

Minimalistischer Kurzcheck

DREI FRAGEN REICHEN FÜR DIE TÄGLICHE ROUTINE.



Was beschäftigt mich gerade?



Was davon braucht heute wirklich meine Aufmerksamkeit?



Worauf möchte ich meinen Blick heute bewusst richten?



AM ABEND KANN EINE ZUSÄTZLICHE FRAGE HELFEN:

Was war heute gut, wichtig oder anders, als ich erwartet hatte?



QUICK-CHECK

WENN KAUM ZEIT VORHANDEN IST, GENÜGT EINE EINZIGE FRAGE:

Was braucht jetzt wirklich meine Aufmerksamkeit?

Eine innere Regel verändern



Wähle eine konkrete Situation, in der du immer wieder ähnlich reagierst.



Was ist geschehen?



ALTE INNERE REGEL

Wie habe ich reagiert?

Welche Überzeugung würde mein Verhalten aus meiner Sicht verständlich machen?

Was ist an dieser Regel hilfreich?

Wo geht sie heute zu weit, und was kostet sie mich?



NEUE, KRAFTVOLLE REGEL

Welche glaubwürdigere Formulierung lässt mir mehr Wahl?

Welcher kleine Schritt passt zu dieser neuen Richtung?

Welche Wirkung wünsche ich mir von meiner neuen Regel?



ANWENDUNG IM ALLTAG

Was hatte ich befürchtet?

Was ist tatsächlich geschehen?



Was möchte ich beim nächsten Mal wiederholen oder verändern?



Was nehme ich mir konkret vor?



Fragen, die weiterführen



Diese Fragen helfen, wenn du gedanklich festhängst und ein Thema jetzt klären möchtest. Ein oder zwei Sätze pro Frage genügen.



Was ist gerade wirklich mein Thema?



Was davon liegt in meiner Hand?



Was möchte ich daraus mitnehmen?



Was ist jetzt der nächste kleine Schritt?



Du musst nicht jedes Mal alle vier Fragen beantworten. Oft reicht schon eine einzige gute Frage, damit wieder klarer wird, worum es gerade geht – und was dein nächster sinnvoller Schritt sein kann.



Gedanken bewusst parken



Dieses Blatt hilft dir bei einem wichtigen Thema, das gerade zum falschen Zeitpunkt auftaucht.



Thema

Notiere hier den Gedanken oder das Thema, das du gerade bewusst parkst.



Warum möchte ich es später wieder aufnehmen?



Ich nehme es wieder auf am:

Datum: _____

Uhrzeit: _____



Was muss ich bis dahin nicht entscheiden oder lösen?



Du kannst den Gedanken schriftlich parken oder innerlich in eine Gedankenbox legen. Gib dem Thema einen Titel und einen klaren Termin, an dem du es wieder öffnest. So ist es nicht verdrängt, sondern bewusst abgelegt.

Wichtig ist, den vereinbarten Termin einzuhalten. Bewusstes Parkieren entlastet – endloses Aufschieben hält ein Thema künstlich offen.



Sieben-Tage-Experiment

Wähle für sieben Tage eine Sache, die du begrenzen möchtest,
und eine Sache, die du bewusst hinzufügen willst.

WAS MÖCHTE ICH BEGRENZEN?

Beispiele: keine Pushmeldungen, Nachrichten nur einmal täglich,
eine Woche ohne eine bestimmte Social-Media-App, erste und
letzte dreissig Minuten des Tages ohne soziale Medien.

WAS MÖCHTE ICH BEWUSST HINZUFÜGEN?

Beispiele: einen guten Moment am Abend notieren, etwas
Stärkendes lesen, einen Spaziergang ohne neue Inhalte machen
oder bewusst Zeit mit Menschen und Themen verbringen, die dir guttun.

TAG 1

☐

TAG 2

☐

TAG 3

☐

TAG 4

☐

TAG 5

☐

TAG 6

☐

TAG 7

☐

REFLEXION NACH SIEBEN TAGEN

Was habe ich
vermisst?

Was war erstaunlich
wenig?

Was hat sich in meiner
Stimmung oder Aufmerksamkeit
verändert?

Was möchte ich
beibehalten?

Meine persönliche Routine



TÄGLICH:



EINMAL PRO WOCHE:



BEI BEDARF:



MEINE MINDESTVERSION FÜR VOLLE ODER SCHWIERIGE TAGE:



Die Routine darf sich verändern.

Sie soll zu deinem Leben passen und nicht zu einer weiteren Pflicht werden.

Kurzer Reset



Wenn ein altes Muster zurückkehrt, musst du nicht wieder bei null beginnen.
Nutze einen kurzen Reset.

Was hat mich gerade
aus dem Gleichgewicht
gebracht?

Welcher alte Gedanke
oder welches alte Muster
ist gerade wieder da?

Was brauche ich jetzt?

Muss ich mich jetzt
sofort darum kümmern –
oder darf das Thema
kurz warten?

Was ist trotz dieses
Moments schon anders
oder besser als früher?

Was ist mein kleinster
nächster Schritt zurück
in die gewählte Richtung?



Ein Reset bedeutet nicht, dass alles wieder von vorne beginnt.
Er bringt dich zurück zu der Richtung, die du bereits gewählt hast.