

Was kann ich jetzt überhaupt tun?

Deine Handlungsmöglichkeiten können in einer Krise kleiner werden, verschwinden aber selten vollständig. Diese Fragen helfen dir zu unterscheiden, was du akzeptieren musst und wo du weiterhin Einfluss hast.

Verstehen & Einordnen

1. Was belastet mich gerade am stärksten?
2. Was kann ich derzeit nicht verändern?
3. Was liegt weiterhin in meiner Hand?
4. Welche Gedanken verstärken meinen Stress?
5. Was hilft mir, klarer zu denken und effektiver zu entscheiden?

Weiterdenken & verändern

1. Was muss jetzt zuerst geklärt werden?
2. Welche Entscheidung kann noch warten?
3. Wen kann ich um Unterstützung bitten?
4. Was kann ich heute konkret beeinflussen?
5. Was ist mein nächster machbarer Schritt?



Mein nächster Schritt

Was liegt trotz allem heute in meiner Hand?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?