

Bewusst neu beginnen

Erfahrungen mitnehmen und alte Muster hinter sich lassen.

Ein vollständiger 21-Tage-Kurs für berufliche Wechsel und andere Lebensübergänge.

Dein bewusster Neuanfang

Du wechselst die Stelle, übernimmst eine neue Aufgabe oder beginnst einen anderen Lebensabschnitt. Hier gestaltest du auch deinen inneren Übergang. Du würdigst deine Erfahrungen, erkennst vertraute Reaktionsweisen und entwickelst passende neue Antworten für dein neues Umfeld.

Der berufliche Wechsel bildet den roten Faden. Jeder Tag enthält zusätzlich eine Übertragung auf andere Lebenswechsel: einen Umzug, den Schritt in die Selbstständigkeit, Beziehungen, den Familienalltag oder den Ruhestand. Wähle einen eigenen konkreten Übergang als Übungsfeld.

Dein Ergebnis

Dein persönlicher Übergangsplan mit erprobten neuen Antworten und passenden Alltagsroutinen.

So nutzt du den Kurs

Nimm dir täglich etwa 15 bis 25 Minuten und setze einen kleinen Schritt im Alltag um. Lies den Impuls und das Beispiel, bearbeite die Übung, vertiefe sie mit der Praxisanleitung und halte deine persönliche Erfahrung fest. Die freien Flächen auf den Journalseiten sind für deine Notizen vorgesehen.

Wenn dein Wechsel noch bevorsteht, nutze Vorbereitungsgespräche und Situationen aus deinem bisherigen Alltag. Wenn du bereits gewechselt hast, arbeite mit aktuellen Begegnungen und Aufgaben. Eine mögliche Szene kannst du zunächst laut durchspielen und später im Alltag erproben.

Deine Online-Kursseite

<https://erfolgreichfreisein.de/kurse/bewusst-neu-beginnen-21-tage/>

Dein vollständiger Kursweg

- Tag 1 · Deinen Neuanfang bestimmen
- Tag 2 · Erfahrungen würdigen und sortieren
- Tag 3 · Dein Muster genau erkennen
- Tag 4 · Beobachtung und Erwartung unterscheiden
- Tag 5 · Alte Rollen bewusst verlassen
- Tag 6 · Den bisherigen Abschnitt abschließen
- Tag 7 · Deine erste Übergangsbilanz
- Tag 8 · Einen Moment der Wahl schaffen
- Tag 9 · Neue Situationen offen kennenlernen
- Tag 10 · Fragen statt vorschnell annehmen
- Tag 11 · Grenzen und Verfügbarkeit gestalten
- Tag 12 · Neue Arbeitsweisen passend wählen
- Tag 13 · Zusammenarbeit aktiv gestalten
- Tag 14 · Deine neue Antwort erproben
- Tag 15 · Deine Haltung in Handlungen übersetzen
- Tag 16 · Unter Zeitdruck bewusst handeln
- Tag 17 · Mit Rückmeldungen klar umgehen
- Tag 18 · Auch nach alten Reaktionen neu wählen
- Tag 19 · Unterstützende Routinen verankern
- Tag 20 · Deinen persönlichen Übergangsplan schreiben
- Tag 21 · Den Neubeginn bewusst fortsetzen

Deinen Neuanfang bestimmen

Dein Impuls

Ein Wechsel eröffnet dir einen konkreten Gestaltungsspielraum. Heute bestimmst du, wie du ihn nutzen möchtest. Beschreibe dazu eine Veränderung, die du selbst im Alltag umsetzen kannst. Aus „Im neuen Job soll alles besser sein“ wird beispielsweise „Ich kläre Prioritäten, bevor ich weitere Aufgaben zusage“. Ein klares Ziel verbindet deinen Wunsch mit einer beobachtbaren Handlung. Es darf klein genug sein, dass du schon in dieser Woche damit beginnen kannst.

Deinen Wechsel von innen gestalten

Beschreibe deinen gewünschten Neuanfang zunächst als gewöhnlichen Tag. Wie beginnst du? Wie reagierst du auf eine Frage? Wie entscheidest du, was du übernimmst? Wähle eine Szene, die dir wichtig ist, und beschreibe sie möglichst anschaulich. Dabei kann dein äußeres Umfeld noch unbekannt sein. Deine eigene Absicht lässt sich bereits heute bestimmen. Formuliere anschließend dein Ziel in deiner Sprache. Ein Satz wie ‚Ich möchte mich nicht mehr ständig beweisen müssen‘ wird als Handlung greifbar: ‚Ich kläre, welchen Beitrag die Aufgabe braucht, und richte meinen Einsatz daran aus.‘ Du entscheidest, welche Veränderung für deinen aktuellen Übergang Bedeutung hat.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Im bisherigen Team hast du zusätzliche Aufgaben sofort übernommen. Im neuen Team möchtest du zunächst Umfang, Termin und Zuständigkeit klären. Damit gibst du deiner Hilfsbereitschaft einen bewussten Rahmen.

Bei anderen Lebenswechseln

Bei einem Umzug könntest du dir vornehmen, Begegnungen aktiv zu gestalten. Wähle dafür eine konkrete Handlung, etwa bei einem passenden Gespräch selbst einen weiteren Kontakt vorzuschlagen.

Deine Übung in drei Schritten

1. Schreibe auf, was sich äußerlich verändert und was du im eigenen Verhalten verändern möchtest.
2. Wähle eine wiederkehrende Situation. Ergänze: „Bisher habe ich ... Künftig möchte ich ...“
3. Beschreibe ein sichtbares Zeichen für deinen Fortschritt. Zum Beispiel: „Ich habe vor meiner Zusage eine Rückfrage gestellt.“

Vertiefende Praxis

1. Nimm dir eine Minute und richte deine Aufmerksamkeit auf den Übergang, den du gestalten möchtest. Notiere drei Wörter, die deinen Wunsch beschreiben.
2. Stelle dir einen konkreten Moment im neuen Abschnitt vor. Schreibe auf, was du dort bewusst sagen oder tun möchtest.
3. Mache daraus eine erste Handlung für die nächsten 24 Stunden. Bestimme dazu Anlass und Zeitpunkt.

