



Wieder auf die Beine kommen

Dein Rückschlag kann enttäuschen, verunsichern oder deine Pläne verändern. Diese Fragen helfen dir einzuordnen, was passiert ist und wie du wieder handlungsfähig wirst.



Verstehen & Einordnen

1. Was genau hat mich zurückgeworfen?
2. Was enttäuscht mich daran besonders?
3. Was habe ich dadurch verloren?
4. Was bleibt mir trotzdem erhalten?
5. Was brauche ich gerade wirklich?



Weiterdenken & verändern

1. Was kann ich aus der Situation mitnehmen?
2. Was möchte ich nicht vorschnell entscheiden?
3. Wer oder was könnte mich unterstützen?
4. Welche Möglichkeit bleibt mir trotzdem?
5. Wann bin ich bereit für den nächsten Schritt?



Mein nächster Schritt

Was hilft mir jetzt, wieder nach vorn zu schauen?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?