

Sortieren statt kreisen

Drei Fragen für einen klaren Abschluss



Konkret werden

Was ist wirklich passiert?



Einfluss prüfen

Was kann ich heute beeinflussen?



Eine Grenze setzen

Komme ich weiter – oder wiederhole ich nur dieselbe Frage?

Wenn es im Kreis geht: Pause machen.

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.