Dein Schritt im Alltag

Beobachte heute einmal die gewählte Situation. Falls sie auftritt, probiere bereits eine kleine Veränderung aus.

Wie soll sich mein neuer Abschnitt in meinem konkreten Handeln zeigen?

Welche einzelne Situation wähle ich als Übungsfeld?

Was möchte ich innerhalb der nächsten 24 Stunden ausprobieren?

Welche Veränderung liegt unmittelbar in meinem eigenen Handeln?

Dein Leitsatz

Ich gestalte meinen Neuanfang durch bewusste Entscheidungen.

Erfahrungen würdigen und sortieren

Dein Impuls

Deine bisherige Zeit hat dir Wissen, Fähigkeiten und Erfahrungen gegeben. Heute sortierst du diesen Erfahrungsschatz. Manche Fähigkeiten möchtest du unverändert weiter nutzen. Andere Vorgehensweisen passen mit einer Anpassung auch in dein neues Umfeld. Wieder andere dürfen im bisherigen Abschnitt bleiben. Diese Unterscheidung hilft dir, deine Entwicklung konkret zu gestalten und wertvolle Stärken bewusst mitzunehmen.

Die Qualität hinter einer Gewohnheit erkennen

Hinter einer gewohnten Arbeitsweise kann eine Fähigkeit stehen, die du weiterhin schätzt. Häufige Kontrolle kann mit Sorgfalt verbunden sein, schnelle Zusagen mit Hilfsbereitschaft und ausführliche Erklärungen mit dem Wunsch nach Verständlichkeit. Betrachte deshalb Fähigkeit und bisherige Form getrennt. Frage dich: Welchen Wert möchte ich erhalten? Wie kann ich ihn unter den neuen Bedingungen passend ausdrücken? Vielleicht möchtest du weiterhin gründlich arbeiten und zugleich den Prüfumfang vorab klären. Oder du möchtest weiterhin unterstützen und dabei eine verbindliche Zusage auf Grundlage deiner Kapazität machen. Deine Erfahrungen werden so zu Material für eine bewusst gewählte neue Arbeitsweise.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Deine sorgfältige Vorbereitung bleibt eine Stärke. Die Gewohnheit, jede Kleinigkeit dreimal abzusichern, möchtest du verändern. Künftig bestimmst du den Prüfumfang passend zur jeweiligen Aufgabe.

Bei anderen Lebenswechseln

Beim Schritt in die Selbstständigkeit bleiben deine Fachkenntnisse erhalten. Deine bisherigen Abstimmungswege kannst du anpassen: Du bestimmst, welche Entscheidungen du eigenständig triffst und wo ein Austausch hilfreich ist.

Deine Übung in drei Schritten

1. Lege drei Bereiche an: „Mitnehmen“, „Anpassen“ und „Abschließen“.
2. Trage jeweils mindestens drei konkrete Fähigkeiten, Gewohnheiten oder Arbeitsweisen ein. Begründe jeden Eintrag mit einem Beispiel.
3. Wähle aus „Anpassen“ einen Punkt und formuliere, wie seine passende neue Form aussieht.

Vertiefende Praxis

1. Wähle je eine Stärke und eine Gewohnheit, die du verändern möchtest. Beschreibe für beide ein konkretes Beispiel.
2. Benenne die wertvolle Qualität hinter der Gewohnheit. Entwirf zwei neue Möglichkeiten, sie auszudrücken.
3. Wähle die Möglichkeit, die du am einfachsten erproben kannst, und ergänze sie in deinem Bereich ‚Anpassen‘.

Dein Schritt im Alltag

Nutze heute eine deiner bewährten Stärken bewusst. Beobachte, welchen Beitrag sie in der aktuellen Situation leistet.

Was nehme ich bewusst mit?

Welche bisherige Form passe ich an und wie?

Was möchte ich im alten Abschnitt lassen?

Welche Fähigkeit möchte ich behalten und lediglich anders einsetzen?

Dein Leitsatz

Ich nehme bewusst mit, was mich stärkt.

Dein Muster genau erkennen

Dein Impuls

Ein Reaktionsmuster wird greifbar, wenn du seinen Ablauf beschreibst. Beginne bei einem konkreten Anlass. Welche Bedeutung gibst du ihm? Was bemerkst du an dir? Was tust du anschließend? Was entsteht dadurch? Heute sammelst du eine genaue Beobachtung. Je präziser du den Ablauf kennst, desto leichter findest du später eine Stelle, an der du eine andere Antwort ausprobieren kannst.

Deinen Ablauf Schritt für Schritt lesen

Beobachte eine Situation wie eine kurze Szene: Ein Anlass tritt auf, du gibst ihm eine Bedeutung und handelst auf eine vertraute Weise. Die Bedeutung kann sehr schnell entstehen. Vielleicht denkst du ‚Ich muss sofort reagieren‘ oder ‚Ich darf keine Frage offenlassen‘. Nimm auch wahr, woran du den Ablauf körperlich erkennst: schnelleres Sprechen, Anspannung in den Schultern oder den Griff zum Telefon. Solche Beobachtungen sind persönliche Hinweise, die dir beim Wiedererkennen helfen können. Ergänze anschließend die Folge deiner Handlung. Was war unmittelbar hilfreich? Was möchtest du künftig anders gestalten? Auf diese Weise untersuchst du eine konkrete Reaktionsfolge und findest einen passenden Ansatzpunkt.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Eine Führungskraft bittet um ein Gespräch. Dein erster Gedanke lautet: „Ich habe etwas falsch gemacht.“ Du bereitest sofort eine Rechtfertigung vor. Tatsächlich ist der Gesprächsanlass noch unbekannt.

