

MARINA ROYTBERG METHODE

INOVA

Der Klarheits-Check

Ein geführter Selbstcheck für mehr Orientierung und einen nächsten machbaren Schritt.

I	N	O	V	A
Impuls	Neugier	Orientierung	Vision	Anwendung

Du musst noch nicht die ganze Antwort kennen. Es reicht,
wenn du erkennst, was jetzt wirklich Aufmerksamkeit
braucht.

DIGITALES WORKBOOK · CA. 30-45 MINUTEN

Orientierung · Entwicklung · Wirkung

01 / START

Willkommen zu deinem Klarheits-Check

Dieser Check hilft dir, Gedanken zu sortieren, innere und äußere Erwartungen zu unterscheiden und eine stimmige Richtung sichtbar zu machen.

Worum es geht

INOVA nimmt dir keine Entscheidung ab. Das Framework führt dich durch fünf aufeinander bezogene Perspektiven - vom ersten Impuls bis zur konkreten Anwendung. Du arbeitest in deinem Tempo und entscheidest selbst, welche Antworten für dich relevant sind.

So nutzt du den Check

- ☐ Plane etwa 30 bis 45 ungestörte Minuten ein.
- ☐ Antworte ehrlich, nicht so, wie es von dir erwartet wird.
- ☐ Schreibe lieber einen echten Satz als viele perfekte Sätze.
- ☐ Markiere Fragen, zu denen du später zurückkehren möchtest.
- ☐ Beende den Check mit genau einem machbaren Schritt.

WICHTIG

Klarheit bedeutet nicht, dass jede Unsicherheit verschwindet. Klarheit bedeutet, dass du weißt, worauf du als Nächstes achten oder handeln willst.

Mein Thema heute:

Datum:

02 / SELBSTCHECK

Wo stehst du gerade?

Bewerte jede Aussage spontan. 0 bedeutet 'trifft gar nicht zu', 3 bedeutet 'trifft vollkommen zu'.

SKALA

0 = trifft gar nicht zu · 1 = trifft eher nicht zu · 2 = trifft eher zu · 3 = trifft vollkommen zu

I - Impuls	0	1	2	3
Ich kann benennen, welches Thema gerade meine Aufmerksamkeit braucht.	☐	☐	☐	☐
Ich verstehe, warum dieses Thema jetzt wichtig ist.	☐	☐	☐	☐
Ich erkenne, was sich verändern soll.	☐	☐	☐	☐
Zwischensumme I				___ / 9

N - Neugier	0	1	2	3
Ich kann mehrere Möglichkeiten sehen.	☐	☐	☐	☐
Ich bin offen für eine neue Perspektive.	☐	☐	☐	☐
Ich kann Annahmen von Tatsachen unterscheiden.	☐	☐	☐	☐
Zwischensumme N				___ / 9

03 / SELBSTCHECK

Dein Standort - Teil 2

Bewerte auch die drei weiteren Phasen und addiere anschließend alle Zwischensummen.

O - Orientierung	0	1	2	3
Ich kenne meine wichtigsten Kriterien und Prioritäten.	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, welche Werte und Fähigkeiten mich leiten.	☐	☐	☐	☐
Ich kann passende von unpassenden Optionen unterscheiden.	☐	☐	☐	☐
Zwischensumme O				___ / 9

V - Vision	0	1	2	3
Ich habe ein Bild davon, wohin ich möchte.	☐	☐	☐	☐
Ich kann beschreiben, woran ich eine gute Entwicklung erkenne.	☐	☐	☐	☐
Meine Vorstellung fühlt sich zugleich stimmig und realistisch an.	☐	☐	☐	☐
Zwischensumme V				___ / 9

A - Anwendung	0	1	2	3
Ich kenne meinen nächsten konkreten Schritt.	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, wann und wie ich beginnen werde.	☐	☐	☐	☐
Ich kann mit möglichen Hindernissen umgehen.	☐	☐	☐	☐
Zwischensumme A				___ / 9

Gesamtpunktzahl:

04 / AUSWERTUNG

Was deine Punktzahl bedeutet

Die Auswertung ist keine Bewertung deiner Person. Sie zeigt nur, wie klar dein aktuelles Thema für dich bereits ist.

