

Marion Ridder

Novacision - Deine Entscheidung für  
Klarheit, Kraft und neue Ziele

Marion Ridder  
Coaching

## CHECKLISTE ZU DEINER SPRACHE

Wie häufig sagst oder denkst Du...

	sehr häufig	häufig	nicht so oft	selten
Ich muss noch schnell....				
Ich schaffe das eh nicht				
Ist doch nicht so schlimm				
Ich kann nicht mehr				
Ich bin ja so ein Idiot o.ä.				
War ja klar, dass mir das passiert				
Ja (obwohl Du NEIN sagen willst)				



coaching@marion-ridder.de



www.marion-ridder.de



Franz-Liszt-Str. 18, 64347 Griesheim

### Wie häufig sagst oder denkst Du...

	sehr häufig	häufig	nicht so oft	selten
Niemand hört mir zu.				
Niemand sieht, was ich tue.				
Das habe ich doch schon tausend Mal gesagt				
Ich will ja nicht nerven, aber....				
Meiner unmaßgeblichen Meinung nach...				
Wie blöd kann ich denn sein?				
Ich traue mich nicht, nein zu sagen				

## Auswertung

Anzahl der Antworten

häufig \_\_\_\_\_  
 sehr häufig \_\_\_\_\_

Anzahl der Antworten

nicht so oft \_\_\_\_\_  
 selten \_\_\_\_\_

Gesamtsumme \_\_\_\_\_

Gesamtsumme \_\_\_\_\_

**Hast Du beim Ausfüllen des Sprach-Checks häufiger auf der linken Seite ein Häkchen gesetzt?**

Dann lohnt es sich, Deine Sprache einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Denn genau dort beginnt Veränderung: nicht im Außen – sondern bei dem, was Du täglich denkst, sagst und glaubst.

Das Beste daran? Du musst das nicht allein tun.

👉 **Buche jetzt Dein persönliches Klarheitsgespräch mit mir.**

Wir schauen gemeinsam auf Deine Sprache, Deine Stolperfallen – und darauf, wie Du mit ein paar gezielten Impulsen mehr Ruhe, Verbindung und Klarheit in Deinen Alltag bringst.

⌚ **Dieses Gespräch ist kostenlos – aber garantiert nicht umsonst.**

 **Hier geht's direkt zu meinem Kalender - sichere Dir Deinen Termin**  
<https://klarheitsgespraech-mit-marion.youcanbook.me/>

Marion Ridder

Novacision - Deine Entscheidung für  
Klarheit, Kraft und neue Ziele

Marion Ridder  
Coaching

## Noch ein Gedanke zum Schluss

Viele Frauen sagen mir:

"Ich wusste gar nicht, wie oft ich mich selbst kleinrede – bis ich mal bewusst hingeschaut habe."

**Mach den nächsten Schritt.**

**Sprache kann verletzen – oder heilen.**

**Du entscheidest.**

Ich freue mich auf Dich

und sende Dir herzliche Grüße

Deine Marion