Bei anderen Lebenswechseln

In einer neuen Beziehung bemerkst du vielleicht, dass du bei einer knappen Antwort sofort Abstand nimmst. Beschreibe den konkreten Ablauf und überlege, an welcher Stelle du offen nachfragen möchtest.

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle eine kürzlich erlebte Situation. Schreibe nur auf, was gesagt oder getan wurde.
2. Ergänze deine Deutung, deine Empfindung, deine Handlung und die unmittelbare Folge.
3. Markiere den frühesten Punkt, an dem du das nächste Mal bewusst innehalten möchtest.

Vertiefende Praxis

1. Schreibe die Szene in fünf kurzen Zeilen: Anlass, Gedanke, Empfindung, Handlung, Folge.
2. Lies sie langsam und markiere die Stelle, an der du künftig eine neue Handlung einfügen möchtest.
3. Gib dieser Handlung eine einfache Form: nachfragen, kurz prüfen, erst zuhören oder eine Rückmeldung ankündigen.

Dein Schritt im Alltag

Wenn du heute einen ähnlichen Ablauf bemerkst, gib ihm innerlich einen sachlichen Namen, etwa „sofort zusagen“ oder „vorsorglich rechtfertigen“.

Was ist in meiner gewählten Szene tatsächlich passiert?

Wie verlief mein bisheriges Muster?

Wo möchte ich eine neue Handlung einfügen?

An welchem Punkt erkenne ich mein Muster am frühesten?

Dein Leitsatz

Ich erkenne meine Reaktionsweise und gewinne Wahlfreiheit.

Beobachtung und Erwartung unterscheiden

Dein Impuls

Erfahrungen beeinflussen, was du in einer neuen Situation erwartest. Heute prüfst du, welche Informationen aus dem aktuellen Umfeld stammen. Eine kurze Nachricht, ein schweigender Kollege oder eine veränderte Aufgabe kann verschiedene Bedeutungen haben. Halte die Beobachtung zunächst offen und kläre den Zusammenhang. So lernt dein Blick das neue Umfeld Schritt für Schritt kennen.

Der Gegenwart eigene Informationen geben

Wenn dir eine Situation bekannt vorkommt, kannst du genauer hinsehen: Was ähnelt einer früheren Erfahrung und was ist hier anders? Vielleicht ist der Ton einer Nachricht knapp, während die Zusammenarbeit insgesamt offen ist. Vielleicht bedeutet eine Rückfrage hier Interesse an deiner Einschätzung. Schreibe mehrere mögliche Erklärungen auf und bestimme, welche Information du für eine Einordnung brauchst. Du musst dich dabei keiner positiven Deutung anschließen. Eine offene Frage genügt, um die aktuelle Situation besser kennenzulernen. Auch die Antwort ‚Das weiß ich noch nicht‘ schafft Raum für weitere Beobachtungen.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Im alten Unternehmen wurde eine ausbleibende Antwort häufig als Ablehnung verstanden. Eine neue Kollegin hat seit zwei Stunden nicht geantwortet. Bisher weißt du lediglich, dass ihre Antwort noch aussteht.

Bei anderen Lebenswechseln

Am neuen Wohnort erscheint dir eine zurückhaltende Begrüßung zunächst unfreundlich. Du sammelst weitere Eindrücke und lernst den Umgang der Menschen dort kennen, bevor du die Begegnung einordnest.

Deine Übung in drei Schritten

1. Schreibe eine aktuelle Beobachtung auf, die bei dir eine vertraute Erwartung auslöst.
2. Trenne auf deinem Blatt: „Das weiß ich“, „Das vermute ich“ und „Das möchte ich klären“.
3. Formuliere eine neutrale Frage, mit der du fehlende Informationen erhalten kannst.

Vertiefende Praxis

1. Teile eine aktuelle Situation in beobachtbare Angaben und eigene Vermutungen auf.
2. Formuliere zwei weitere mögliche Erklärungen. Wähle anschließend die Information, die dir wirklich weiterhilft.
3. Bereite eine Frage vor, die diese Information direkt und ohne Vorwurf erfragt.

Dein Schritt im Alltag

Kläre heute eine Annahme durch eine offene Frage oder eine konkrete Beobachtung.

Welche Angaben stammen aus der aktuellen Situation?

Welche Erwartung bringe ich aus meiner Vergangenheit mit?

Was möchte ich offen klären?

Welche Information aus der Gegenwart hat meine bisherige Erwartung ergänzt?

Dein Leitsatz

Ich begegne meinem neuen Umfeld mit einem offenen Blick.

Alte Rollen bewusst verlassen

Dein Impuls

In einem vertrauten Umfeld entstehen Rollen: Du bist vielleicht die Person, die alles auffängt, jeden Konflikt glättet oder immer eine Antwort weiß. Heute untersuchst du, welche Erwartungen du selbst mit dieser Rolle verbindest. Du entscheidest, welche Qualität dahinter erhalten bleiben soll und welches Verhalten du neu gestalten möchtest. Verlässlichkeit kann beispielsweise auch bedeuten, Kapazitäten frühzeitig und klar zu benennen.

Eine neue Rolle durch Verhalten definieren

Eine Rolle kann dir lange Orientierung gegeben haben. Vielleicht warst du die Person, die jederzeit verfügbar war, immer alles wusste oder für gute Stimmung sorgte. Prüfe, welche Teile du freiwillig weiterleben möchtest. Anschließend beschreibst du deine neue Rolle mit wenigen beobachtbaren Handlungen. ‚Ich bin verlässlich‘ kann bedeuten, Termine realistisch zu nennen und Änderungen früh zu kommunizieren. ‚Ich bin kompetent‘ kann bedeuten, fachlich sorgfältig zu arbeiten und fehlende Informationen gezielt zu erfragen. Du kannst deinen Beitrag klar definieren und ihn mit den tatsächlichen Erwartungen deiner neuen Aufgabe abstimmen.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Du warst bisher „für alles zuständig“. Im neuen Team möchtest du zuverlässig für deinen Aufgabenbereich eintreten und bei zusätzlichen Anliegen die Zuständigkeit gemeinsam klären.

Bei anderen Lebenswechseln

In einem veränderten Familienalltag möchtest du Verantwortung anders verteilen. Du beschreibst deinen gewünschten Beitrag und sprichst darüber, welche Aufgaben künftig gemeinsam oder von anderen übernommen werden.

Deine Übung in drei Schritten

1. Vervollständige: „In meinem bisherigen Umfeld war ich häufig die Person, die ...“
2. Schreibe dazu: „Die wertvolle Fähigkeit dahinter ist ... Die bisherige Verpflichtung, die ich abschließen möchte, lautet ...“
3. Formuliere deine neue Rolle durch eine Handlung: „Ich unterstütze andere, indem ich ...“

Vertiefende Praxis

1. Schreibe einen typischen Satz aus deiner bisherigen Rolle auf: ‚Ich muss immer ...‘.
2. Formuliere, welche Qualität dir daran wichtig ist und welche Verpflichtung du neu entscheiden möchtest.
3. Beschreibe deine gewünschte Rolle in zwei Handlungen und einem Satz, den du im Alltag nutzen kannst.

Dein Schritt im Alltag

Wähle heute eine Situation, in der du deine gewünschte neue Rolle durch ein kleines Verhalten sichtbar machst.

Welche Rolle habe ich bisher übernommen?

Was daran möchte ich weiterleben und was neu entscheiden?

Wie zeigt sich meine neue Rolle konkret?

Welche Erwartung an mich selbst möchte ich bewusst verändern?

Dein Leitsatz

Ich bestimme, wie ich meine Stärken künftig lebe.

Den bisherigen Abschnitt abschließen

Dein Impuls

Ein bewusster Abschluss verbindet Anerkennung mit einer klaren Entscheidung für den nächsten Abschnitt. Du kannst benennen, was wichtig war, was du gelernt hast und was du hinter dir lassen möchtest. Dazu gehört auch ein Blick auf Aufgaben, die noch konkret erledigt oder übergeben werden sollen. Heute gibst du dem bisherigen Abschnitt einen Platz in deiner Geschichte und schaffst Aufmerksamkeit für das Kommende.

Deinen Abschluss in Worte und Handlungen bringen

Dein Abschlussbrief ist ein persönlicher Ort für das, was du aussprechen möchtest. Du kannst auch widersprüchliche Erfahrungen nebeneinander benennen. Manche Teile waren wertvoll, andere möchtest du hinter dir lassen. Beschreibe jeweils, was du daraus gelernt hast und welche Entscheidung daraus für deinen nächsten Abschnitt entsteht. Trenne anschließend persönliche Einordnung von tatsächlich noch offenen Aufgaben. Für jede offene Aufgabe genügt ein nächster umsetzbarer Schritt. Zum Abschluss kannst du einen Gegenstand, eine Notiz oder einen Kalendertermin bewusst neu zuordnen. So verbindest du deine innere Entscheidung mit einer sichtbaren Handlung.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Du möchtest den Ärger über frühere ungeklärte Zuständigkeiten abschließen. Als Lernerfahrung nimmst du mit, Erwartungen künftig früher anzusprechen. Eine noch offene Übergabe bekommt einen festen Termin.

Bei anderen Lebenswechseln

Vor einem Umzug ordnest du Gegenstände und Erinnerungen bewusst ein. Du wählst, was einen Platz im neuen Zuhause erhält, und erledigst einen konkreten organisatorischen Abschlussschritt.

Deine Übung in drei Schritten

1. Schreibe einen privaten Abschlussbrief mit drei Abschnitten: „Das würdige ich“, „Das habe ich gelernt“ und „Das lasse ich hier“.
2. Notiere anschließend, welche tatsächlichen Aufgaben noch abzuschließen sind. Bestimme jeweils den nächsten Schritt.
3. Beende den Brief mit einem eigenen Satz darüber, welchem neuen Verhalten du Raum gibst.

Vertiefende Praxis

1. Schreibe deinen privaten Brief ohne Formulierungsanspruch. Beginne mit ‚Wenn ich auf diese Zeit zurückblicke ...‘.
2. Markiere eine Lernerfahrung und eine Entscheidung für den neuen Abschnitt.
3. Wähle einen tatsächlichen Abschlussschritt und führe ihn aus oder trage ihn mit Datum ein.

Dein Schritt im Alltag

Erledige einen kleinen, konkret möglichen Abschlussschritt. Bewahre den Brief für dich auf.

Was möchte ich aus meinem bisherigen Abschnitt würdigen?

Was lasse ich dort und welche Erkenntnis nehme ich mit?

Welchen konkreten Abschlussschritt setze ich um?

Was fühlt sich nach dieser bewussten Einordnung klarer an?

Dein Leitsatz

Ich würdige meine Vergangenheit und öffne mich für meinen nächsten Schritt.

Deine erste Übergangsbilanz

Dein Impuls

Heute führst du die erste Woche zusammen. Du hast deinen Wechsel konkretisiert, Erfahrungen sortiert und ein Muster beobachtet. Wähle daraus einen Schwerpunkt für die nächste Woche. Ein überschaubares Übungsfeld macht deine Entwicklung im Alltag sichtbar. Dein Ziel ist eine passende neue Antwort in einer wiederkehrenden Situation, die du mehrfach ausprobieren kannst.

