



wachstum

Mein Klarheits-Check

Datum:

Dies oder das? Wie soll ich mich entscheiden? Ist meine Entscheidung richtig? Stimmt sie für mich? Stimmt sie für meine Mitmenschen? Wieso ist eine Beziehung zu einem anderen Menschen so schwierig, so unklar? Wieso erlebe ich mich in einem Loop von sich wiederholenden Ereignissen, die ich nicht in den Griff bekomme? Wieso habe ich immer zu wenig Zeit? Habe ich wirklich zu wenig Zeit? Wieso bin ich mit meinen Entscheidungen unzufrieden? Wieso fühle ich mich nicht im Einklang mit mir selbst? Weshalb tue ich Dinge, von denen ich nicht gänzlich überzeugt bin? Oder welche mir gar sehr unangenehm sind?

Was auch immer die Situation ist, das Thema bleibt dasselbe: Unklarheit. Wie auch Verwirrung, Orientierungslosigkeit, Unwohlsein. Wir kennen diese verworrenen Situationen, die wir zwar ändern wollen und trotzdem kommen wir nicht weiter. Mit der Zeit geraten sie gerne wieder in Vergessenheit, wir erinnern uns nicht mehr so oft. Es fühlt sich fast so an, als wäre das Problem weg. Doch durch ein meist unerwartetes Ereignis kommt das Thema plötzlich wieder auf. Und wir stehen erneut vor derselben Situation oder diesem ungelösten Thema und fragen uns, wieso dieses Problem immer noch da ist.

Werkzeuge für dich

Schritt 1: Erkennen.

Bewusst werden und das Problem oder das Thema erkennen und benennen.

Schritt 2: Analysieren.

Was hat es mit dieser Angelegenheit auf sich? Weshalb fühlt sie sich für mich störend an? Weshalb bedrückt sie mich?

Schritt 3: Ziel.

Wie will ich die Situation haben? Was ist mein Ziel?

Schritt 4: Der Lösungsweg.

Wie gehe ich vor, um dieses Problem in Ordnung zu bringen?

Dieses Werkzeug kannst du übrigens in allen Lebenslagen einsetzen:

- *In deinen Beziehungen: Lebensgefährte, Kinder, Familie, Freunde, Nachbarn, Arbeitskollegen, Umfeld*
- *In deinem Beruf*
- *In deinem privaten Leben und den damit verbundenen Umständen*
- *In deiner Gesundheit und deinem Lebensstil*

Nachfolgend findest du den Klarheits-Check. Führe die Schritte nacheinander aus.

Schritt 1: Erkennen.

Schritt 2: Analysieren.

Schritt 3: Ziel.

Schritt 4: Der Lösungsweg.

Mein Klarheits-Check

1. Erkennen

Welche Themen sind für mich immer wieder Anlass für Unwohlsein?

Thema

Das sorgt für Unwohlsein

Thema

Das sorgt für Unwohlsein

Thema

Das sorgt für Unwohlsein

2. Analysieren

Was hat es mir dieser Angelegenheit auf sich? Weshalb fühlt sie sich für mich störend an?

Was bedrückt mich?

Was kann ich verbessern oder verändern?

Thema

Was kann/ will ich ändern?

3. Ziel

Wie will ich die Situation haben? Was ist mein Ziel?

Wie will ich mich fühlen, wenn die Situation so ist, wie ich sie haben will?

4. Der Lösungsweg

Wie gehe ich vor, um dieses Thema in Ordnung zu bringen?

Was tue ich konkret?

Wann beginne ich damit?

Notizen

Risiko-Analyse

Hier benennst du die Dinge, Hindernisse oder Widerstände, welche dir die Sache erschweren. Was könnte dich hindern, dein Ziel umzusetzen? Was könnte in dir Widerstand auslösen und dich von deinem Vorhaben abbringen? Welche Ausreden könntest du haben, dein Ziel doch nicht umzusetzen?

Der Notfall-Hack

Sage dir: **„Wenn etwas danach aussieht, als wäre es so, dann ist es das meistens auch.“**

Dieser Spruch macht dir sofort klar, dass alle Hinweise in eine Richtung deuten. Wir alle kennen diese Situation: All unseren Mitmenschen und Vertrauten ist klar, worum es geht, nur wir wollen uns (noch) nicht mit der Realität abfinden. Es ist ganz leicht, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Wichtig ist nur: sich an die Tricks und Einsichten zu erinnern! Und dafür ist diese Werkzeugkiste da.

Weitere Informationen und Inspirationen findest du unter www.deinbestesdu.ch.

Es geht nicht darum perfekt zu sein. Gut zu sein, ist gut genug.