

9 FRAGEN, DIE DIR HELFEN,
ENTSCHEIDUNGEN OHNE REUE
ZU TREFFEN

Ein Mini-Guide

Für mehr Klarheit. Weniger Zweifel. Mehr Vertrauen.





Schön, dass du da bist.

Jeder von uns kennt das.

Manche Entscheidungen schieben wir immer wieder vor uns her.
Wir hoffen, dass irgendwann der richtige Moment kommt oder
wir plötzlich ganz genau wissen, was zu tun ist.

Doch meistens passiert genau das nicht.

Stattdessen denken wir weiter nach. Wir wägen ab,
holen uns Meinungen ein oder warten auf ein Zeichen.
Und mit der Zeit fühlt sich alles immer schwerer an.

Dieser Mini-Guide möchte dir nicht sagen, was du tun sollst.

Er lädt dich ein, deine Gedanken zu sortieren,
deine Situation mit etwas Abstand zu betrachten und
deiner eigenen Stimme wieder mehr Raum zu geben.

Alles Liebe, Anastasia



Erste Frage

Wenn du dein Entscheidungsthema in einem Satz beschreiben müsstest – wie würde dieser Satz lauten?



Diese Frage klingt einfach und ist gleichzeitig oft gar nicht so leicht zu beantworten. Bevor du mit diesem Mini-Guide beginnst, ist es wichtig, dir bewusst zu machen, worum es bei deiner Entscheidung eigentlich geht. Oft wissen wir das zwar irgendwie. Doch wenn wir versuchen, unsere Entscheidung in einem einzigen Satz zu beschreiben, merken wir plötzlich, wo noch Unklarheit besteht. Stell dir vor, du müsstest deine Entscheidung einem 5-jährigen Kind erklären. Es versteht keine komplizierten Zusammenhänge. Es braucht einfache Worte und klare Bilder. Genau so arbeitet auch unser Unterbewusstsein. Je klarer du deine Entscheidung benennen kannst, desto leichter wird es dir fallen, die nächsten Fragen zu beantworten. Denn Klarheit beginnt oft schon damit, das eigene Thema einfach und verständlich auszusprechen.

Zweite Frage

Was passiert, wenn du dich nicht entscheidest?



Keine Entscheidung zu treffen, ist ebenfalls eine Entscheidung.

Stell dir für einen Moment vor, du entscheidest dich nicht.

Wie würde dein Leben in einem Monat aussehen?

In einem Jahr? Und vielleicht in fünf Jahren?

Wie würde sich dein Alltag anfühlen? Deine Gesundheit?

Deine Beziehungen? Deine Arbeit?

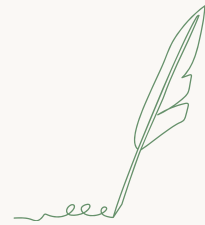
Tauche in dieses Bild ein und beobachte, welche Gefühle,

Gedanken oder inneren Bilder dabei in dir entstehen.

Notiere sie oder male sie auf.

Dritte Frage

Was hält dich im Moment wirklich zurück?



Wenn dir die Antwort nicht sofort einfällt,
schließe für einen Moment die Augen.

Stelle dir deine Entscheidung als inneres Bild vor.

Vielleicht stehst du an einer Weggabelung. Vielleicht vor einer
Brücke. Vielleicht an einer Klippe. Oder dein Unterbewusstsein zeigt
dir ein ganz anderes Bild. Es gibt dabei kein richtig oder falsch.

Beobachte einfach, was in dir entsteht.

Was hält dich fest?

Was hält dich zurück?

Es ist völlig in Ordnung, wenn zunächst nur Gefühle, Farben,
Symbole oder andere innere Bilder auftauchen. Schreibe alles auf,
ohne es sofort verstehen oder bewerten zu müssen.

Oft zeigt sich ihre Bedeutung erst mit etwas Abstand.

Und wenn du erkannt hast, was dich zurückhält, stelle dir noch eine
weitere Frage: Wie könntest du es loslassen?

Und möchtest du das überhaupt?

Vierte Frage

Triffst du diese Entscheidung aus Vertrauen oder aus Angst?



Es gibt kein richtig oder falsch.
Vielleicht spürst du sofort eine Antwort.
Vielleicht brauchst du aber auch etwas Zeit.
Beides ist vollkommen in Ordnung.
Wenn du Angst wahrnimmst, frage dich:
Wovor genau habe ich Angst?
Versuche, diese Angst zu benennen. Und wenn dir das nicht gelingt,
dann beschreibe sie oder male sie auf.
Oft wird sie allein dadurch greifbarer
– und verliert ein Stück ihrer Macht.
Wenn du hingegen Vertrauen spürst,
nimm auch dieses bewusst wahr.
Wie fühlt es sich an? Wo in deinem Körper kannst du es spüren?
Es ist völlig in Ordnung, wenn deine Antwort nicht eindeutig ist.
Vielleicht fühlt sie sich eher wie 30/70, 45/55 oder 10/90 an.
Hier geht es nicht darum, die perfekte Antwort zu finden. Es geht
darum, dir bewusst zu werden, was dich gerade wirklich bewegt.
Und genau dieses Bewusstsein kann einen großen Unterschied
dabei machen, eine Entscheidung mit mehr Klarheit zu treffen.

