



bloomingUP

Positive Leadership Crafting

KOSTENFREIES FREEBIE

# Der Entscheidungs- Spiegel



Drei Fragen für einen stimmigen  
nächsten Schritt

Ein Begleiter von

---

Manola Kraus



[www.blooming-UP.de](http://www.blooming-UP.de)



## Liebe Lesende,

### „Der Moment zwischen zwei Terminen“

Es ist Dienstag, 18:40 Uhr. Der letzte Call war anstrengend. Gar nicht so sehr wegen des Inhalts, der lief gut. Souverän moderiert, wie immer.

Sie klappt den Laptop zu, bleibt einen Moment sitzen. Eigentlich könnte sie zufrieden sein. Das Projekt läuft. Der Umsatz stimmt. Die Reputation ebenso.

Und trotzdem ist da dieses kaum greifbare Gefühl: Ich funktioniere, aber irgendwie fühlt sich das nicht mehr stimmig an für mich.

Nächste Woche steht eine Entscheidung an. Ein neuer Auftrag. Groß, sichtbar, finanziell attraktiv. Thematisch genau das, was sie seit Jahren macht. Wäre also kein Fehler, kaum ein Risiko. Es ist nur Wiederholung. Mehr desselben.

Parallel liegt eine andere Option auf dem Tisch. Weniger sicher. Mehr Haltung. Mehr persönliche Handschrift. Mehr das, was sie in Gesprächen wirklich bewegt. Sie merkt: Es geht nicht um den Auftrag. Es geht um die Frage: Wer will ich in den nächsten Jahren sein?

Viele Menschen, die ich begleite, stehen genau hier. Nicht am Anfang. Sondern nach zwanzig, fünfundzwanzig Jahren Erfahrung, objektiv erfolgreich. Innerlich weiter.

Neurowissenschaftlich ist das kein Zufall. Unser Gehirn prüft jede größere Entscheidung nicht nur rational – es gleicht sie mit unserem Selbstbild ab. Wenn Identität sich weiterentwickelt, fühlen sich alte Formen plötzlich eng an. Das Problem ist nicht mangelnde Disziplin. Das Problem ist oft Reife.

### Und Reife stellt andere Fragen:

- *Handle ich aus Gewohnheit – oder aus innerer Führung?*
- *Aus Pflichtgefühl – oder aus dem, was mir heute wirklich wichtig ist?*
- *Aus Loyalität zu einer alten Version von mir – oder aus Stimmigkeit mit der, die ich geworden bin?*

Entscheidungen sind selten nur strategisch. Sie sind Identitätsentscheidungen.

*Mit jeder bewussten Wahl stärken wir bestimmte neuronale Muster – wir werden nicht jemand Neues, aber wir werden deutlicher wir selbst.*



**bloomingUP**

Positive Leadership Crafting

Genau für diesen Moment habe ich den Entscheidungs-Spiegel entwickelt. Keine Checkliste. Kein „Du musst“. Sondern ein Raum, in dem Du Deine gewachsene innere Logik erkennst und den nächsten Schritt bewusst wählst.



Wer will ich jetzt sein?

### **P.S. Falls Du mich noch nicht kennst:**

Mein Name ist Manola Kraus und was mich antreibt, ist einfach: Ich mag Menschen, und ich möchte, dass es ihnen gut geht. Beruflich, privat, gesellschaftlich.

Mit bloomingUP Positive Leadership begleite ich seit über 30 Jahren Führungskräfte und Unternehmer:innen dabei, sich selbst und ihre Organisation zum Aufblühen zu bringen – als Organisations-Begleiterin, Personal Coach und Autorin.

Mit Positive Self-Leadership Crafting unterstütze ich außerdem Menschen, die viel erreicht haben und dennoch spüren, dass es innerlich weitergehen will – die wirksam sein wollen, ohne sich selbst zu verlieren, und die wieder Klarheit, Stimmigkeit und echte Handlungsfähigkeit gewinnen möchten.

Was mich dabei leitet: wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse der Positiven Psychologie und interdisziplinäre Ansätze – gemeinsam mit der Weisheit, die Kunst und Natur uns schenken. Gerade dort, wo verschiedene Perspektiven zusammenfließen, entstehen die tragfähigsten und stimmigsten Lösungen – und der Raum, in dem Menschen wirklich aufblühen können.



