte Veränderung.

Wofür würdest du heute investieren, wenn du sicher wärst, dass es dich wirklich weiterbringt? Du bist nicht „zu spät dran“. Die Entscheidung, dir selbst wichtig zu sein, ist immer aktuell.

Wie sehr trifft diese Aussage auf dich zu?

☒ gar nicht | ☐ ein bisschen | ☒ voll und ganz

Wenn eine oder mehreren Aussagen bei dir **voll und ganz** zutreffen, darfst du wissen:

***Du bist nicht falsch – du bist wach.
Und genau hier beginnt dein Weg zurück zu dir.***

Wenn du willst, begleite ich dich ein Stück.

☞ Lass uns drüber reden: Per Nachricht an +43 664/3789683 oder Mail an info@letitbibi.at.

Du bist am richtigen Weg.

Alles Liebe – deine Bibi ♥



info@letitbibi.at



+43 664 3789682

