

POST-EXIT PREPARATION

Die Standortbestimmung vor deinem nächsten Kapitel.

**NICHT SCHÖNREDEN. NICHT OPTIMIEREN.
NUR SAUBER HINSEHEN.**

ORIENTIERUNG

Klarheit vor Geschwindigkeit.

Dieses Workbook ist keine Diagnose und kein Test. Es ist eine ehrliche Standortbestimmung für die Zeit nach dem Exit.

01

ALLEIN AUSFÜLLEN

Ohne Sparringspartner, ohne Partnerin oder Partner, ohne Erklärung nach außen.

02

IST-ZUSTAND BEWERTEN

Nicht dein Potenzial. Nicht wie es sein sollte. Nur wie stabil und klar es heute wirklich ist.

03

NICHT REPARIEREN

Beim Ausfüllen noch keine Lösungen bauen. Erst das Muster sehen. Dann entscheiden.

DAS ZIEL

Du kommst mit einem belastbaren Bild deiner Lage.

Nicht mit einer Story darüber, wie gut der Deal war. Nicht mit einer Liste neuer Möglichkeiten. Sondern mit Klarheit darüber, wo du gerade wirklich stehst - und welche Fragen dein nächstes Kapitel bestimmen.

Erst Realität. Dann Richtung.

TEIL 1 · SELBSTBEWERTUNG

Dein Status Quo

Bewerte jeden Bereich von 0 (nicht vorhanden / instabil) bis 10 (voll stabil / klar). Ergänze 1-2 Sätze - nicht mehr.

KATEGORIE / THEMA

SCORE

KURZREFLEXION

Identity & Purpose

Sinn & Identität

0-10

Time & Structure

Struktur & Alltag

0-10

Relationships

Beziehungen & Umfeld

0-10

Psychological Health

Mentale Stabilität

0-10

Reputation & Security

Sicherheit & Außenwirkung

0-10

Wealth

Vermögen

0-10

TEIL 1 · SELBSTBEWERTUNG

Dein Status Quo

Bewerte jeden Bereich von 0 (nicht vorhanden / instabil) bis 10 (voll stabil / klar). Ergänze 1-2 Sätze - nicht mehr.

KATEGORIE / THEMA

SCORE

KURZREFLEXION

Legal & Regulatory

Recht

0-10

Investing

Investments

0-10

Lifestyle & Health

Lebensstil & Gesundheit

0-10

Geography

Standort & Struktur

0-10

Legacy

Nachfolge & Wirkung

0-10

Post-Deal

Nachbereitung

0-10

TEIL 2 · DER REALITY CHECK

Zwei Bereiche. Keine Ausreden.

Lies die Fragen langsam. Notiere Stichworte, Situationen und konkrete Beispiele - keine perfekte Erklärung.

01 SINN & IDENTITÄT

Identity & Purpose

- Wo fehlt dir aktuell Klarheit oder Richtung?
- Woran merkst du im Alltag, dass du nicht mehr in deiner alten Rolle bist?

DEINE NOTIZ

02 STRUKTUR & ALLTAG

Time & Structure

- Wer kontrolliert deinen Kalender - du oder andere?
- Wie oft bist du reaktiv statt bewusst steuernd?

DEINE NOTIZ

TEIL 2 · DER REALITY CHECK

Zwei Bereiche. Keine Ausreden.

Lies die Fragen langsam. Notiere Stichworte, Situationen und konkrete Beispiele - keine perfekte Erklärung.

03 BEZIEHUNGEN & UMFELD

Relationships

- Wo gibt es unausgesprochene Spannungen?
- Hat sich dein Umfeld seit dem Exit verändert - und wie?

DEINE NOTIZ

04 MENTALE STABILITÄT

Psychological Health

- Wann fühlst du dich leer, unruhig oder getrieben?
- Womit kompensierst du aktuell?

DEINE NOTIZ

TEIL 2 · DER REALITY CHECK

Zwei Bereiche. Keine Ausreden.

Lies die Fragen langsam. Notiere Stichworte, Situationen und konkrete Beispiele - keine perfekte Erklärung.

05 SICHERHEIT & AUSSENWIRKUNG

Reputation & Security

- Bist du dir deiner neuen Sichtbarkeit und Risiken bewusst?
- Hast du deine persönliche Sicherheit strukturiert gedacht?

