



LYNTHARIS
— HUMAN MEANING —

Workbook

Bleiben *oder gehen?*

7 geführte Übungen, um ehrlich zu klären, was dich
wirklich hält — und was dich zieht.

KOSTENLOSE LESEPROBE

Bevor du beginnst

Warum eine ehrliche Standortbestimmung?

Es gibt den lauten Moment, in dem du kündigen willst — nach einem schlechten Tag, einem ungerechten Feedback, einer schlaflosen Nacht. Und es gibt die leise Frage, die seit Monaten mitläuft: *Ist das hier eigentlich noch das Richtige für mich?*

Der laute Moment trägt oft. Die leise Frage selten. Dieses Workbook hilft dir, zwischen beidem zu unterscheiden — bevor Frust die Entscheidung trifft statt Klarheit.

Wer springt, bevor er schaut, nimmt das Problem oft mit an die nächste Stelle. Wer zu lange nicht hinschaut, verliert leise Jahre.

Dieses Workbook ist ein Selbstreflexions-Impuls und ersetzt keine Laufbahnberatung. Es hilft dir, Klarheit zu gewinnen — die Entscheidung triffst am Ende du.

Wie du mit diesem Workbook arbeitest

Nimm dir für jede Übung 20 bis 30 Minuten ungestörte Zeit. Schreib ehrlich, nicht diplomatisch — auch nicht dir selbst gegenüber. Es gibt keine richtige Antwort, nur eine ehrliche.

Die sieben Übungen bauen aufeinander auf. Am Ende hältst du eine klare Bilanz in den Händen — und weißt, welcher nächste Schritt tatsächlich zu dir passt.

01

Dein Standort-Barometer

Lies die folgende Liste langsam durch. Markiere *ohne lange nachzudenken* alles, was gerade auf deine Situation zutrifft — egal ob es dich hält oder zieht.

Ich zähle die Tage bis
Freitag

Ich lerne noch etwas
Neues

Meine Meinung zählt
hier

Sonntagabend drückt
die Stimmung

Ich erzähle noch gern,
was ich mache

Ich fühle mich
austauschbar

Es gibt Menschen hier,
die mir wichtig sind

Ich träume von etwas
anderem

Ich sehe hier noch eine
Zukunft

Meine Werte passen
nicht mehr

Ich werde für gute
Arbeit gesehen

Ich schiebe die
Entscheidung seit
Monaten vor mir her

Deine eigenen Worte

Fehlt ein Punkt, der dich beschäftigt? Notiere ihn hier:

Tipp: Zähl am Ende nicht die Markierungen gegeneinander auf — schau, welche dich beim Lesen am meisten berührt haben.



Gefällt dir der Anfang?

Das vollständige Workbook führt dich durch alle 7 Übungen — von den vier Säulen deiner Zufriedenheit über die Pro-und-Contra-Bilanz bis zu deinem konkreten nächsten Schritt.

Hol dir das komplette Workbook auf lyntharis.com — und gewinn Klarheit, statt weiter im Kreis zu denken.

lyntharis.com/#downloads