

Dein Ziel-Kompass

Nimm dir einen ruhigen Moment. Du suchst eine mögliche Richtung, keinen fertigen Lebensplan. Es gibt keine Punktzahl und keine richtige Antwort.

01 Was ist dir gerade wichtig?

Wähle zwei oder drei Werte. Notiere zu jedem einen erlebten Moment.

02 Wo soll sich etwas verändern?

Ein Lebensbereich: zum Beispiel Freizeit, Arbeit, Nähe oder Sicherheit.

03 Welche Richtung möchtest du testen?

Ich möchte mehr ... und weniger ... Welche zwei Wege wären denkbar?

Prüfe: Würdest du diese Richtung auch ohne Applaus wählen? Was wäre dein eigener Wunsch, was eine Erwartung anderer?

Dein kleiner Versuch

Wähle einen überschaubaren Schritt. Die Dauer richtet sich danach, was du erfahren möchtest. Ein Schnuppertermin kann bereits ein Anfang sein.

04 Was tust du wann?

Meine Handlung, mein Termin und die Frage, die ich damit klären will:

05 Was darf es kosten, wo ist die Grenze?

Zeit, Geld, Kraft: Was ist tragbar? Was soll nicht darunter leiden?

06 Wann blickst du zurück?

Was habe ich gelernt? Fortsetzen, anpassen oder loslassen? Warum?

Kein Urteil über deinen Wert: Ein unpassender Versuch ist Information. Wenn du anhaltend hoffnungslos oder stark erschöpft bist, hole dir Unterstützung statt zusätzlichen Leistungsdruck.