

Heat Check



Das erste Empfinden als du in das Haus eintritts: Es ist super kalt!
Du gehst als Erstes zur Heizung, drehst vorsichtig an den Reglern
und lauschst dem Rauschen in den Leitungen. Wenn du schonmal
hier bist, kannst du auch direkt schauen, ob die Leitungen noch
intakt sind.

Manche Heizkörper werden schnell warm, andere bleiben kühl.
Einige Leitungen scheinen zu funktionieren, andere brauchen
vielleicht Aufmerksamkeit.

Dieses Haus steht sinnbildlich für dein Leben.
Die Heizleitungen versorgen alle Bereiche – Arbeit, Beziehungen,
Alltag, Freude, Selbstvertrauen, Sinn und Finanzen.
Wenn die Wärme überall gleichmäßig fließt, fühlst du dich
ausgeglichen, handlungsfähig und stabil.

Doch wenn es in einem Bereich dauerhaft kalt bleibt, spürst du das:
in Form von Stress, Erschöpfung oder innerer Leere. Vieles
funktioniert nicht direkt nicht mehr, sondern es braucht eine Weile
bis wir es wirklich erkennen.

Ziel der Übung:

Der Heat Check hilft dir, den aktuellen Zustand deines Systems
einzuschätzen – ehrlich, ohne Bewertung. So bekommst du ein
realistisches Bild davon, wo du gerade Energie verlierst und wo sie
stabil fließt.

So geht's du vor:

Der Heat Check funktioniert wie eine Temperaturskala von ❄️ Eisflocke bis ☀️ Sonne, die jeweilige Temperatur der einzelnen Räume misst, in die die Leitungen fließen. Für jeden Bereich wählst du das Symbol, das am besten beschreibt, wie sich die Dimensionen Beruf, Energie, Beziehungen, Alltag, Freude Selbstvertrauen, Sinn & Finanzen gerade in deinem Leben zeigt.

❄️ Eisflocke = eiskalt, hier funktioniert grade nichts



Nebel = stickig, hier muss unbedingt gelüftet werden



Lichtblick = okay, die Sonne erhitzt den Raum zusätzlich



Glut = kraftvoll, hier ist es wirklich warm



Sonne = klar, die perfekte Raumtemperatur

Bedenke, es gibt kein Richtig oder Falsch, nur eine ehrliche Momentaufnahme.

So geht's weiter:

Nach Fertigstellung der Übung unterstützen dich die – Fragen zum Heat Check– dabei, noch tiefer in die Thematik einzutauchen. Verschriftliche deine Antworten zu den Fragen des Heat Check's zuerst in deinem Journal, bevor du deine Kern-Erkenntnisse dann zusammenfasst auf Miro überträgst. So wird der Prozess tiefgreifender.

Deine wichtigsten Erkenntnisse, die du im 1:1 Setting teilen möchtest, schreibst du dann auf die Seite –Raum für Notizen–, der sich ebenfalls im Journalbereich befindet.

BERUF



→ Fokus: Arbeit, Aufgaben, berufliche Erfüllung, Perspektiven

Frage: Fühlt sich meine Arbeit sinnvoll, stimmig und zukunftsfähig an?

ENERGIE



→ Fokus: Körperliches & mentales Energielevel, Schlaf, Selbstfürsorge

Frage: Wie gut komme ich gerade durch den Tag?

BEZIEHUNGEN



→ Fokus: Menschen, Austausch, Unterstützung, Nähe, Verbundenheit

Frage: Habe ich Menschen um mich, mit denen ich mich verbunden fühle?

ALLTAG



→ Fokus: Tages- & Wochenrhythmus, Verlässlichkeit, Selbstorganisation

Frage: Gibt mir mein Alltag halt oder überfordert/langweilt er mich?

FREUDE



→ Fokus: Spaß, Leichtigkeit, Genuss, lebendige Momente

Frage: Wie glücklich bin ich zurzeit in meinem Leben?

SELBSTVERTRAUEN



→ Fokus: Selbstwert, Selbstbild, innere Stimme

Frage: Wie sehr glaube ich an mich – auch wenn's wackelt?

SINN



→ Fokus: Werte, Identität, innere Ausrichtung

Frage: Wie sinnvoll fühlt sich das an, was ich täglich tue, neben dem Beruf?

FINANZEN



→ Fokus: Finanzen, Absicherung, Wohnung, Planbarkeit

Frage: Fühle ich mich existenziell sicher genug, um mich zu entfalten?

Fragen zum Heat Check

NEBEN DEM BEREICH BERUF:
WELCHER ANDERE BEREICH
HAT GERADE RICHTIG
EINFLUSS UND

 ZIEHT DICH RUNTER?

 GIBT DIR KRAFT?



WIE IST DEINE STIMMUNG
INSGESAMT WENN DU DIR
DAS REBELMETER
ANSCHAUST?

*Ganz ohne Urteil.
Einfach ehrlich hinschauen.*