Fünfte Frage

Wie fühlt sich jede der möglichen Entscheidungen
in deinem Körper an?



Oft kennt unser Körper die Antwort schneller als unser Verstand.
Nimm dir einen Moment Zeit und stelle dir vor,
du hättest deine Entscheidung bereits getroffen.
Spiele diesen inneren Film Schritt für Schritt durch und beobachte,
wie sich diese Entscheidung in deinem Körper anfühlt.
Anschließend wiederhole die Übung mit der anderen Entscheidung –
oder auch mit der Nicht-Entscheidung.
Du kannst diese Übung aber auch auf eine andere Weise machen.
Schreibe jede Option auf einen einzelnen Zettel, falte sie
zusammen und mische sie. Nimm anschließend jeden Zettel in die
Hand, ohne ihn zu öffnen, und achte bewusst auf deine körperlichen
Wahrnehmungen: Wie fühlt sich dein Körper an?
Fühlt er sich leichter oder schwerer an? Weiter oder enger?
Ruhiger oder angespannter? Wärmer oder kälter?
Beobachte einfach, was geschieht.
Erst danach öffnest du die Zettel und schaust nach,
welche Entscheidung sich dahinter verbirgt.
Oft zeigt dir dein System auf diese Weise,
welche Entscheidung sich stimmiger anfühlt.

Sechste Frage

Welchen Rat würdest du einem Menschen geben, den du liebst,
wenn er in deiner Situation wäre?



Bei anderen fällt es uns oft leichter, klar zu sehen als bei uns selbst.

Stelle dir vor, ein Mensch, der dir wirklich am Herzen liegt,
wäre in genau derselben Situation wie du.

Welche Fragen würdest du dieser Person stellen?

Was würdest du ihr raten?

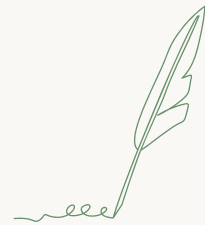
Worauf würdest du sie aufmerksam machen?

Nimm dir einen Moment Zeit und höre deiner eigenen Antwort zu.
Vielleicht steckt darin bereits die Klarheit, nach der du gesucht hast.

Lass deiner inneren Weisheit freien Lauf und bleibe offen für alles,
was dadurch entstehen darf.

Siebte Frage

Ist diese Entscheidung wirklich endgültig –
oder kannst du deinen Weg später noch anpassen?



Viele Entscheidungen fühlen sich endgültig an.
Doch sind sie das wirklich?

Nimm dir einen Moment Zeit und frage dich:

Ist diese Entscheidung tatsächlich unumkehrbar?

Oder gibt es die Möglichkeit, erst einmal Erfahrungen zu sammeln,
etwas auszuprobieren oder einen kleinen ersten Schritt zu gehen,
bevor du dich endgültig festlegst?

Vielleicht kannst du einen Probelauf machen. Vielleicht weitere
Informationen sammeln. Vielleicht mit Menschen sprechen, die
diesen Weg bereits gegangen sind. Oder vielleicht kannst du deine
Entscheidung später noch einmal anpassen.

Überlege dir:

Welche Möglichkeiten hast du,

diese Entscheidung Schritt für Schritt zu treffen?

Und welche Vorbereitungen würden dir dabei Sicherheit geben?

Achte Frage

Welche Entscheidung passt am besten zu der Person,
die du sein möchtest?



Stelle dir vor, du begegnest der besten Version deiner selbst.
Wie lebt diese Person? Wie denkt sie? Wie trifft sie Entscheidungen?

Und nun frage dich:

Welche Entscheidung würde diese Version von dir heute treffen?
Bringt dich deine Entscheidung deinen Träumen, deinen Zielen und
der Person, die du sein möchtest, näher –
oder entfernt sie dich davon?

Falls du noch nicht genau weißt, wer du sein möchtest oder welche
Träume und Wünsche du wirklich hast, dann beginne genau dort.

Denn sobald du eine klare Vorstellung davon hast,
wer du werden möchtest, werden dir viele Entscheidungen
ganz von selbst leichter fallen.

Neunte Frage

Was ist dir bei dieser Entscheidung *wirklich* wichtig?



Du hast nun viele verschiedene Blickwinkel
auf deine Entscheidung kennengelernt.
Nimm dir jetzt noch einmal einen Moment Zeit.
Gehe innerlich zu deiner Entscheidung zurück.
Und frage dich: Was ist mir daran *wirklich* wichtig?
Wenn eine Antwort kommt, frage dich erneut:
Und was ist daran wichtig?
Und mit jeder Antwort stelle dir dieselbe Frage noch einmal.
Schicht für Schicht.
So lange, bis du spürst, dass du den eigentlichen Kern erreicht hast.
Dort, wo keine Erwartungen anderer mehr sind.
Keine Angst. Keine Zweifel.
Sondern das, was dir wirklich wichtig ist.
Oft begegnen wir dort unseren tiefsten Werten.
Und genau sie können zu einem verlässlichen Kompass
für unsere Entscheidungen werden.