DEINE NOTIZ

06 VERMÖGEN

Wealth

- Hast du eine klare Strategie - oder reagierst du auf Opportunities?
- Wo hast du aktuell ein ungutes Gefühl?

DEINE NOTIZ

TEIL 2 · DER REALITY CHECK

Zwei Bereiche. Keine Ausreden.

Lies die Fragen langsam. Notiere Stichworte, Situationen und konkrete Beispiele - keine perfekte Erklärung.

07 RECHT

Legal & Regulatory

- Gibt es noch offene Themen aus dem Deal?
- Gibt es Dinge, die du bewusst ignorierst oder aufschiebst?

DEINE NOTIZ

08 INVESTMENTS

Investing

- Hast du eine klare Investment-These?
- Wo bist du aus Emotion statt Logik eingestiegen?

DEINE NOTIZ

TEIL 2 · DER REALITY CHECK

Zwei Bereiche. Keine Ausreden.

Lies die Fragen langsam. Notiere Stichworte, Situationen und konkrete Beispiele - keine perfekte Erklärung.

09 LEBENSSTIL & GESUNDHEIT

Lifestyle & Health

- Lebst du bewusster - oder einfach nur teurer?
- Wie stabil ist deine Energie wirklich?

DEINE NOTIZ

10 STANDORT & STRUKTUR

Geography

- Ist dein aktueller Standort eine bewusste Entscheidung?
- Oder ist er eher Zufall, Gewohnheit oder Übergang?

DEINE NOTIZ

TEIL 2 · DER REALITY CHECK

Zwei Bereiche. Keine Ausreden.

Lies die Fragen langsam. Notiere Stichworte, Situationen und konkrete Beispiele - keine perfekte Erklärung.

11 NACHFOLGE & WIRKUNG

Legacy

- Hast du aktiv gestaltet, was bleibt?
- Oder ist das Thema noch komplett offen?

DEINE NOTIZ

12 NACHBEREITUNG

Post-Deal

- Was ist noch nicht sauber abgeschlossen?
- Was zieht dir heute noch Energie?

DEINE NOTIZ

TEIL 3 · MUSTER ERKENNEN

Nicht jeder niedrige Score ist das Problem.

Interessant wird es dort, wo mehrere Bereiche dasselbe Muster erzählen.

01 · DEINE 3 NIEDRIGSTEN SCORES

BEREICH 1

SCORE

Was fällt dir daran auf?

BEREICH 2

SCORE

Was fällt dir daran auf?

BEREICH 3

SCORE

Was fällt dir daran auf?

02 · WAS HABEN DIESE DREI GEMEINSAM?

03 · WAS VERMEIDEST DU AKTUELL AM MEISTEN?

TEIL 4 · DIE EHRliche FRAGE

Betrachte dich selbst wie einen CEO.

Nicht mit Selbstkritik. Mit derselben Klarheit, mit der du ein Unternehmen, ein Führungsteam oder eine Investition betrachten würdest.

DIE FRAGE

Wo führst du dein
eigenes Leben gerade
schlechter, als du ein
Unternehmen führen
würdest?

01

Wo bist du gerade nicht in Führung über dein eigenes Leben?

02

Wo würdest du dir selbst widersprechen?

TEIL 5 · NEXT CHAPTER

Noch kein Plan. Drei klare Sätze.

Formuliere präzise. Keine Lebensvision. Keine 5-Jahres-Strategie. Nur die drei Dinge, die jetzt am meisten Klarheit schaffen.

01

Deine größte aktuelle Herausforderung:

02

Deine wichtigste offene Entscheidung:

03

Ein Bereich, den du bewusst verändern willst:

TEIL 6 · ABGABE

Bring nicht die perfekte Antwort mit.

Bring deine Realität mit. Damit arbeiten wir.

BITTE MITBRINGEN

- ☐ ausgefüllte Bewertung
- ☐ deine Notizen aus dem Reality Check
- ☐ die drei niedrigsten Scores
- ☐ deine Antwort auf die ehrliche Frage
- ☐ deine drei Next-Chapter-Sätze

VOR DEM RETREAT

Der Exit ist abgeschlossen. Der Übergang nicht.

Die Vorbereitung ist nicht dazu da, alles vorher zu lösen. Sie sorgt dafür, dass wir im Retreat nicht mit Oberfläche anfangen.

Wir beginnen dort, wo es wirklich zieht.