PUNKTE	DEIN KLARHEITSSTAND	DEIN FOKUS
0-14	Klarheit beginnt	Halte den Ausgangsimpuls fest. Du musst noch keine Lösung finden.
15-29	Klarheit nimmt Form an	Sortiere Optionen, Erwartungen und persönliche Kriterien.
30-39	Die Richtung wird sichtbar	Formuliere dein Zielbild und prüfe, was wirklich dazu passt.
40-45	Bereit für Anwendung	Beginne mit einem kleinen, konkreten und terminierbaren Schritt.

Noch aussagekräftiger als die Gesamtzahl

Sieh dir deine fünf Zwischensummen an. Die niedrigste Summe zeigt, welche INOVA-Phase im Moment am meisten Aufmerksamkeit braucht.

Meine niedrigste Phase ist:

Das sagt mir über mein Thema:

05 / I - IMPULS

Was braucht gerade Aufmerksamkeit?

Der Impuls ist der Moment, in dem du merkst: Etwas möchte gesehen, geklärt oder verändert werden.

Mein Impuls zeigt sich als ...

- | | |
|---|---|
| ☐ eine Entscheidung, die ich nicht länger aufschieben möchte | ☐ ein beruflicher oder persönlicher Wendepunkt |
| ☐ eine Unzufriedenheit, die wiederkehrt | ☐ ein Wunsch, der stärker wird |
| ☐ eine neue Idee oder Möglichkeit | ☐ etwas anderes: _____ |

Was beschäftigt mich gerade am meisten?

Warum ist dieses Thema gerade jetzt wichtig?

Was soll nach diesem Check klarer sein als vorher?

06 / I - IMPULS

Den Kern deines Themas finden

Trenne das sichtbare Problem von dem eigentlichen Anliegen dahinter.

Das sichtbare Problem

Was würdest du einer anderen Person zuerst erzählen?

Das eigentliche Anliegen

Was brauchst, willst oder vermisst du dahinter wirklich?

Wenn ich ehrlich bin ...

Vervollständige den Satz ohne ihn sofort zu relativieren.

DEIN IMPULS-SATZ

Ich möchte Klarheit über _____, weil _____.

Zwischenstand

Wie klar ist dein Ausgangsimpuls jetzt? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

07 / N - NEUGIER

Welche Möglichkeiten gibt es noch?

Neugier öffnet den Blick, bevor du dich zu früh auf nur eine Antwort festlegst.

Welche drei Möglichkeiten sehe ich spontan?

Auch unvollkommene oder ungewohnte Ideen sind erlaubt.

Welche Möglichkeit habe ich bisher vorschnell ausgeschlossen?

Was würde ich denken, wenn ich niemandem etwas beweisen müsste?

NEUGIER-FRAGE

Was könnte ebenfalls wahr, möglich oder sinnvoll sein?

08 / N - NEUGIER

Tatsachen, Annahmen und Erwartungen

Nicht jeder Gedanke ist eine Tatsache. Diese Trennung schafft oft sofort mehr Bewegungsraum.

TATSACHEN	ANNAHMEN	ERWARTUNGEN VON AUßEN
Was weiß ich sicher?	Was vermute oder befürchte ich?	Was meinen andere, dass ich tun sollte?

Was wird möglich, wenn ich Annahmen nicht automatisch für Tatsachen halte?

09 / O - ORIENTIERUNG

Was passt wirklich zu dir?

Orientierung entsteht, wenn du deine Werte, Fähigkeiten und Kriterien als inneren Kompass nutzt.

Meine wichtigsten Kriterien

Wähle maximal fünf Kriterien, die für dein aktuelles Thema wirklich entscheidend sind.

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|
| ☐ Sicherheit | ☐ Stabilität | ☐ Einkommen |
| ☐ Freiheit | ☐ Familie | ☐ Zeit |
| ☐ Sinn | ☐ Wirkung | ☐ Kreativität |
| ☐ Entwicklung | ☐ Gesundheit | ☐ Zugehörigkeit |

Meine eigenen Kriterien:

Diese drei Kriterien sind nicht verhandelbar

Dafür bin ich bereit, einen Kompromiss einzugehen

10 / O - ORIENTIERUNG

Deine Ressourcen und Grenzen

Eine stimmige Richtung berücksichtigt nicht nur dein Ziel, sondern auch das, was du mitbringst und was du schützen musst.

Welche Fähigkeiten, Erfahrungen und Stärken helfen mir?

Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung?

Zum Beispiel Zeit, Menschen, Wissen, Geld oder Kontakte.

Welche Grenze möchte ich respektieren?

ORIENTIERUNGS-SATZ

Eine passende Lösung muss für mich _____ ermöglichen und zugleich _____ respektieren.