Deinen Schwerpunkt überschaubar wählen

Deine erste Bilanz ist eine Auswahl. Lies deine Notizen und suche das Muster, dessen Veränderung dir im kommenden Alltag besonders helfen würde. Wähle einen Anlass, der häufig genug vorkommt, um ihn beobachten zu können. Formuliere anschließend eine Antwort, die du selbst umsetzen kannst. ‚Ich möchte respektiert werden‘ kann als eigener Schritt heißen: ‚Ich benenne meinen Aufgabenbereich und kläre zusätzliche Erwartungen.‘ Halte die Antwort kurz. Du wirst sie in der nächsten Woche mit Fragen, Kommunikation und praktischen Versuchen weiterentwickeln.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Dein Schwerpunkt lautet „Prioritäten klären“. Bei neuen Aufgaben möchtest du nach dem gewünschten Ergebnis und dem Termin fragen. Dafür musst du deine gesamte Arbeitsweise noch nicht neu ordnen.

Bei anderen Lebenswechseln

Beim Beginn einer neuen Beziehung wählst du als Schwerpunkt, eigene Wünsche direkt auszusprechen. Du bestimmst eine einfache Formulierung und eine alltägliche Gelegenheit dafür.

Deine Übung in drei Schritten

1. Lies deine Notizen aus den Tagen 1 bis 6. Markiere je eine Stärke, ein Muster und eine wichtige Erkenntnis.
2. Formuliere deinen Schwerpunkt: „Wenn ... geschieht, möchte ich künftig ... tun.“
3. Beschreibe eine kleine erste Handlung und eine passende Gelegenheit zum Üben.

Vertiefende Praxis

1. Lies deine Wochennotizen und markiere einen wiederkehrenden Anlass.
2. Schreibe genau eine neue Antwort auf. Prüfe, ob du sie tatsächlich sagen oder tun kannst.
3. Bestimme zwei mögliche Gelegenheiten für die kommende Woche und halte sie fest.

Dein Schritt im Alltag

Lege deine gewählte Formulierung so ab, dass du sie vor dem nächsten Arbeitstag oder der nächsten passenden Situation lesen kannst.

Was habe ich in der ersten Woche über mich erkannt?

Welches Muster wähle ich als Schwerpunkt?

Bei welchen Gelegenheiten übe ich meine neue Antwort?

Welche eine Veränderung ist mir in der kommenden Woche besonders wichtig?

Dein Leitsatz

Ich gebe meinem Neuanfang eine klare Richtung.

Einen Moment der Wahl schaffen

Dein Impuls

Zwischen einem Anlass und deiner Antwort kannst du dir einen kurzen Moment nehmen. Bereits eine bewusste Unterbrechung kann dir helfen, deine Absicht wieder aufzurufen. Heute übst du eine einfache Reihenfolge: wahrnehmen, kurz innehalten, die Situation prüfen und eine Antwort wählen. Finde eine Form, die im Alltag natürlich zu dir passt. Auch der Satz „Ich schaue kurz nach und melde mich“ kann diesen Raum schaffen.

Deine persönliche Pause alltagstauglich machen

Ein Moment des Innehaltens kann sehr kurz sein. Du kannst erst einen Satz zu Ende anhören, einen Blick in deinen Kalender werfen oder bewusst eine Rückmeldung für später ankündigen. Wähle eine Form, die sich für dich stimmig anfühlt. Verbinde sie mit einem einfachen inneren Hinweis: ‚Erst verstehen, dann entscheiden.‘ Übe zunächst in einer gewöhnlichen Situation. Danach beobachtest du, ob dein Signal gut zum Anlass passt. Du kannst es jederzeit vereinfachen. Entscheidend ist, dass du deine gewünschte neue Handlung in diesem Moment wiederfindest.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Du erhältst eine zusätzliche Anfrage. Bevor du wie gewohnt zusagst, schaust du in deinen Kalender und fragst nach dem Termin. Anschließend gibst du eine konkrete Rückmeldung.

Bei anderen Lebenswechseln

In einem Familiengespräch hörst du eine Bitte zunächst zu Ende an. Du prüfst kurz deine Möglichkeiten und antwortest anschließend mit einer klaren Aussage zu dem, was du übernehmen möchtest.

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle ein persönliches Signal zum Innehalten, zum Beispiel beide Füße am Boden spüren und einmal ruhig ausatmen.
2. Verbinde es mit der Frage: „Was ist jetzt tatsächlich gefragt?“
3. Übe mit einer vorgestellten Alltagssituation: Anlass bemerken, Signal nutzen, eine passende Antwort laut aussprechen.

Vertiefende Praxis

1. Wähle ein kurzes Signal und übe es dreimal in Ruhe.
2. Verbinde es mit deiner typischen Situation aus Tag 7 und sprich deine neue Antwort laut aus.
3. Lege eine dezente Erinnerung dort ab, wo die Situation häufig beginnt.

Dein Schritt im Alltag

Setze dein Signal heute einmal in einer überschaubaren Situation ein.

Welches kurze Signal nutze ich zum Innehalten?

Welche Frage stelle ich mir danach?

Welche neue Antwort habe ich heute gewählt?

Welche neue Handlung wurde durch meinen kurzen Moment des Innehaltens möglich?

Dein Leitsatz

Ich nehme mir den Moment, meine Antwort bewusst zu wählen.

Neue Situationen offen kennenlernen

Dein Impuls

Ein neues Umfeld hat eigene Abläufe, Menschen und Erwartungen. Heute richtest du deine Aufmerksamkeit darauf, wie es hier tatsächlich funktioniert. Du sammelst Eindrücke und lässt deine Einschätzung mit den Informationen wachsen. Auch deine bisherigen Erfahrungen dürfen beitragen. Du entscheidest anhand der neuen Situation, wann eine bewährte Vorgehensweise passt und wann du etwas Neues kennenlernen möchtest.

