

Was soll mehr Raum bekommen?

Zwei Seiten, um zu sortieren, was bleiben darf - und was sich verändern soll.

Du musst nicht gleich dein ganzes Leben neu planen. Schau zuerst auf das, was bereits da ist: Was passt noch zu dir? Was nimmt zu viel Raum ein? Und wovon wünschst du dir künftig mehr?

Was darf bleiben?

Was trägt dich, tut dir gut oder fühlt sich weiterhin richtig an?

Was darf weniger werden?

Was beansprucht zu viel Zeit, Kraft oder Aufmerksamkeit?

Was soll mehr Raum bekommen?

Was fehlt dir, interessiert dich oder möchtest du häufiger erleben?

Was fällt mir auf?

Welcher der drei Bereiche fühlt sich gerade am wichtigsten an?

Ein Satz für mich

Wenn ich mir für die nächste Zeit etwas wünschen dürfte, wäre es:

GESTALTEN · DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Aus Wunsch wird ein kleiner Versuch

Wähle eine Veränderung, die du in deinem wirklichen Alltag ausprobieren kannst.

Du musst noch keine große Entscheidung treffen.

Ein Wunsch darf erst einmal getestet werden. Ein kleiner Versuch zeigt dir oft mehr als langes Nachdenken.

1. Wähle nur einen Bereich

Nicht alles gleichzeitig. Entscheide dich für das, was im Moment am meisten Bedeutung hat.

2. Mach daraus einen kleinen Versuch

Plane etwas, das du in den nächsten zwei bis vier Wochen wirklich ausprobieren kannst.

3. Schau danach ehrlich hin

Hat es dir gutgetan? Möchtest du mehr davon, weniger davon oder etwas anderes versuchen?

Mein Plan für die nächsten Wochen

Davon möchte ich mehr in meinem Leben:

Mein kleiner Versuch:

Wann oder wie werde ich ihn ausprobieren?

**Du brauchst nicht sofort den ganzen Weg.
Ein stimmiger nächster Schritt reicht.**

Mehr zum Thema Lebensgestaltung findest du bei MORGENWÄRTS im Bereich „Gestalten“.

Dieses Arbeitsblatt dient der persönlichen Orientierung und ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie.