

Der PDR-Klarheitscheck

Wo arbeitet Ihr System gerade zu viel?

**Kopf klarer.
Körper ruhiger.
Wirkung stärker.**

Ein kurzer Selbstcheck für Menschen, die viel leisten, viel tragen und merken, dass Kopf, Körper oder Wirkung nicht mehr sauber mitziehen.

Peter D. Reimer

Exekuta® · PurVita360® · KlarAuftritt™

Warum dieser Check wichtig ist

Viele Menschen merken erst sehr spät, dass nicht nur ihr Kalender voll ist. Ihr ganzes System ist voll. Der Kopf prüft weiter, obwohl längst entschieden wurde. Der Körper ist müde, aber kommt nicht runter. Und die eigene Wirkung bleibt unter dem, was eigentlich vorhanden ist.

Dieser Check ist keine Diagnose und kein Persönlichkeitstest. Er ist eine ruhige Standortbestimmung. Er zeigt Ihnen, an welcher Stelle Ihr System gerade am meisten arbeitet: im Kopf, im Körper oder in Ihrer Wirkung nach außen.

Es geht nicht darum, sich zu bewerten. Es geht darum, genauer zu sehen, wo der Druck entsteht.

So nutzen Sie den Check

Lesen Sie die 15 Aussagen langsam durch. Kreuzen Sie an, was in den letzten Wochen deutlich auf Sie zutraf. Zählen Sie danach die Treffer in den drei Bereichen Kopf, Körper und Wirkung zusammen. Der stärkste Bereich zeigt, wo Ihr System aktuell am meisten Entlastung braucht.

Wichtig: Wenn starke körperliche oder psychische Beschwerden bestehen, ersetzt dieser Check keine ärztliche oder therapeutische Abklärung. Er hilft bei der Einordnung, nicht bei der Behandlung.

Teil 1: Kopf - Exekuta®

Hier geht es um Entscheidungen, inneren Abschluss und mentale Überprüfung.

Nr.	Aussage	Trifft zu
1.	Sie haben entschieden, aber Ihr Kopf prüft weiter.	■
2.	Sie suchen Sicherheit, obwohl genug Information vorhanden ist.	■
3.	Sie denken Gespräche, Entscheidungen oder Fehler lange nach.	■
4.	Sie kommen schwer in inneren Abschluss, auch wenn äußerlich alles geklärt ist.	■
5.	Sie verwechseln Klarheit manchmal mit vollständiger Kontrolle.	■

Kurze Einordnung

Wenn hier viele Treffer liegen, arbeitet Ihr Kopf wahrscheinlich nicht zu wenig, sondern zu lange. Das Problem ist dann oft nicht fehlende Intelligenz, sondern fehlender innerer Abschluss.

Teil 2: Körper - PurVita360®

Hier geht es um innere Spannung, Erschöpfung und die Fähigkeit, wieder herunterzufahren.

Nr.	Aussage	Trifft zu
6.	Ihr Körper ist müde, aber er kommt nicht richtig runter.	■
7.	Sie liegen ruhig da, aber innerlich läuft weiter Betrieb.	■
8.	Ruhe fühlt sich nicht wirklich ruhig an.	■
9.	Ihr Körper reagiert stärker, als die Situation es eigentlich erklären würde.	■
10.	Sie funktionieren, aber echte Regeneration kommt kaum an.	■

Kurze Einordnung

Wenn hier viele Treffer liegen, ist der Körper vermutlich nicht einfach nur erschöpft. Er findet möglicherweise nicht mehr sauber aus dem inneren Alarm heraus. Dann reicht mehr Disziplin oft nicht. Es braucht Entlastung, Rhythmus und weniger Druck im System.

Teil 3: Wirkung - KlarAuftritt™

Hier geht es um Sichtbarkeit, Sprache, Positionierung und die Frage, ob Ihre Kompetenz richtig ankommt.

Nr.	Aussage	Trifft zu
11.	Sie leisten viel, aber Ihre Wirkung kommt nicht entsprechend an.	■
12.	Sie erklären sich häufiger, als Ihnen guttut.	■
13.	Ihre Sprache klingt vorsichtiger als Ihre Kompetenz.	■
14.	Sie werden unterschätzt, obwohl Sie fachlich stark sind.	■
15.	Ihr Auftritt trägt nicht das, was Sie eigentlich können.	■

Kurze Einordnung

Wenn hier viele Treffer liegen, liegt das Thema nicht bei Ihrer Kompetenz. Es liegt wahrscheinlich daran, dass Kompetenz, Sprache und sichtbarer Auftritt noch nicht deckungsgleich sind. Dann muss nicht mehr geleistet werden. Es muss klarer erkennbar werden, was bereits da ist.

Auswertung

Zählen Sie die angekreuzten Aussagen in jedem Bereich.