Das neue Umfeld mit Neugier erkunden

Wähle einen überschaubaren Ausschnitt deines neuen Umfelds: Wie werden Entscheidungen getroffen? Wie teilen Menschen Informationen? Wie wird Hilfe angeboten? Schreibe auf, was du bereits kennst und was du noch verstehen möchtest. Du kannst erfahrene Menschen um ein konkretes Beispiel bitten. Achte darauf, wie die beschriebene Vorgehensweise im Alltag aussieht. Ergänze deine Übersicht nach und nach. Wenn du etwas aus deiner Erfahrung beitragen möchtest, stelle die Verbindung zur aktuellen Aufgabe her und kläre, ob dein Vorschlag hier hilfreich ist.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Im alten Team waren tägliche Statusberichte üblich. Das neue Team stimmt sich zweimal pro Woche ab. Du erkundigst dich, welche Informationen dazwischen wichtig sind und auf welchem Weg sie geteilt werden.

Bei anderen Lebenswechseln

Nach einem Umzug erkundest du einen regelmäßigen Treffpunkt oder ein Angebot in deiner Umgebung. Du lernst den konkreten Ablauf kennen und entscheidest anschließend, ob er zu deinen Interessen passt.

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle einen Bereich, den du im neuen Umfeld genauer verstehen möchtest.
2. Notiere drei Dinge, die du bereits beobachtet hast, und zwei offene Fragen.
3. Ergänze: „Welche meiner Erfahrungen könnte hier hilfreich sein? Was möchte ich zuerst kennenlernen?“

Vertiefende Praxis

1. Wähle einen Ablauf, den du genauer kennenlernen möchtest.
2. Sammle drei Beobachtungen und frage eine passende Person nach einem Beispiel.
3. Notiere eine Erkenntnis, die du bei deiner nächsten Aufgabe berücksichtigen möchtest.

Dein Schritt im Alltag

Bitte eine passende Person um eine kurze Erklärung eines Ablaufs oder beobachte bewusst, wie er gehandhabt wird.

Welchen Ablauf möchte ich genauer verstehen?

Was habe ich beobachtet oder erfragt?

Welche meiner Erfahrungen könnte hier passend beitragen?

Was habe ich heute über dieses konkrete Umfeld gelernt?

Dein Leitsatz

Ich erlaube mir, mein neues Umfeld wirklich kennenzulernen.

Fragen statt vorschnell annehmen

Dein Impuls

Klärende Fragen machen Erwartungen besprechbar. Du kannst damit Aufgaben präzisieren, Zuständigkeiten verstehen und Zusammenarbeit erleichtern. Heute übst du Fragen, die sachlich und offen bleiben. Beginne beim Ergebnis, das erreicht werden soll. Kläre anschließend die Informationen, die du für deine Entscheidung oder dein Handeln brauchst. Wähle wenige Fragen, die für die jeweilige Situation wirklich relevant sind.

Deine Fragen klar und natürlich formulieren

Eine gute Rückfrage beginnt bei dem Punkt, der für dein Handeln offen ist. Vielleicht brauchst du das Ziel einer Aufgabe, den gewünschten Termin oder die Information, wer eine Entscheidung trifft. Formuliere die Frage so, dass dein Gegenüber direkt darauf antworten kann. Statt ‚Wie soll ich das denn schaffen?‘ kannst du fragen: ‚Welche Aufgabe hat für heute Vorrang?‘ Statt ‚Ist das wieder meine Aufgabe?‘ kannst du sagen: ‚Welchen Teil soll ich übernehmen?‘ Wähle die Frage, die für diesen Moment tatsächlich hilfreich ist, und höre die Antwort vollständig an.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Auf die Bitte „Kannst du das schnell übernehmen?“ antwortest du: „Was genau soll am Ende vorliegen und bis wann brauchst du es?“ Danach kannst du deine Möglichkeiten konkret einschätzen.

Bei anderen Lebenswechseln

In einer neuen Beziehung fragst du, wie dein Gegenüber eine gemeinsame Planung versteht. Du teilst auch deinen eigenen Wunsch mit und entwickelst daraus eine klare Absprache.

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle eine Situation, in der du gewöhnlich annimmst, schon zu wissen, was gemeint ist.
2. Formuliere drei mögliche Fragen, zum Beispiel zum Ergebnis, zum Termin oder zur Zuständigkeit.
3. Sprich sie laut aus. Vereinfache jede Formulierung, bis sie zu deiner natürlichen Sprache passt.

Vertiefende Praxis

1. Schreibe eine typische ungeklärte Anfrage auf.
2. Formuliere eine Frage zum wichtigsten offenen Punkt und eine mögliche Anschlussfrage.
3. Übe ein kurzes Gespräch laut: Anfrage, deine Rückfrage, eine mögliche Antwort und deine anschließende Vereinbarung.

Dein Schritt im Alltag

Stelle heute eine klärende Frage, bevor du eine Zusage machst oder mit einer Aufgabe beginnst.

Welche Information brauche ich vor meiner Entscheidung?

Wie lautet meine konkrete Frage?

Was haben wir anschließend vereinbart?

Welche zusätzliche Klarheit hat meine Frage geschaffen?

Dein Leitsatz

Ich schaffe Klarheit, indem ich offen und konkret nachfrage.

Grenzen und Verfügbarkeit gestalten

Dein Impuls

Du gestaltest deinen Beitrag auch durch klare Aussagen darüber, was du wann übernehmen kannst. Eine Grenze beschreibt deine tatsächliche Verfügbarkeit, deinen Aufgabenbereich oder eine persönliche Entscheidung. Heute entwickelst du Formulierungen, mit denen du dich verständlich und verbindlich ausdrückst. Du kannst freundlich sein und zugleich deutlich benennen, was möglich ist.

