01 / SAMMELN, WAS DA IST

Was geht dir gerade durch den Kopf?

Diese Übung hilft dir, Themen zu sammeln, ihre Bedeutung anzuschauen und eine eigene Übersicht zu erstellen. Du kannst Fragen offenlassen und ohne Entscheidung aufhören. Es gibt keine Punkte und keine richtigen Antworten.

Mein Zeitraum oder meine Situation

Zum Beispiel die nächsten Tage oder ein Jobwechsel. Du kannst das Feld offenlassen.

Zeitraum oder Situation

Themen, Gedanken, Erwartungen

Schreibe in deinen eigenen Worten und ohne Reihenfolge. Ein Thema reicht.

Was beschäftigt mich?

Weiter: Wähle ein Thema, das du anschauen möchtest, und gehe zu Seite 2. Auf den Seiten 2 und 3 geht es um dasselbe Thema. Du kannst auch direkt die Übersicht auf Seite 4 ausfüllen. Du kannst jederzeit aufhören. Die Übung funktioniert vollständig auf Papier, ohne Konto und Internet. Dieses Blatt hat keine digitalen Formularfelder. Du entscheidest, ob du deine Notizen aufbewahrst, sicherst oder vernichtest.

02 / GENAUER HINSCHAUEN - TEIL 1

Was steckt hinter diesem Thema?

Wähle ein Thema von der vorherigen Seite. Beantworte nur Fragen, die dir etwas bringen. Du kannst Felder leer lassen. Eine Verpflichtung, dein eigenes Bedürfnis und die Erwartung anderer können sich überschneiden.

Das Thema, das ich anschaue

Thema

Was ist daran für mich wichtig?

Was möchte ich bewahren, zurückgewinnen oder ermöglichen?

Was ist tatsächlich notwendig?

Welche Frist, Verpflichtung oder Grenze gibt es? Was weiß ich, was vermute ich?

Wessen Erwartungen höre ich hier?

Was ist meine Entscheidung? Auch die Erwartung einer anderen Person kann mir wichtig sein.

Du kannst 'Das weiß ich noch nicht' schreiben. Du musst keine Antwort erzwingen.

02 / GENAUER HINSCHAUEN - TEIL 2

Was möchte ich noch wahrnehmen?

Setze die Betrachtung desselben Themas fort. Du kannst zu früheren Notizen zurückkehren, Fragen überspringen oder zur Übersicht gehen. Für ein weiteres Thema kopiere die Seiten 2 und 3 oder nutze ein leeres Blatt.

Dasselbe Thema - kurze Erinnerung

Thema

Was könnte passieren, wenn es warten kann?

Welche Folgen sind realistisch? Du kannst auch festhalten, dass du es nicht weißt.

Was weiß ich noch nicht?

Welche Information wäre hilfreich? Was wirkt widersprüchlich oder schwer zu benennen?

Was möchte ich noch aufschreiben?

Deine eigene Frage oder Beobachtung. Sie muss nicht zu den Fragen oben passen.

Du kannst mit Beobachtungen aufhören. Du musst jetzt keine Entscheidung treffen.

03 / DEINE ÜBERSICHT

Was ist gerade wichtig?

Das ist deine Momentaufnahme. Du kannst mehrere Richtungen benennen, nur Beobachtungen festhalten oder mit einer offenen Frage enden. Ein leeres Feld entscheidet nichts.

Mein Zeitraum oder meine Situation

Zeitraum oder Situation

[ ] Ich möchte eine Richtung benennen
[ ] Ich entscheide mich noch nicht

Die Markierung ist freiwillig. Du kannst beide Felder leer lassen.

Worauf ich achten möchte / was ich wahrnehme, ohne zu wählen

Das kann eine Richtung, ein Bedürfnis oder eine Beobachtung sein. Keine Reihenfolge nötig.

Was daran für mich wichtig ist

Was ich dabei berücksichtigen muss

Verpflichtungen, Einschränkungen und Kosten, die ich sehe.

Was vorerst warten kann

Nur wenn ich es zurückstellen möchte. Ein leeres Feld bedeutet keine Zustimmung zum Aufschub.

Welche Frage bleibt offen?

Das kann das einzige Ergebnis sein. Eine Entscheidung ist freiwillig. Entspricht diese Übersicht dem, was du jetzt siehst? Du kannst für heute dabei bleiben. Fragen und Aufbau stammen von Arwivo Within; Antworten und ihre Bedeutung gehören dir.