



WORKSHOP · COACHING · PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Die 7 Ebenen

Ihr Kompass für Klarheit, Sinn und Umsetzung

Für Menschen, die ihren Standort klären, innere Richtung finden und konkrete Schritte gehen möchten.

Klarer sehen. Stimmig entscheiden. Den eigenen Kurs gehen.

Benjamin Füllgrabe · Coach · Trainer · Autor

Orientierung beginnt oft dort, wo einfache Antworten nicht mehr reichen.

Vielleicht funktioniert vieles - und trotzdem fehlt innere Stimmigkeit, Richtung oder ein klarer nächster Schritt.

01

Vieles läuft - aber etwas fehlt

Nach außen funktioniert der Alltag. Innerlich bleibt die Frage: Passt das noch zu mir und zu dem, was mir wirklich wichtig ist?

02

Veränderung steht an

Beruflich oder persönlich beginnt eine neue Phase. Entscheidungen werden wichtiger, aber die Richtung ist noch nicht klar.

03

Ziele sind da - Umsetzung stockt

Sie wissen ungefähr, was Sie möchten. Doch Prioritäten, innere Klarheit oder konkrete nächste Schritte fehlen.

„Eine gute Navigation bedeutet nicht, immer auf dem richtigen Kurs zu sein. Sie bedeutet, regelmäßig den eigenen Standort zu prüfen und den Kurs bewusst anzupassen.“

Sieben Ebenen. Ein zusammenhängender Kompass.

Die Ebenen betrachten Sinn, Motivation, Stärken, Verantwortung, Werte, Handeln und Zukunft nicht getrennt - sondern als zusammenhängendes Bild.

	WARUM Heimathafen	Sinn & Identität	Was trägt mich - und was gibt meinem Leben Bedeutung?
	WOLLEN Wind	Leidenschaft & Motivation	Was zieht mich an, begeistert mich und gibt mir Energie?
	KÖNNEN Schiff	Stärken & Kompetenzen	Was bringe ich mit - und worauf kann ich bauen?
	SOLLEN Fracht / Auftrag	Nutzen & Verantwortung	Wo kann ich einen sinnvollen Beitrag leisten?
	WIE Kompass	Werte & Prinzipien	Wie möchte ich leben, entscheiden und handeln?
	WAS Segel / Manöver	sichtbares Tun	Was ist jetzt konkret zu tun?
	WOHIN Horizont	Vision	Wohin soll die Reise gehen?

DAS LEBENSSCHIFF

Sie müssen nicht auf jeder Ebene sofort eine perfekte Antwort haben.

Der Kompass hilft, Zusammenhänge zu erkennen und dort tiefer zu schauen, wo es für Sie gerade wichtig ist.

Standort **Richtung** **nächster Schritt**

Sie schauen nicht nur auf einzelne Ziele - sondern auf das Zusammenspiel.

Jede Ebene öffnet eine andere Perspektive. Zusammen entsteht ein klareres Bild davon, was zu Ihnen passt und was jetzt dran ist.

1

Standort

Was prägt mich - und wo stehe ich gerade?

2

Motivation

Was bewegt mich wirklich - und was ist nur ein „Ich sollte“?

3

Stärken

Was kann ich gut, was trage ich bereits in mir?

4

Verantwortung

Wo bin ich gefragt - und was ist wirklich meine Aufgabe?

5

Werte

Welche Prinzipien sollen meine Entscheidungen prägen?

6

Umsetzung

Welche konkreten Schritte sind jetzt sinnvoll und machbar?

7

Vision

Woran erkenne ich, dass ich mich in die richtige Richtung bewege?

Keine fertigen Antworten. Sondern Fragen, die wirklich weiterführen.

Reflexion, Austausch und Transfer - klar geführt, aber persönlich.

Der Workshop verbindet strukturierte Fragen mit eigenen Gedanken, Austausch und konkreter Umsetzung. Niemand muss Persönliches teilen, das er nicht teilen möchte.