Bereich	Ihre Treffer	Bedeutung
Kopf	____ / 5	Entscheidungsdruck, Grübeln, fehlender Abschluss
Körper	____ / 5	innere Spannung, Erschöpfung, fehlende Regeneration
Wirkung	____ / 5	zu wenig sichtbare Klarheit, zu viel Erklärung, unterschätzte Kompetenz

Was Ihr Ergebnis bedeutet

0-1 Treffer in einem Bereich: Dort scheint aktuell kein Hauptdruck zu liegen. Trotzdem kann es einzelne Situationen geben, die Aufmerksamkeit verdienen.

2-3 Treffer in einem Bereich: Der Bereich arbeitet spürbar mit. Hier lohnt es sich, genauer hinzusehen und Entlastung nicht weiter aufzuschieben.

4-5 Treffer in einem Bereich: Dieser Bereich ist vermutlich ein zentraler Druckpunkt. Er braucht nicht noch mehr Selbstoptimierung, sondern eine klare, ruhige Struktur.

Der stärkste Bereich ist nicht Ihr Fehler. Er ist Ihr Hinweis.

Ihre nächsten Schritte

Wenn Kopf am stärksten ist	Prüfen Sie, welche Entscheidung innerlich noch nicht abgeschlossen ist. Schreiben Sie einen Satz auf: „Die Entscheidung steht, auch wenn mein Kopf noch prüft.“
Wenn Körper am stärksten ist	Prüfen Sie, wo Sie äußerlich pausieren, aber innerlich weiter unter Druck stehen. Der erste Schritt ist nicht mehr Leistung, sondern weniger Reiz und mehr Rhythmus.
Wenn Wirkung am stärksten ist	Prüfen Sie, wo Sie zu viel erklären. Formulieren Sie Ihre Leistung in einem klaren Satz, ohne sich zu rechtfertigen.

Ein Satz zum Mitnehmen

Klarheit beginnt nicht damit, noch härter zu funktionieren. Klarheit beginnt damit, zu erkennen, wo Ihr System gerade zu viel trägt.

Die drei Wege hinter dem Klarheitscheck

Der PDR-Klarheitscheck ist der Einstieg. Dahinter stehen drei klare Bereiche. Jeder Bereich beginnt dort, wo viele Menschen lange allein weiterfunktionieren.

Exekuta®	Für Menschen, deren Kopf Entscheidungen nicht sauber abschließt.
PurVita360®	Für Menschen, deren Körper müde ist, aber nicht mehr richtig herunterfährt.
KlarAuftritt™	Für Menschen, die viel leisten, aber nicht entsprechend klar wahrgenommen werden.

Wenn Sie weiterarbeiten möchten

Gehen Sie zuerst zu dem Bereich, in dem Sie die meisten Treffer hatten. Nicht alles gleichzeitig. Nicht drei Baustellen auf einmal. Der größte Druckpunkt hat Vorrang.

Mehr von Peter D. Reimer: Bücher, Audios und Programme zu Kopf, Körper und Wirkung.

peterdreimer.de

Zum Teilen auf LinkedIn

Diesen kurzen Text können Sie als Begleittext verwenden, wenn Sie den Klarheitscheck als Dokument-Beitrag veröffentlichen.

Viele Menschen merken zu spät, dass nicht nur ihr Kalender voll ist. Ihr ganzes System ist voll. Der Kopf prüft Entscheidungen weiter. Der Körper kommt nicht mehr richtig runter. Die eigene Wirkung bleibt unter dem, was eigentlich vorhanden ist. Deshalb habe ich den PDR-Klarheitscheck erstellt. 15 kurze Aussagen. Drei Bereiche. Ein klares Bild: Kopf. Körper. Wirkung. Nicht als Diagnose. Nicht als Motivation. Sondern als ruhige Standortbestimmung. Wo arbeitet Ihr System gerade zu viel? Wenn Sie möchten: Lesen, ankreuzen, auswerten. Und gern nur ein Wort in die Kommentare schreiben: Kopf, Körper oder Wirkung.

Empfehlung

Veröffentlichen Sie den Check zuerst als LinkedIn-Dokument. Danach greifen Sie 30 Tage lang einzelne Aussagen aus dem Check auf. So entsteht Wiedererkennung, statt dass jeder Beitrag wieder bei null beginnt.

Abschluss

Dieser Check ist bewusst einfach gehalten. Genau darin liegt seine Stärke. Menschen steigen nicht ein, weil ein Modell komplex ist. Sie steigen ein, wenn sie sich in einem Satz erkennen.

Nutzen Sie diesen Check als Einstieg in ein Gespräch: mit sich selbst, mit Ihrem Team oder mit Menschen, die viel Verantwortung tragen und merken, dass ihr System nicht mehr sauber entlastet.

Kopf klarer. Körper ruhiger. Wirkung stärker.

Peter D. Reimer

Exekuta® · PurVita360® · KlarAuftritt™

© 2026 Peter D. Reimer. Alle Rechte vorbehalten.