RESILIENZ IM ALLTAG / MINI-ÜBUNG

Drei Minuten für mehr Überblick

Wenn sich alles gleichzeitig wichtig anfühlt: Bring Ordnung in das, was dich beschäftigt.

Verteile deine Themen auf drei Felder. Nicht alles muss heute gelöst werden.

01

JETZT

Was braucht heute wirklich meine Handlung?

02

KLÄREN

Was ist noch offen oder braucht eine Abstimmung?

03

PARKEN

Was darf warten, ohne verloren zu gehen?

Mein nächster Schritt

Eine konkrete Handlung, die ich wirklich angehen oder klären kann: