

Eine Frage klarer sehen

Plane etwa zehn Minuten ein. Wähle eine konkrete Frage. Stichworte reichen. Dieses Blatt ist zum Ausdrucken und handschriftlichen Ausfüllen gedacht.

Meine Frage: _____

01 Was weiß ich sicher?

Notiere überprüfbare Fakten. Was ist tatsächlich passiert oder vereinbart?

02 Was vermute oder befürchte ich?

Trenne Deutungen von Fakten. Beispiel: Ich befürchte, dass ich jemanden enttäusche.

03 Welche Information fehlt mir?

Formuliere eine beantwortbare Frage. Wer oder welche Stelle kann sie klären?

Du brauchst heute keinen vollständigen Lebensplan. Wenn das Schreiben deine Anspannung verstärkt, pausiere und hole dir bei Bedarf Unterstützung.

Meinen nächsten Schritt wählen

Beziehe Werte und reale Grenzen ein. Bei großen oder schwer umkehrbaren Folgen brauchst du zuerst Informationen und gegebenenfalls Fachberatung.

04 Worauf möchte ich achten?

Drei eigene Kriterien und eine Grenze: etwa Zeit, Verbundenheit, finanzielle Sicherheit.

05 Was ist ein überschaubarer Schritt?

Was kostet er? Ist er umkehrbar? Wer ist betroffen? Was muss vorher geklärt werden?

06 Wann handle und überprüfe ich?

Nenne eine Handlung und einen Termin. Später: Was habe ich dadurch erfahren?

Ein kleiner Versuch kann Informationen liefern. Er ersetzt keine Absicherung bei Entscheidungen mit großen finanziellen, gesundheitlichen oder persönlichen Folgen.

Zum Artikel: lebenohnesorgen.de/klarheit-im-leben-finden/