

# The Knowing

## Eine ehrliche Bestandsaufnahme, an welcher Schwelle du gerade stehst.

Die folgenden 20 Aussagen laden dich ein, ehrlich hinzuschauen: Wo stehst du gerade - mit deinem Business, in deinem Beruf, in deiner Selbständigkeit?

Nimm dir 15 bis 20 Minuten Zeit.

Beantworte jede Frage auf einer Skala von 0 (trifft gar nicht zu) bis 3 (trifft voll und ganz zu). Lies die Aussagen langsam. Und beantworte sie nicht so, wie du gern wärst, sondern so, wie es gerade wirklich ist. Je aufrichtiger du bist, desto aussagekräftiger wird das Ergebnis für dich.

Bewerte jede Aussage von 0 bis 3:

0 = trifft nicht zu

1 = trifft etwas zu

2 = trifft deutlich zu

3 = trifft voll und ganz zu

Am Ende findest du eine Auswertung, die dir zeigt, welche Schwelle gerade bei dir aktiv ist und welche Frage du dir nicht länger ausreden solltest.

### Schwelle 1: ehrliches Hinsehen

#### Was nimmst du längst wahr?

1. Ich spüre, dass etwas in meinem Job oder Business nicht mehr stimmt, aber ich kann noch nicht klar sagen, was daraus folgen soll.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

2. Ich drehe mich im Kreis, weil ich glaube, ich müsste jetzt eine Entscheidung treffen - bleiben, gehen, kündigen, selbständig machen oder alles verändern.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

3. Ich rede mir mein Unwohlsein oft wieder aus: Es ist doch eigentlich okay. Ich sollte dankbar sein. Andere haben es schwerer.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

4. Mein Körper zeigt mir längst, dass etwas nicht mehr passt: Müdigkeit, Druck, Gereiztheit, Enge, Unruhe oder Tränen.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

5. Ich weiß oft eher, was ich nicht mehr will, als was ich wirklich will.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------



## Schwelle 2: Dem Eigenen Form geben

### Was darf aus deiner Arbeit entstehen?

1. Ich habe Ideen oder einen eigenen Ansatz, aber sobald daraus ein konkretes Angebot werden soll, kommen Zweifel.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

2. Ich frage mich schnell: Ist das gut genug? Versteht das jemand? Kauft das überhaupt jemand?

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

3. Ich orientiere mich an Angeboten, Preisen oder Produktformen anderer und verliere dabei das Gefühl dafür, was eigentlich meine Art wäre.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

4. Ich merke, dass es mir schwerfällt, meiner Arbeit einen Preis zu geben, der ihren Wert wirklich zeigt.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

5. Ich wünsche mir ein Produkt oder Angebot, hinter dem ich wirklich stehe. Aber ohne mich in eine Vorlage, ein Standardskript oder ein klassisches Coaching-Paket zu pressen.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

## Schwelle 3: Echt sichtbar werden

### Womit willst du erkennbar werden?

1. Ich will sichtbar werden, aber sobald es konkret wird, ziehe ich mich wieder zurück.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

2. Ich weiß sehr genau, wie ich nicht sichtbar sein will. Aber noch nicht, welche Art von Sichtbarkeit wirklich zu mir passt.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

3. Ich mache schon etwas: Website, Newsletter, Social Media oder andere Wege. Trotzdem wird nicht klar genug sichtbar, wofür ich wirklich stehe.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

4. Ich schaue bei anderen, wie sie sich zeigen, und merke gleichzeitig, dass ich mich dabei verliere oder kopiere.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------



5. Sobald ich mit meiner Haltung, meiner Arbeit oder meinem eigenen Ansatz wirklich erkennbar werden soll, fühle ich mich angreifbar.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

## Schwelle 4: Dich neu wählen

### Was gehört heute noch zu dir?

1. Ich habe etwas aufgebaut, das funktioniert und trotzdem spüre ich, dass es nicht mehr ganz zu der Frau passt, die ich heute bin.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

2. Ich halte an etwas fest, weil es Anerkennung, Geld, Sicherheit oder Nachfrage bringt.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

3. Ich denke: Ich kann das doch nicht einfach verändern oder beenden. Da steckt so viel Arbeit, Erfahrung oder Verantwortung drin.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

4. Ich frage mich, wer ich bin, wenn ich eine vertraute Rolle, ein Angebot oder eine Aufgabe nicht mehr im Mittelpunkt halte.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

5. Ich will nicht alles zerstören. Aber ich will ehrlich prüfen, was bleiben darf, was sich verändern muss und was ich heute neu wähle.

trifft nicht zu	0	1	2	3	trifft voll und ganz zu
-----------------	---	---	---	---	-------------------------

## Auswertung

Zähle deine Punkte für jede Schwelle einzeln zusammen. Das Gesamtergebnis ist weniger wichtig als dein Profil: Wo liegen deine Stärken, und wo wartet die größte Veränderung?

