

Veränderung: wo stehe ich in der Change-Kurve?



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

WAS PASSIERT GERADE?

- ☐ Ich weiß, was sich konkret verändert.
- ☐ Ich erkenne, was mich daran belastet.
- ☐ Ich nehme meine erste Reaktion ernst.
- ☐ Ich unterscheide Fakten von Befürchtungen.
- ☐ Ich weiß, was für mich verloren geht.

WO STEHE ICH GERADE?

- ☐ Ich kann meine aktuelle Phase benennen.
- ☐ Ich akzeptiere, dass Anpassung Zeit braucht.
- ☐ Ich erkenne erste neue Möglichkeiten.
- ☐ Ich weiß, was mir noch schwerfällt.
- ☐ Ich bemerke, wo ich bereits weiter bin.

WAS HILFT MIR JETZT?

- ☐ Ich konzentriere mich auf meinen Einfluss.
- ☐ Ich hole mir fehlende Informationen.
- ☐ Ich spreche Unsicherheiten konkret an.
- ☐ Ich plane einen nächsten kleinen Schritt.
- ☐ Ich überprüfe regelmäßig meinen Fortschritt.

ZUM SCHLUSS



Was brauche ich, um einen Schritt weiterzukommen?

.....

.....