*Ich freue mich, dass Du hier bist.*



## Der Entscheidungs-Spiegel

### Drei Fragen für einen stimmigen nächsten Schritt



*Nimm Dir einen ruhigen Moment. Vielleicht am Abend. Vielleicht am Morgen mit einer Tasse Kaffee.*

*Es geht nicht darum, sofort eine große Entscheidung zu treffen. Ich möchte Dich einladen, Dir selbst bewusst zu begegnen.*

*Du brauchst nur einen Zettel und einen Stift – oder vielleicht hast du ja ein Journal, in dem Du sowieso deine Gedanken und Empfindungen notierst.*

*Wichtig ist, dass Du für ein paar Minuten alle Störungen ausschaltest. Schreibe die Antworten ganz ohne Druck, so wie sie Dir durch Kopf und Bauch fließen.*



***Vielleicht magst Du gleich überlegen, wann Du Deinen nächsten Schritt gehst.***

*Mein persönlicher Trick, damit ich ins Handeln komme:  
das Todo sofort in den Kalender schreiben.*



**1**

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke: Welche Entscheidung hat mich besonders geprägt und wofür habe ich damals wirklich eingestanden?

*Vielleicht war es Treue zu Dir selbst – auch gegen Widerstand.*

*Vielleicht war es Verantwortung für Menschen, die Dir wichtig waren.*

*Vielleicht war es der Mut, einen eigenen Weg zu gehen.*

**Diese Ausrichtung hat Dich geformt. Sie trägt Dich bis heute.**

**2**

Wofür oder für wen trage ich diese Ausrichtung bis heute weiter?

*Vielleicht für Menschen, denen Du Orientierung gibst.*

*Vielleicht für Werte, die Dir wichtiger sind als Bequemlichkeit.*

*Vielleicht einfach für Dich selbst.*

**Ist das noch Ausdruck dessen, was mir heute wirklich wichtig ist?**

**3**

Wenn ich meine Geschichte würdige – welcher kleine Schritt würde sich jetzt lebendig und stimmig anfühlen?

*Nicht der perfekte Schritt.*

*Nicht der größte.*

*Sondern der nächste, der wirklich zu mir passt.*

*Wer oder was hilft mir dabei, diesen Schritt zu tun?*

**Mein Tipp: Damit Du wirklich ins Handeln kommst – schreibe Deinen nächsten Schritt sofort in den Kalender. Nicht „irgendwann“. Jetzt.**

**Wenn diese kleine Entscheidungsreise  
etwas in Dir bewegt hat ...**



**bloomingUP**

Positive Leadership Crafting

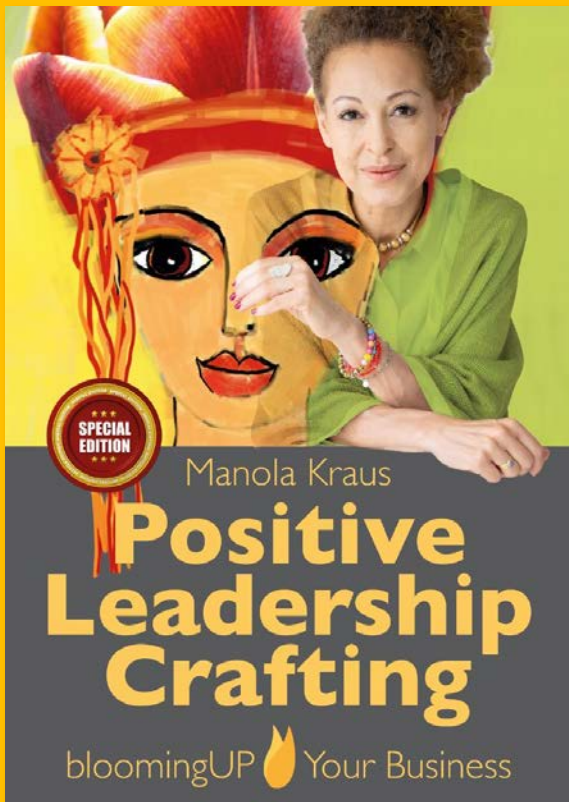
*... dann bist Du vermutlich an einem Punkt angekommen, den viele Menschen erst nach Jahren oder Jahrzehnten Erfahrung erreichen.*

**Der Punkt, an dem Stimmigkeit wichtiger wird als Status.**

*„Nach außen funktioniert alles –  
aber innerlich fühlt es sich nicht mehr stimmig an.“*

