

Was soll jetzt neu beginnen?

Dein Neuanfang bedeutet nicht nur, etwas hinter dir zu lassen.
Diese Fragen helfen dir zu klären, was bleiben darf, was du
loslassen möchtest und wie dein nächster Abschnitt aussehen soll.

Verstehen & Einordnen

1. Was möchte ich hinter mir lassen?
2. Was möchte ich unbedingt mitnehmen?
3. Was fällt mir am Loslassen schwer?
4. Worauf freue ich mich beim Neuanfang?
5. Was macht mir dabei noch Angst?

Weiterdenken & verändern

1. Was soll diesmal anders werden?
2. Welche Erfahrung hilft mir dabei?
3. Was möchte ich nicht wiederholen?
4. Welche Unterstützung brauche ich?
5. Womit möchte ich konkret beginnen?



Mein nächster Schritt

Was soll in meinem neuen Abschnitt mehr Raum bekommen?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?