Kapitel 1.4 - Übung

KLARHEITS-RUNDE TO GO

In fünf Fragen vom Gedanken-Wirrwarr zur inneren Ordnung.

So geht's:
Nimm dir 20–30 Minuten Zeit. Lass dein Handy in der Tasche. Geh los, am besten in gemäßigtem Tempo. Druck dir diese Seite aus und nimm sie mit. **Tipp:** Du kannst diese Runde auch regelmäßig gehen – z. B. jeden Montagmorgen oder Freitagmittag als Wochencheck-in oder -ausklang.

Die 5 GEH-Danken-Fragen für deine Klarheitsrunde:

1. Was beschäftigt mich gerade wirklich?
Nicht das To-Do, sondern das Gefühl, der Gedanke, der immer wieder hochkommt.

_____

_____

2. Was davon gehört gerade wirklich mir?
Wessen Thema trage ich vielleicht mit und darf es jetzt bewusst abgeben?

_____

_____

3. Was ist heute mein klarer nächster Schritt?
Nicht der perfekte Plan, nur ein erster, machbarer Schritt.

_____

_____

4. Was darf ich getrost loslassen oder verschieben?
Auch Klarheit heißt: Nicht alles gleichzeitig müssen.

_____

_____

5. Was gibt mir gerade Kraft – und wie kann ich davon mehr in meinen Alltag holen?
Eine Person, ein Ort, eine Gewohnheit, ein Gefühl?

_____

_____