Eine klare Aussage in deinem eigenen Ton

Deine Verfügbarkeit wird verständlich, wenn du konkret wirst. Beschreibe, welchen Umfang du bis zu welchem Zeitpunkt übernehmen kannst. Du kannst dabei kurz bleiben. Ein freundlicher Einstieg und eine klare Aussage reichen oft aus. Wenn mehrere Aufgaben zusammenkommen, mache die Priorität besprechbar. Wenn du eine Anfrage ablehnen möchtest, formuliere die Entscheidung direkt und respektvoll. Eine Alternative ergänzt du dann, wenn du sie tatsächlich anbieten möchtest. Prüfe nach dem Gespräch, ob die Vereinbarung eindeutig ist und zu deinen Möglichkeiten passt.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Eine neue Aufgabe kommt hinzu. Du sagst: „Ich kann sie bis Donnerstag abschließen. Für morgen müsste ich die bisherige Aufgabe zurückstellen. Welche hat Vorrang?“ Damit machst du die Entscheidung besprechbar.

Bei anderen Lebenswechseln

Im Familienalltag benennst du frühzeitig, wann du Zeit für eine gemeinsame Aktivität hast. Wenn du eine andere Zeit bevorzugst, sprichst du sie konkret an.

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle einen Bereich: Aufgabenmenge, Erreichbarkeit, Arbeitszeiten oder Zuständigkeit.
2. Schreibe auf, was für dich konkret möglich ist. Formuliere daraus einen kurzen Satz ohne lange Rechtfertigung.
3. Ergänze bei Bedarf eine echte Alternative: einen anderen Termin, einen geringeren Umfang oder die Klärung der Priorität.

Vertiefende Praxis

1. Wähle eine reale Anfrage und prüfe deine tatsächlichen zeitlichen Möglichkeiten.
2. Formuliere eine Zusage, eine begrenzte Zusage oder eine Absage in höchstens zwei Sätzen.
3. Sprich deinen Satz laut und ändere ihn so, dass du ihn natürlich verwenden kannst.

Dein Schritt im Alltag

Teile heute eine tatsächliche Verfügbarkeit oder Priorität frühzeitig mit.

Was kann und möchte ich konkret übernehmen?

Wie lautet meine klare Aussage?

Welche Vereinbarung ist daraus entstanden?

Wie habe ich meine Möglichkeiten klar und respektvoll ausgedrückt?

Dein Leitsatz

Ich stehe verlässlich zu meinen Zusagen und bewusst zu meinen Grenzen.

Neue Arbeitsweisen passend wählen

Dein Impuls

Deine Arbeitsweise darf sich am aktuellen Auftrag orientieren. Heute prüfst du eine Gewohnheit aus deinem bisherigen Umfeld anhand ihres Nutzens im neuen Zusammenhang. Frage nach dem gewünschten Ergebnis, dem erforderlichen Aufwand und den vorhandenen Abläufen. Daraus entwickelst du eine kleine, überprüfbare Anpassung. So verbindet sich deine Erfahrung mit den Anforderungen deiner neuen Aufgabe.

Ein kleines Experiment mit deiner Arbeitsweise

Eine Anpassung lässt sich gut als überschaubarer Versuch gestalten. Wähle eine einzelne Aufgabe und bestimme, welche neue Arbeitsweise du ausprobieren möchtest. Halte vorab fest, woran du ihren Nutzen erkennst: ein verständliches Ergebnis, eine klare Übergabe oder ein angemessener Zeitaufwand. Nach der Aufgabe vergleichst du deine Erwartung mit dem tatsächlichen Verlauf. Frage bei Bedarf nach einer konkreten Rückmeldung. Aus diesem Versuch leitest du ab, was du beibehältst, veränderst oder für andere Aufgaben anders handhabst.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Bisher hast du jede Besprechung ausführlich protokolliert. Im neuen Team genügt oft eine kurze Übersicht über Entscheidungen, Zuständigkeiten und Termine. Du klärst das gewünschte Format und probierst es aus.

Bei anderen Lebenswechseln

Im Ruhestand probierst du für eine Woche eine selbstgewählte Tagesstruktur aus. Anschließend schaust du, welche Zeiten und Aktivitäten deinem Alltag eine passende Form gegeben haben.

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle eine Arbeitsweise, die du bisher automatisch genutzt hast. Beschreibe ihren ursprünglichen Zweck.
2. Prüfe, welcher Teil dieses Zwecks im neuen Umfeld relevant ist. Kläre offene Anforderungen.
3. Entwirf eine angepasste Version und bestimme, woran du ihren Nutzen nach einer Anwendung erkennst.

Vertiefende Praxis

1. Wähle eine Aufgabe und beschreibe das gewünschte Ergebnis.
2. Bestimme eine kleine Änderung deiner bisherigen Vorgehensweise und ein Merkmal für ihren Nutzen.
3. Erprobe die Änderung und notiere anschließend Ergebnis, Aufwand und nächste Anpassung.

Dein Schritt im Alltag

Erprobe deine angepasste Arbeitsweise einmal. Notiere anschließend Ergebnis und Aufwand in wenigen Worten.

Welche Arbeitsweise möchte ich erproben?

Woran erkenne ich, ob sie zur Aufgabe passt?

Was habe ich aus meinem Versuch gelernt?

Welche Anpassung hat die Aufgabe heute sinnvoll unterstützt?

Dein Leitsatz

Ich wähle meine Arbeitsweise passend zur Aufgabe.

Zusammenarbeit aktiv gestalten

Dein Impuls

Neue Zusammenarbeit entsteht aus konkreten Begegnungen. Du kannst dazu beitragen, indem du zuhörst, Informationen teilst und Absprachen verständlich machst. Heute richtest du deinen Blick auf eine Person, mit der du künftig häufiger zusammenarbeitest. Lerne ihre Aufgabe und die Schnittstelle zu deiner eigenen kennen. Daraus lässt sich ein kleiner gemeinsamer Ablauf entwickeln.