Was Sie aus dem Workshop mitnehmen.

Das Ziel ist nicht, Ihr gesamtes Leben an einem Tag zu lösen. Das Ziel ist, klarer zu sehen, sinnvoll zu priorisieren und handlungsfähig zu werden.



Klarerer Standort

Sie können besser benennen, wo Sie gerade stehen und was wirklich relevant ist.



Persönliche Prioritäten

Sie unterscheiden Wichtiges von Lautem, Dringendem und Fremderwartungen.



Stärken & Werte

Sie sehen deutlicher, worauf Sie bauen und woran Sie Entscheidungen ausrichten können.



Nächste Schritte

Sie übersetzen Erkenntnisse in konkrete, realistische Handlungen.



Zukunftsbild

Sie entwickeln mehr Richtung für die nächste Etappe statt nur einzelne To-dos.



Eigener Kompass

Sie erhalten ein Modell, das Sie später erneut zur Standort- und Kursprüfung nutzen können.

Sie gehen nicht mit einem fertigen Lebensplan nach Hause - sondern mit besserer Navigation.

FÜR WEN?

Besonders passend, wenn Sie gerade zwischen „weiter so“ und „neu ausrichten“ stehen.

Die 7 Ebenen sind offen für unterschiedliche Lebensphasen. Entscheidend ist nicht ein bestimmtes Problem, sondern die Bereitschaft, ehrlich hinzuschauen.



Neuorientierung

Sie spüren, dass eine neue Richtung ansteht, wissen aber noch nicht genau welche.



Berufliche Entscheidungen

Sie prüfen nächsten Schritt, Rolle, Führung, Selbstständigkeit oder Veränderung.



Zu viele Prioritäten

Vieles ist wichtig - aber die innere Rangfolge fehlt.



Lebensübergänge

Neue Lebensphase, Familie, Belastung, Neustart oder persönliche Veränderung.



Mehr Stimmigkeit

Sie möchten Werte, Stärken, Verantwortung und Alltag besser zusammenbringen.



Selbstführung

Sie möchten nicht nur reagieren, sondern bewusster entscheiden und umsetzen.

Die Arbeit ist grundsätzlich offen für Menschen mit und ohne religiösen Bezug. Persönliche Werte und Weltanschauung werden respektiert. Coaching und Workshop ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Von einem ersten Impuls bis zur persönlichen Vertiefung.

Je nach Rahmen kann das Modell kompakt vorgestellt oder deutlich tiefer bearbeitet werden.

Impuls

60–90 Min.

Erste Orientierung und verständliche Einführung in die sieben Ebenen.

Kompakt-Workshop

3–4 Std.

Aktive Selbstreflexion mit ausgewählten Übungen und persönlichem Transfer.

Tagesworkshop

6–7 Std.

Alle sieben Ebenen mit Zeit für Vertiefung, Austausch und nächste Schritte.

2-Tages-Format

2 Tage

Mehr Tiefe für Werte, Stärken, Zukunftsbild und konkrete Umsetzung.

Modulare Reihe

mehrere Termine

Eine Ebene pro Termin - mit Transfer zwischen den Einheiten.

1:1 Coaching

individuell

Persönliche Vertiefung und Anwendung auf die eigene Lebenssituation.

Welches Format passt, hängt davon ab, wie viel Orientierung, Austausch und persönliche Vertiefung Sie gerade möchten.



NÄCHSTER SCHRITT

Wo stehen Sie - und wohin soll es gehen?

Wenn Sie die 7 Ebenen in einem Workshop oder Coaching kennenlernen möchten, freue ich mich auf ein unverbindliches Gespräch.

Benjamin Füllgrabe

Coach · Trainer · Autor

benjamin-fuellgrabe.de

0176 20 11 0 689 · Butzbach · Mittelhessen



Mehr erfahren

**Klarer sehen. Stimmig
entscheiden. Den eigenen
Kurs gehen.**