

LEITFADEN ZUR NEUAUSRICHTUNG & ENTSCHEIDUNG

STOPP. ATMEN. BEOBACHTEN. WÄHLEN. AKT.

AKTUELLER STATUS

- | | |
|---|--|
| ☐ Ruhig | ☐ Blockiert |
| ☐ Verstreut | ☐ Vermeiden |
| ☐ Gestresst | ☐ Ich stecke in einer Schleife fest |
| ☐ Gereizt | ☐ Müde |
| ☐ Überstürzte Entscheidung | |

Regel: Wenn ich nicht ruhig bin, treffe ich keine großen Entscheidungen sofort.

ZURÜCKSETZEN – 60 SEKUNDEN

- Entspanne meine Schultern.
- Entspanne meinen Kiefer.
- Atmen Sie fünfmal langsam.
- Benennen Sie, was passiert.

Bsp.: „Ich werde gerade wütend.“

Beispiel: „Ich vermeide etwas.“

Die Benennung des Staates bringt die Kontrolle zurück.

Welche Wahrheit könnte ich meiden?

Löse ich das richtige Problem oder vermeide ich Unannehmlichkeiten?

NÜTZLICHE AKTION ODER STREUUNG?

- ☐ Aufgabe erledigt
- ☐ Entscheidung geklärt
- ☐ Problem gelöst
- ☐ Nachricht gesendet
- ☐ Messbarer Fortschritt
- ☐ Echte Erholung
- ☐ Nützliche Organisation

Regel: Wenn nichts angekreuzt ist, bin ich beschäftigt, ohne voranzukommen.

NÄCHSTE SICHTBARE AKTION

Was ist die nächste körperliche Aktion?

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| - Schreibe einen Satz | - Ordnen Sie eine Sache auf |
| - Senden Sie eine Nachricht | - Merken Sie es sich für später |
| - Öffnen Sie das Dokument | - Ablenkungen schließen |

Regel: Eine Aktion. Nicht zehn. Nur einer.

EXPRESS-ENTSCHEIDUNGSRASTER

NÜTZLICH?

- Dient einem echten Ziel?
- Konkretes Ergebnis?
- Meine Zeit wert?
- Reduziert ein Problem?

NACHHALTIG?

- Habe ich Energie?
- Psychische Kosten in Ordnung?
- Klare Grenzen?
- Langfristig nachhaltig?

KLAR?

- Nächster Schritt definiert?
- Genauer Umfang?
- Realistische Frist?
- Risiken erkannt?

SCHNELL GELESEN

Nützlich + Nachhaltig + Klar = **GO**

Nützlich + Nicht klar = **Klären Sie, bevor Sie handeln**

Nützlich + nicht nachhaltig = **Begrenzt GO / Neu verhandeln**

Nicht nützlich + nicht nachhaltig = **STOP**

Nachhaltig + nicht nützlich = **Sekundär**

Ich mache keine Fortschritte bei vagen, kostspieligen und minderwertigen Dingen.

KONZENTRIEREN SIE SICH AUF DAS WESENTLICHE. ICH WÄHLE DIE NÄCHSTE AKTION.

Unterstützt von **goodcycle.app** — Coaching-App

Version 0.1 • 14. Juni 2026 • AGV01

NEUAUSRICHTUNGS-JOURNAL

BEOBACHTEN. VERSTEHEN. ANPASSEN.

Datum/Uhrzeit:

Staat:

☐ Gestresst

☐ Verstreut

☐ Gereizt

☐ Müde

☐ Blockiert

☐ Vermeiden

☐ Ich stecke in einer Schleife fest

Situation: (Was ist passiert?)

Auslöser: (Was hat die Reaktion ausgelöst?)

Automatische Reaktion: (Was hatte ich vor?)

Intervention

☐ Kurze Pause

☐ Atmen

☐ Umformulieren

☐ Unterteilen Sie die Aufgabe

☐ Geparkte Idee

☐ Idee verworfen

☐ Zurück zur nächsten Aktion

Entscheidung getroffen

☐ Weiter

☐ Stopp

☐ Verschieben

☐ Klären

☐ Neu verhandeln

☐ Aufgeben

☐ Kehren Sie zur ursprünglichen Aufgabe zurück

Lektion / Muster:

Datum/Uhrzeit:

Staat:

☐ Gestresst

☐ Verstreut

☐ Gereizt

☐ Müde

☐ Blockiert

☐ Vermeiden

☐ Ich stecke in einer Schleife fest

Situation:

Auslöser:

Automatische Reaktion:

Intervention

☐ Kurze Pause

☐ Atmen

☐ Umformulieren

☐ Unterteilen Sie die Aufgabe

☐ Geparkte Idee

☐ Idee verworfen

☐ Zurück zur nächsten Aktion

Entscheidung getroffen

☐ Weiter

☐ Stopp

☐ Verschieben

☐ Klären

☐ Neu verhandeln

☐ Aufgeben

☐ Kehren Sie zur ursprünglichen Aufgabe zurück

Lektion / Muster:

MUSTER ZUM BEOBACHTEN

Ich werde wütend, wenn:

Ich werde zerstreut, wenn:

Ich fliehe, wenn:

Was mich zentriert:

DAS ZIEL BESTEHT DARIN, SCHNELLER ZU ERKENNEN, SCHNELLER ZU KORRIGIEREN UND SCHNELLER ZURÜCKZUKEHREN.

Unterstützt von **goodcycle.app** — Coaching-App

Version 0.1 • 14. Juni 2026 • AGV01