11 / V - VISION

Wie soll es sich entwickeln?

Eine Vision ist kein perfektes Bild. Sie beschreibt eine Richtung, die für dich Bedeutung hat.

Stell dir vor, dein Thema hat sich in sechs Monaten gut entwickelt. Was ist anders?

Woran merkst du im Alltag, dass du auf dem richtigen Weg bist?

Was fühlst, denkst oder tust du dann anders?

VISION OHNE PERFEKTION

Deine Vision darf wachsen. Entscheidend ist, dass sie dir heute genug Richtung für den nächsten Schritt gibt.

12 / V - VISION

Dein klares Zielbild

Verdichte deine Gedanken zu einem Satz und drei sichtbaren Merkmalen.

Meine Vision in einem Satz

Ich möchte ...

Daran erkenne ich Fortschritt - Merkmal 1

Daran erkenne ich Fortschritt - Merkmal 2

Daran erkenne ich Fortschritt - Merkmal 3

Wie stimmig fühlt sich diese Richtung an? 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

13 / A - ANWENDUNG

Was ist dein nächster machbarer Schritt?

Anwendung beginnt nicht mit dem größten Schritt, sondern mit dem nächsten konkreten Schritt.

Mein nächster Schritt

So klein und konkret, dass ich wirklich beginnen kann.

Ich erledige ihn bis:

Dafür brauche ich:

Ein mögliches Hindernis

Wenn dieses Hindernis auftritt, dann werde ich ...

ANWENDUNGSREGEL

Wähle einen Schritt, den du selbst beeinflussen kannst - nicht ein Ergebnis, das von anderen abhängt.

14 / A - ANWENDUNG

Dein 7-Tage-Klarheitsplan

Nutze die kommende Woche, um deine neue Richtung in Bewegung zu bringen.

TAG	MEIN KLEINER SCHRITT	ERLEDIGT
1		☐
2		☐
3		☐
4		☐
5		☐
6		☐
7		☐

Nach sieben Tagen prüfe ich:

15 / ABSCHLUSS

Deine INOVA Klarheitskarte

Übertrage hier die wichtigsten Erkenntnisse aus deinem Check auf eine Seite.

IMPULS - Das ist mein eigentliches Thema

NEUGIER - Diese Möglichkeit will ich offen prüfen

ORIENTIERUNG - Das sind meine wichtigsten Kriterien

VISION - In diese Richtung möchte ich mich entwickeln

ANWENDUNG - Das ist mein nächster Schritt

Meine Klarheit jetzt: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

16 / WEITERGEHEN

Welche Vertiefung passt zu dir?

Nutze deine niedrigste Zwischensumme als Hinweis für den nächsten sinnvollen Schwerpunkt.

NIEDRIGSTE PHASE	DEIN NÄCHSTER SCHWERPUNKT
Impuls	Ausgangslage und echtes Anliegen genauer verstehen
Neugier	Möglichkeiten erweitern und Annahmen prüfen
Orientierung	Werte, Fähigkeiten und Entscheidungskriterien ordnen
Vision	Ein konkretes und stimmiges Zukunftsbild entwickeln
Anwendung	Den 30- oder 90-Tage-Weg in kleine Schritte übersetzen

DEIN ERGEBNIS

Du hast jetzt kein starres Urteil, sondern eine persönliche Momentaufnahme: Was braucht Aufmerksamkeit, welche Richtung passt und welcher Schritt ist als Nächstes machbar?

Notiz an mich selbst

Das möchte ich aus diesem Check mitnehmen

ABSCHLUSS

Klarheit darf leise beginnen.

Du musst nicht alles auf einmal verändern. Nimm eine Erkenntnis ernst und setze einen Schritt um, der zu deinem Leben und deinen Möglichkeiten passt.

Über das INOVA Framework

INOVA steht für Impuls, Neugier, Orientierung, Vision und Anwendung. Das menschenorientierte Denk- und Entwicklungsframework wurde von Marina Roytberg entwickelt, um Reflexion in klare, eigenverantwortliche Handlung zu übersetzen.

NUTZUNGSHINWEIS

Dieses Workbook dient der persönlichen Selbstreflexion. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische, rechtliche oder finanzielle Beratung. Die Inhalte sind für die persönliche Nutzung bestimmt und dürfen nicht vervielfältigt, weiterverkauft oder für kommerzielle Trainings verwendet werden.

MARINA ROYTBERG METHODE - INOVA FRAMEWORK

Orientierung · Entwicklung · Wirkung