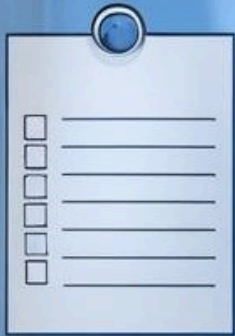



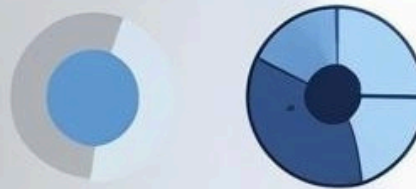
Klarheit statt Überforderung 3 Fragen, die Ordnung schaffen

Wenn vieles gleichzeitig drückt, verlieren wir leicht den Überblick. Diese 3 Reflexionsfragen helfen dir, Klarheit zu gewinnen Schritt für Schritt.



Was belastet mich gerade konkret?

 Notiere 3 Dinge, die dir aktuell besonders im Nacken sitzen.




Was liegt in meinem Einflussbereich?

- Was kann ich verändern
- Was kann ich kommunizieren?
- Was darf ich bewusst loslassen?



Welche 1 Sache hat jetzt Priorität?

 Was hilft mir heute, wieder aktiv ins Handeln zu kommen?