Schwelle	Fragen	Max. möglich	Dein Ergebnis
1. Ehrlich hinsehen	1-5	15	
2. Dem eigenen Form geben	6-10	15	
3. Echt sichtbar werden	11-15	15	
4. Dich neu wählen	16-20	15	

Deine höchste Punktzahl liegt bei Schwelle \_\_\_\_: \_\_\_\_\_

Deine zweithöchste Punktzahl liegt bei Schwelle \_\_\_\_: \_\_\_\_\_



## So liest du dein Ergebnis

Jede Schwelle kann maximal **15 Punkte** erreichen.

**0–4 Punkte:** Diese Schwelle ist gerade nicht dein Hauptthema.

**5–8 Punkte:** Diese Schwelle wirkt mit. Vielleicht berühren dich einzelne Aussagen, aber sie steht vermutlich nicht im Vordergrund.

**9–12 Punkte:** Diese Schwelle ist hoch. Wahrscheinlich beschreibt sie einen wichtigen Teil dessen, was du gerade erlebst.

**13–15 Punkte:** Diese Schwelle ist sehr hoch. Hier liegt vermutlich deine aktuelle Hauptschwelle.

- Lies zuerst die Auswertung zu deiner höchsten Punktzahl. Sie zeigt dir den Bereich, wo gerade der größte Druckpunkt liegt: Wo du nicht weiterkommst, dich im Kreis drehst oder spürst, dass etwas genauer angeschaut werden will.
- Wenn deine zweithöchste Punktzahl nah daran liegt, lies auch diese Schwelle. Sie kann zeigen, was mit deinem Hauptthema zusammenhängt oder welche Ebene zusätzlich hineinwirkt.
- Nimm die Auswertung nicht als Diagnose. Sie ist ein Spiegel. Sie zeigt dir, an welcher Stelle du gerade ehrlicher hinschauen kannst.

Wichtig: Wenn zwei Schwellen ähnlich hoch sind, ist das kein Widerspruch. Deine Situation muss nicht eindeutig sein, um wahr zu sein. Oft zeigt eine Schwelle, wo es gerade sichtbar wird und eine andere, welche tiefere Ebene darunter wirkt.

## Was dein Ergebnis zeigt

### Schwelle 1 – Ehrlich hinsehen

**Wenn deine Punktzahl hier hoch ist:** Vielleicht stehst du nicht vor der Aufgabe, sofort eine Entscheidung zu treffen. Vielleicht geht es zuerst darum, ehrlich hinzuschauen, was du längst wahrnimmst und bisher immer wieder relativierst. Etwas in dir sagt: So wie bisher stimmt es nicht mehr. Aber noch ist nicht klar, ob du in deinem Job bleiben, gehen, dich selbständig machen oder etwas in deinem Business verändern willst.

**Was du vielleicht bisher versucht hast:** Weiter funktionieren. Mehr nachdenken. Dein Unwohlsein kleinreden. Noch abwarten. Dich fragen, ob du dich vielleicht nur anstellst.

**Was jetzt dran ist:** Nicht die schnelle Lösung. Nicht der große Schritt. Sondern der erste ehrliche Blick: Was ist wirklich da?

**Frage für deinen Schwellen-Gang:** Was weiß ich längst und rede es mir trotzdem wieder aus?

### Schwelle 2 – Deine eigene Form

**Wenn diese Schwelle bei dir hoch ist:** Vielleicht fehlt es dir nicht an Ideen. Die Schwelle entsteht dort, wo deine Idee verbindlich werden soll: als Angebot, als Preis oder als etwas, das Menschen kaufen können. Genau dann kommen Sätze wie: Ist das gut genug? Kauft das jemand? Darf ich dafür Geld nehmen?

**Was du vielleicht bisher versucht hast:** Weiter feilen. Vergleichen. Bei anderen schauen. Deine Idee kleiner machen. Oder sie so lange zurückhalten, bis sie sich wieder sicherer anfühlt.

**Was jetzt dran ist:** Nicht sofort das perfekte Produkt. Sondern der ehrliche Blick darauf, was du deiner eigenen Arbeit bisher noch nicht erlaubst: Form, Wert, Preis und Verkaufbarkeit.

**Frage für deinen Schwellen-Gang:** Was darf meine Arbeit werden, wenn ich sie nicht länger kleinrede?



### Schwelle 3 – Echt sichtbar werden

**Wenn deine Punktzahl hier hoch ist:** Vielleicht machst du schon etwas – oder nimmst es dir immer wieder vor – und trotzdem wirst du noch nicht klar mit dem erkannt, wofür du wirklich stehst. Es geht nicht darum, dass du einfach mehr sichtbar sein musst. Sondern darum, dass sich Sichtbarkeit schnell wie „ausgeliefert sein“ anfühlen kann, wenn sie wirklich deine Haltung, deine Sprache und deinen eigenen Ansatz zeigt.

**Was du vielleicht bisher versucht hast:** Mehr posten. Einen besseren Plan machen. Den richtigen Kanal finden. Bei anderen schauen, wie sie es machen. Oder dich zwingen, sichtbarer zu sein, obwohl es sich nicht nach dir anfühlt. Vielleicht bist du auch immer wieder sichtbar geworden und dann wieder still.

