

<p>Den Kopf ausleeren</p> <p>Nimm dir 10 Minuten Zeit und schreibe ohne Zensur alles auf, was dir zu den Satzanfängen einfällt:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ich muss ... • Ich sollte ... • Ich finde, dass ... • Es ärgert mich, dass ... • Ich frage mich, ob ... • Ich darf auf keinen Fall ... • Es macht mir Sorgen, dass ... • Ich hoffe, dass ... <p>1</p>	<p>Die Gedanken sortieren</p> <p>Nun schaue dir an, was du aufgeschrieben hast und sortiere deine Gedanken anhand der folgenden 4 Fragen. So kannst du auch herausfinden, was du mit deinen Gedanken machen möchtest.</p> <p>2</p>	<p>Frage Nummer 1:</p> <p>Bei welchen Gedanken handelt es sich um ganz konkrete Aufgaben und Termine, an die ich denken muss?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übertrage diese Gedanken auf einen Zettel (To-do-Liste) bzw. in deinen Terminkalender. • Erinnerung dich z.B. mit der Erinnerungsfunktion am Handy an deine To-dos. • Bsp.: <ul style="list-style-type: none"> • Weihnachtsdeko bestellen • Termin mit Steuerberater <p>3</p>	<p>Frage Nummer 2:</p> <p>Bei welchen Gedanken handelt es sich um Dinge, bei denen es Handlungsbedarf gibt und die ich beeinflussen kann?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schreibe diese Gedanken ebenfalls auf einen neuen Zettel ab und markiere dir eventuell sogar mit Sternchen die entsprechende Wichtigkeit. • Bsp.: <ul style="list-style-type: none"> • mit Christian vertragen *** • um die Altersvorsorge kümmern ** <p>4</p>
<p>Zeit zuleben</p> <p>Unruhe im Kopf bei „Braindump“</p>	<p>Mehr dazu auf www.zeitzuleben.de</p>	<p>9</p> <p>Bei welchen Gedanken handelt es sich um Dinge, bei denen du noch nichts tun kannst?</p> <p>Zum Beispiel, weil anderes wichtiger ist oder weil es noch keinen konkreten Anlass zum Handeln gibt)</p> <p>Streiche diesen Gedanken aus deiner Liste.</p>	<p>5</p> <p>Diese Gedanken streiche bitte von der Liste.</p> <p>Zum Beispiel Wut auf die Wirtschaftslage, Frust über das Wetter oder die Laune deines Nachbarn)</p> <p>Bei welchen Gedanken handelt es sich um etwas, das ich nicht beeinflussen kann?</p>
		<p>Frage Nummer 4:</p> <p>Bei welchen Gedanken handelt es sich um Dinge, bei denen es noch nichts tun kannst?</p>	<p>Frage Nummer 3:</p> <p>Bei welchen Gedanken handelt es sich um etwas, das ich nicht beeinflussen kann?</p>

Anleitung



1. Ränder abschneiden



2. Drei Mal falten



3. Gestrichelte Linie schneiden



4. So sieht's aus



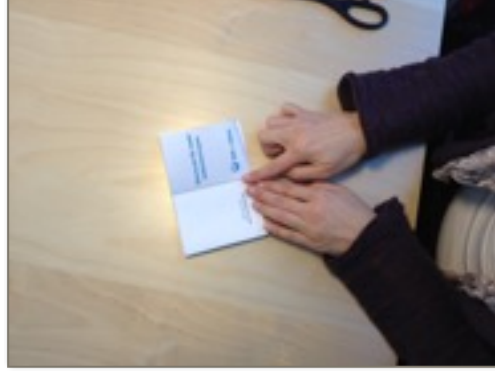
5. Zur Seite falten



6. So sieht's aus



7. Umklappen



8. Falzen



9. Umklappen



10. Fertig!