

Klarheit für deinen nächsten Schritt

Vier Übungen, die dich von „irgendwie anders“ zu einem klaren ersten Schritt führen.

Dein Gewinn: Ordnet diffuse Gedanken und macht deinen nächsten Schritt konkret und machbar.

Übung 1 - Bestandsaufnahme

1. Was möchte ich behalten?

2. Was darf gehen?

3. Was fehlt mir?

Übung 2 - Wunschbild

1. Stell dir einen ganz normalen Tag in einem Jahr vor. Wie fühlt er sich an?

2. Was tust du, wer ist um dich?

Übung 3 - Werte

1. Kreise deine drei wichtigsten Werte ein: Freiheit, Sicherheit, Nähe, Kreativität, Ruhe, Wachstum, Gesundheit.

2. Passt dein Wunschbild dazu?

Übung 4 - Der kleinste Schritt

1. Was ist der kleinste Schritt, den du diese Woche gehen kannst?

2. Wann genau tust du ihn?

3. Wer oder was kann dich unterstützen?