Wenn du noch etwas tiefer gehen möchtest...

Wenn du das Gefühl hast, dass du noch nicht ganz am Ziel bist,
nimm dir auch für diese vier Fragen einen Moment Zeit.
Oft entsteht Klarheit genau dort, wo wir bereit sind,
noch etwas tiefer hinzuschauen.

Wessen Stimme hörst du
gerade – deine eigene oder
die anderer Menschen?

01



Gibt es noch eine dritte
Möglichkeit, die du bisher
übersehen hast?

02



Was ist der kleinste nächste
Schritt, den du heute gehen
kannst?

03



Was könntest du verlieren,
wenn du
nichts veränderst?

04



Ergebnisse

Nun nimm dir einen Moment Zeit und reflektiere, was sich durch diese innere Arbeit bereits verändert hat.

Bin ich bereit, eine Entscheidung zu treffen?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Noch nicht

Sind mir die Konsequenzen meiner Entscheidung bewusst?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Noch nicht

Wünsche ich mir dabei Unterstützung?

- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☐ Vielleicht

Ich freue mich von Herzen, wenn dir dieser Mini-Guide dabei geholfen hat, mehr Klarheit zu gewinnen und deiner Entscheidung mit mehr Vertrauen zu begegnen.



*Hast du immer noch Schwierigkeiten,
eine Entscheidung zu treffen?*

Das kann ich gut verstehen. Und das ist auch völlig in Ordnung.

Denn vielleicht weiß dein System bereits, dass diese Entscheidung (noch) größer ist als das, was du im Moment alleine tragen kannst. Oder sie erfordert bestimmte Qualitäten, die du gerade erst entwickeln darfst. Vielleicht stehen dir auch noch Herausforderungen, Ängste, Glaubenssätze oder alte Verhaltensmuster im Weg, die es schwer machen, mit Klarheit und Vertrauen eine Entscheidung zu treffen.

Allein in den vergangenen 12 Monaten durfte ich über 200 Menschen intensiv dabei begleiten, ihre Lebensentscheidungen zu treffen, mehr Klarheit über sich selbst, ihre Wünsche und ihre nächsten Schritte zu gewinnen.

Aus diesen Erfahrungen ist mein individuelles **Coaching-Programm** zum Thema **Entscheidungen treffen** entstanden.

Bereit für mehr innere Arbeit?



Stimmen aus meinen Coachings



LEONIE D.

Nach Monaten des Zweifels hatte ich plötzlich das Gefühl, dass der nächste Schritt ganz selbstverständlich geworden ist. Diese innere Ruhe war für mich unbezahlbar. Danke, liebe Anastasia.



MARIE H.

Ich kam mit einem großen Gedankenchaos zu Anastasia. Schon nach wenigen Sitzungen hatte ich Klarheit darüber, was mir wirklich wichtig ist. Die Entscheidung fiel mir dadurch deutlich leichter.



SANNA L.

Ich dachte, ich müsste einfach nur die richtige Entscheidung finden. Im Coaching habe ich verstanden, dass es eigentlich darum ging, wieder Vertrauen in mich selbst zu entwickeln. Das hat alles verändert.



Vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt?

Wenn du bis hierher gelesen hast, dann beschäftigt dich diese Entscheidung vermutlich schon länger, als du dir vielleicht eingestehen möchtest.

Vielleicht hältst du diesen Mini-Guide gerade nicht zufällig in den Händen.

Im **August 2026** öffne ich mein neues Coaching-Programm zum ersten Mal.
Für diese erste Runde vergebe ich bewusst **nur 5 Plätze**.

Warum? Weil ich jeder einzelnen Person die Zeit, Aufmerksamkeit und Tiefe schenken möchte, die echte Veränderung braucht.

Als Dankeschön für dein Vertrauen in mich und in diese erste Coaching-Runde erhältst du einen einmaligen Einführungspreis.

15 Stunden intensive Begleitung für 790 € statt 1.400 €

*Sobald diese 5 Plätze vergeben sind, ist die erste Coaching-Runde geschlossen. Die nächste Runde startet erst im Oktober – dann zum regulären Preis.



*Bist du bereit,
deiner Entscheidung wirklich zu begegnen?*

Schreib mir einfach "Klarheit" per WhatsApp/Instagram/Mail
und wir vereinbaren ein unverbindliches Kennenlorgespräch.

WhatsApp: +49 163 9062036

Instagram: [astasia.magic](#)

Mail: maileastasia.de

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und zu erfahren,
welche Entscheidung dich gerade beschäftigt.





© 2026 Anastasia Dobrinova. Alle Rechte vorbehalten.

Dieser Mini-Guide darf gerne kostenlos und unverändert weitergegeben werden. Ich freue mich, wenn er möglichst viele Menschen erreicht und auf ihrem Weg unterstützt. Eine Veränderung der Inhalte, die kommerzielle Nutzung oder die Veröffentlichung unter anderem Namen ist jedoch nicht gestattet.

