

# Pilger-Kompass

## Wozu, wann und wie er dir wirklich hilft

Der Pilger-Kompass ist keine weitere To-do-Liste und kein Tagebuch. Er ist eine kurze, klare Orientierungshilfe, eine Seite, die dich sortiert, wenn der Kopf laut wird. Vor dem Camino, unterwegs oder nach der Rückkehr.

## Warum fülle ich den Kompass aus?

Weil Pilgern nicht nur Beine bewegt, sondern auch innere Themen. Manche tauchen schon vor dem Losgehen auf (Zweifel, Aufschieben, Angst, Druck). Andere kommen unterwegs hoch (Überforderung, Einsamkeit, Vergleichen, „Was mache ich hier eigentlich?“). Und viele melden sich erst danach (Camino-Blues, Unruhe, das Gefühl, dass der Alltag alles überrollt). Der Kompass hilft dir, diese inneren Bewegungen sichtbar und greifbar zu machen. Nicht, um alles zu lösen. Sondern, um zu wissen, was gerade dran ist.

## Was ist der Nutzen – ganz konkret?

Der Kompass bringt drei Dinge:

### 1. Klarheit statt Gedankenkreise

Du bekommst wieder einen Überblick: Worum geht es bei mir gerade wirklich? Was ist zentral, was ist nur Lärm?

### 2. Entlastung statt innerer Druck

Wenn du benennst, was dich bremst oder beschäftigt, verliert es oft schon an Macht. Du trägst es nicht mehr nur „im Kopf“.

### 3. Ein nächster Schritt statt Stillstand

Am Ende steht etwas Praktisches: ein kleiner Schritt, der heute oder morgen möglich ist. So kommst du wieder in Bewegung, ohne dich zu überfordern.

## Wann ist es sinnvoll, den Kompass zu nutzen?

Der Kompass wirkt besonders gut in diesen Momenten:

- **Vor dem Camino (Startklar werden):**

Wenn du merkst, dass du zögerst, dich rechtfertigst, ständig abwägst oder immer wieder verschiebst.

- **Unterwegs (wenn es wackelt):**

Wenn du innerlich unruhig bist, dich überforderst, an dir zweifelst oder kurz davor bist, vorschnell Entscheidungen zu treffen.

- **Nach dem Camino (Integration):**

Wenn du zurück bist und spürst: Der Weg war stark, aber der Alltag frisst es schnell auf, oder wenn du innerlich noch „unterwegs“ bist.

# Pilger-Kompass

Als Orientierung:

1 Woche vor Start, an einem schwierigen Tag unterwegs, innerhalb von 72 Stunden nach Rückkehr und nochmal nach 2–3 Wochen.

Wie nutze ich den Kompass, damit er wirkt?

- **10 Minuten reichen.**

Der Effekt entsteht durch Kürze, nicht durch Länge.

- **Schreib knapp. Ein Satz reicht.**

Du musst dich nicht erklären. Du musst dich entscheiden, was gerade zählt.

- **Ehrlich statt schön.**

Der Kompass ist für dich. Nicht für andere.

- **Halte dich an die Reihenfolge.**

Sie führt dich von „Sortieren“ zu „Handeln“. Wenn du springst, landest du oft wieder im Kopf.

## Mini-Regel für unterwegs (2 Minuten)

Wenn du kaum Zeit hast: Nimm dir nur das, was dich zurück in Richtung bringt. Schreib so kurz, dass du es später noch verstehst.

## Was der Kompass nicht ist

- keine Therapie
- kein Diagnose-Tool
- kein Leistungsnachweis

Er ist eine Orientierungshilfe. Wie ein Wegweiser. Er nimmt dir das Gehen nicht ab, aber er hilft dir, wieder in die richtige Richtung zu schauen.

Wenn du willst, melde dich für ein kostenfreies Orientierungsgespräch (20 Min.). Kurz sortieren, klarer weitergehen.

# Pilger-Kompass

Eine Seite, die dich vor dem Camino  
und nach der Rückkehr sortiert.

Dein mentaler Wegbegleiter.

Tipp: Beantworte so knapp wie möglich.

Ein Satz reicht.



**Mein Warum in einem Satz:**  
(Warum ich gehen will)

---

---



**Rucksack im Kopf. Ich nehme mit.**  
(Was gibt mir Sicherheit auf dem Weg?)

---

---



**Wovor habe ich Respekt? (Was macht mir ehrlich Sorge?)**

---

---



**Mein Plan für schwere Tage (Wenn ... dann ...):**  
**Was tue ich, wenn es unterwegs kippt?**

---

---



**Integration nach dem Camino. Was will ich von meinem Weg in  
meinen Alltag retten? (Was soll bleiben?)**

---

---



**Wie setze ich das zu Hause um? (Was mache ich ganz konkret?)**

---

---