**Was jetzt dran ist:**

Nicht mehr Druck. Nicht noch ein Sichtbarkeits-Kurs oder Mut-Training. Sondern der ehrliche Blick darauf, wie du erkennbar werden kannst, ohne dich zu verstecken, zu kopieren oder gegen deine Energie zu arbeiten.

**Frage für deinen Schwellen-Gang:** Was darf von mir erkennbar werden, ohne dass ich mich dafür ausliefern muss?

### Schwelle 4 – Dich neu wählen

**Wenn deine Punktzahl hier hoch ist:** Vielleicht hast du bereits etwas aufgebaut, das funktioniert. Es bringt Anerkennung, Geld, Sicherheit oder Nachfrage. Und trotzdem spürst du: Das passt nicht mehr ganz zu der Frau, die ich heute bin. Das Alte war nicht falsch. Aber es ist auch nicht mehr automatisch richtig.

**Was du vielleicht bisher versucht hast:**

Festhalten, weil es funktioniert. Dich zur Dankbarkeit ermahnen. Alles noch einmal strategisch prüfen. Oder dir einreden, dass du nichts infrage stellen darfst, solange es erfolgreich ist.

**Was jetzt dran ist:**

Nicht alles zerstören. Aber auch nicht bleiben, nur weil etwas einmal richtig war. Der nächste ehrliche Schritt ist zu prüfen, was heute noch Bestand hat und was an die Frau angepasst werden muss, die du geworden bist.

**Frage für deinen Schwellen-Gang:**

Was trage ich weiter, nur weil es einmal richtig war?

## Reflexion

**Bleib noch einen Moment hier:** Denn deine eigene Wahrnehmung ist viel wichtiger als ein Punkteschema. Bevor du dein Ergebnis erklärst, einordnest oder sofort nach einer Lösung suchst: Nimm bewusst wahr, was es mit dir macht.

- Wo hast du genickt?
- Wo hast du widersprochen?
- Welche Aussage hat dich unangenehm ehrlich getroffen?
- Wo wolltest du schnell weiterblättern?
- Was ist jetzt nicht mehr ganz so leicht wegzu erklären?

Und dann frag dich:

**Was folgt für mich daraus?**

**Kurz nicken und dann weiterzumachen wie vorher?**

**Oder endlich ernst nehmen, was sich gezeigt hat?**

Nicht als Druck.

Nicht als schnelle Entscheidung.

Sondern als ehrliche Bewegung: Was ist der eine Punkt, den ich ab jetzt nicht mehr übergehe?



## Wenn du mit deinem Ergebnis weitergehen willst

Wenn dein Ergebnis etwas in dir berührt hat, musst du es nicht sofort lösen. Aber du musst es auch nicht wieder weglegen.

Dafür gibt es *The Passage*: Die Audio Experience ergänzend zu The Knowing.

Drei kurze Audios, die du mit nach draußen nehmen kannst. Zum Gehen, Hören und Wahrnehmen. Nicht als weiterer Test. Nicht als To-do-Liste. Sondern als Möglichkeit, das, was du erkannt hast, in Bewegung zu bringen.

In den drei Audios gehst du mit diesen Fragen auf deinen Schwellengang in die Natur:

- **Audio 1: Was aus The Knowing lässt mich nicht los?**
- **Audio 2: Was war die positive Absicht hinter dem, was mich bisher gehalten hat?**
- **Audio 3: Was will endlich entstehen?**

Du gehst.

Du hörst.

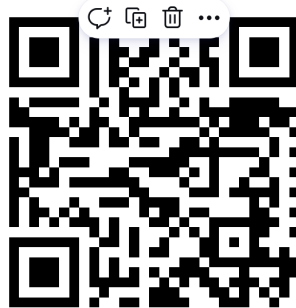
Du nimmst wahr.

Und du bringst dir aus der Natur einen Anker mit: einen Stein, ein Blatt, einen Ast, eine Farbe, eine Form. Etwas, das dich an das erinnert, was du erkannt hast.

### *The Passage*

**Geh damit. Hör hin. Nimm es mit in Bewegung.**

Hier lädst du dir *The Passage* als Audio Experience für 0 Euro herunter: [www.intropreneur-business.de/the-knowing](http://www.intropreneur-business.de/the-knowing)



*Scan me*



## Kurz zu mir

Ich bin Nadine Krischker und begleite Frauen, die das tun wollen, was wirklich ihres ist - ohne sich von Angst, Schuld oder fremden Erwartungen führen zu lassen.

Im IntroPreneur® Business geht es um ein erfülltes und erfolgreiches Leben: mit einem Job oder einem Business, das wirklich zu dir passt.

Ich höre nicht nur die äußere Frage, sondern sehe die Schwelle darunter: Was wird gerade sichtbar? Was hält dich zurück? Und was brauchst du, um wieder deiner eigenen Wahrnehmung zu vertrauen?

Meine Arbeit verbindet Business, Identität, innere Sicherheit und Selbstbestimmung.



*Nadine*

