Eine Aufgabe besser gestalten

Wähle einen kleinen Versuch



Spielraum

Was kann ich selbst wählen?



Passender Schritt

Welcher Teil ist heute machbar?



Unterstützung

Wen kann ich um Austausch bitten?

Eine Änderung testen. Danach neu entscheiden.

lebenohnesorgen.de

Kostenlose Merkhilfe von Leben ohne Sorgen. Erläuterungen und Quellen:
Zur Grafik auf lebenohnesorgen.de

Beim Weitergeben bitte die Quelle verlinken. Beispiele sind freiwillige Alltagshilfen.