

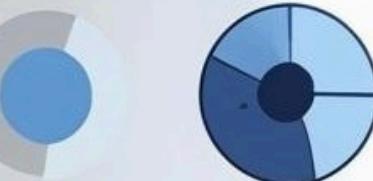
Klarheit statt Überforderung 3 Fragen, die Ordnung schaffen

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



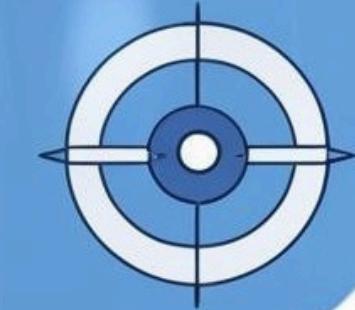
Was belastet mich gerade konkret?

📝 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?