*Genau für diesen Übergang habe ich bloomingUP Your Life entwickelt – einen Entwicklungsraum für Menschen, die viel erreicht haben und nun bewusst entscheiden wollen, wie ihr nächstes Kapitel aussehen soll. Nicht aus innerem Druck heraus, sondern aus innerer Führung.*

*Wenn Du in den Prozess in Deinem Tempo einsteigen oder vertiefen möchtest ...  
... könnte mein Buch Dein nächster hilfreicher Schritt sein:*



## Positive Leadership Crafting von Manola Kraus

Das Buch verbindet vier Ebenen:

- Wissenschaft – Positive Psychologie, PERMA-Modell – fundiert, aber lesbar.
- Biografisches – Offen erzählt, ohne Weichzeichner.
- Kundenreisen – Echte Menschen, echte Veränderungsprozesse.
- Selbstreflexion – Innezuhalten und die eigene Geschichte zu würdigen.



**bloomingUP**

Positive Leadership Crafting

## **Dann gibt es noch etwas Besonderes – die sogenannten Touch Points.**

An ausgewählten Stellen im Buch findest Du einen QR-Code. Und dann begegnen wir uns: per Videobotschaft, mit einer Einladung zu einer Übung, mit einem Schaubild oder einer Checkliste zum Herunterladen.

»Echte Verbindung entsteht, wenn wir authentisch spürbar sind.«

Dieser Satz steht im Buch – und er ist das Prinzip hinter diesen Touch Points. Das Buch soll sich anfühlen, als ob jemand mit Dir denkt. Nicht nur für Dich schreibt.

## **Weitere Besonderheit: Künstlerische Werke von der Malerin Edna Kuhn & andere**

Kunst spielt in meiner Arbeit seit vielen Jahren eine wichtige Rolle. Ich habe mit 48 Jahren auch nochmal studiert: Counseling Kunst- und Gestaltungstherapie – nicht als Hobby, sondern weil ich erlebt habe: Was Worte nicht erreichen, zeigt sich in einem Bild. Gerade Unbewusstes wird hier sichtbar:

Und so sind die Bilder in diesem Buch keine Dekoration. Sie sind eine zweite Sprache – eine Einladung, den intuitiven Teil von sich zu aktivieren.



**Ein Buch, das Wissenschaft, Biografie, echte Menschengeschichten, Selbstreflexion, digitale Touch Points und Kunst zusammenführt – das gibt es nicht häufig.**

Special Edition bestellen:

**<https://blooming-up.de/das-buch-plc/>**

inkl. persönlicher Widmung und einem kleinen Geschenk obendrauf – und in wenigen Tagen in Deinem Briefkasten.



**bloomingUP**

Positive Leadership Crafting

## Was Leser:innen sagen

*„Wahnsinnig imponierend und inspirierend finde ich deine Offenheit, mich mitzunehmen auf eine wunderbare Reise ... zu einem erfüllten Leben (und mit blühendem Business). Ich nehme es immer wieder zur Hand.“*

**Christiane Skropeck**

Steering Manager Images, DW (Deutsche Welle)

*„Dein Buch ist echt eine Bereicherung. Sehr kurzweilig und abwechslungsreich geschrieben. Die kleinen Selbstaktualisierungsaufgaben sind sehr treffend ausgewählt. Man hat das Gefühl, sich selbst besser kennenzulernen und spürbarer zu werden. Jeder sollte Dein Buch lesen.“*

**Anne Stiefenhofer**

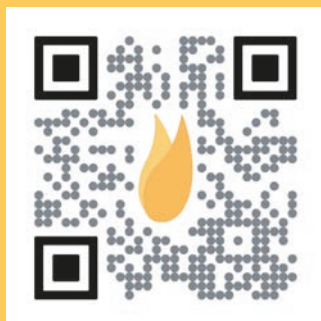
Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V.

Und wenn Du Lust auf eine begleitete Entwicklungsreise hast, schaue Dir gerne meine besonderen Angebote dazu an:

**<https://blooming-up.de/be-your-best-self/>**

Ich freue mich darauf.

Herzlich,



**Manola Kraus**

Autorin Positive Leadership Crafting  
Zertifizierte Anwenderin & Beraterin für  
Positive Psychologie  
Positive Business Coach & Mentorin  
Beraterin für Positive Leadership Kultur