Eine gute Schnittstelle zu anderen schaffen

Betrachte die Zusammenarbeit als Übergabe zwischen zwei Aufgaben. Was lieferst du? Was benötigt die andere Person? Wann und in welcher Form ist die Information hilfreich? Stelle dieselben Fragen auch für deinen eigenen Bedarf. Ein kurzes Gespräch kann daraus einen klaren Ablauf machen. Fasse die Vereinbarung zum Abschluss in deinen Worten zusammen und prüfe, ob ihr dasselbe verstanden habt. Du kannst anschließend beobachten, ob die Abstimmung den gemeinsamen Arbeitsfluss unterstützt und was ihr noch präzisieren möchtet.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Du fragst eine Kollegin: „Welche Informationen brauchst du von mir, damit du gut weiterarbeiten kannst?“ Anschließend teilst du mit, wann du diese liefern kannst und was du dafür von ihr benötigst.

Bei anderen Lebenswechseln

Nach einem Umzug möchtest du eine neue Bekanntschaft vertiefen. Du stellst eine offene Frage, zeigst Interesse und schlägst bei passender Gelegenheit eine konkrete gemeinsame Aktivität vor.

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle eine Person oder eine wiederkehrende Zusammenarbeit.
2. Notiere, welchen Beitrag du leisten möchtest und welche Information dir noch fehlt.
3. Bereite ein kurzes Gespräch mit zwei offenen Fragen und einer eigenen klaren Aussage vor.

Vertiefende Praxis

1. Zeichne oder beschreibe die Verbindung zwischen deiner Aufgabe und der Aufgabe einer anderen Person.
2. Notiere je eine Information, die du geben und erhalten möchtest.
3. Führe ein kurzes Gespräch und halte eure konkrete nächste Abstimmung fest.

Dein Schritt im Alltag

Führe das Gespräch bei passender Gelegenheit. Falls es erst später möglich ist, halte die erste konkrete Gelegenheit fest.

Welche Zusammenarbeit möchte ich bewusst gestalten?

Was brauchen wir jeweils voneinander?

Welche konkrete Absprache treffen wir?

Was weiß ich jetzt genauer über unsere Zusammenarbeit?

Dein Leitsatz

Ich gestalte Zusammenarbeit durch Interesse und klare Absprachen.

Deine neue Antwort erproben

Dein Impuls

Heute verbindest du die Übungen der zweiten Woche in einer konkreten Situation. Wähle einen Anlass, der deinem Schwerpunkt aus Tag 7 entspricht. Du hältst kurz inne, prüfst die aktuelle Lage und setzt deine gewünschte neue Handlung um. Anschließend betrachtest du den tatsächlichen Verlauf. Deine Beobachtung zeigt dir, was bereits passt und welche Formulierung du weiterentwickeln möchtest.

Deine Erfahrung auswerten und weiterentwickeln

Dein Praxisversuch liefert dir konkrete Informationen. Beschreibe zuerst, was du gesagt oder getan hast. Halte anschließend fest, welche Reaktion du beobachten konntest. Erst danach formulierst du deine Einschätzung. Vielleicht hat deine Rückfrage sofort Klarheit geschaffen. Vielleicht war dein Satz zu ausführlich und lässt sich vereinfachen. Vielleicht brauchst du eine weitere Information. Jede dieser Beobachtungen hilft dir, die Antwort besser auf den Alltag abzustimmen. Wähle anschließend einen Punkt zum Beibehalten und höchstens einen zur Anpassung.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Auf eine kurzfristige Anfrage reagierst du mit einer Rückfrage und benennst deine zeitlichen Möglichkeiten. Später prüfst du, ob deine Aussage verständlich war und welche Vereinbarung daraus entstanden ist.

Bei anderen Lebenswechseln

Bei einer persönlichen Verabredung sagst du deinen Wunsch klarer als früher. Danach hältst du fest, was du ausgesprochen hast und wie die gemeinsame Planung tatsächlich verlief.

Deine Übung in drei Schritten

1. Schreibe vorab: „Wenn ..., dann halte ich kurz inne und sage oder tue ...“
2. Erprobe die Antwort in einer realen, überschaubaren Situation. Falls heute keine auftritt, sprich sie in einem kurzen Rollenspiel laut durch.
3. Notiere getrennt: deine Handlung, die beobachtbare Reaktion und deine nächste Anpassung.

Vertiefende Praxis

1. Erprobe deine neue Antwort oder spiele sie anhand einer realistischen Szene laut durch.
2. Notiere Handlung und beobachtbaren Verlauf getrennt von deiner Bewertung.
3. Formuliere die nächste Version deiner Antwort und bestimme eine weitere Gelegenheit zum Üben.

Dein Schritt im Alltag

Verwende die neue Antwort möglichst ein weiteres Mal bei einer passenden Gelegenheit.

Welche neue Antwort habe ich erprobt?

Was ist tatsächlich geschehen?

Was behalte ich bei und was passe ich an?

Welche Formulierung fühlt sich klar an und funktioniert im Alltag?

Dein Leitsatz

Ich entwickle meinen neuen Weg durch konkrete Erfahrungen.

Deine Haltung in Handlungen übersetzen

Dein Impuls

Deine neue Ausrichtung wird sichtbar durch das, was du regelmäßig tust. Heute beschreibst du drei Qualitäten, die deinen neuen Abschnitt prägen sollen, und übersetzt sie in konkrete Handlungen. Aus „selbstbestimmt“ wird zum Beispiel „Ich prüfe meine Kapazität vor einer Zusage“. Aus „offen“ wird „Ich frage nach, bevor ich urteile“. So erhält eine innere Haltung eine praktisch nutzbare Form.

Deine Werte in Alltagsszenen sichtbar machen

Wähle Qualitäten, die dir persönlich etwas bedeuten. Vielleicht sind es Klarheit, Offenheit, Eigenständigkeit oder Verbundenheit. Beschreibe für jede Qualität eine gewöhnliche Alltagsszene. Wie hörst du zu? Wie triffst du eine Entscheidung? Wie sprichst du eine offene Frage an? So findest du Handlungen, an denen du dich orientieren kannst. Du brauchst dafür keine neue Rolle darzustellen. Du bringst bewusst zum Ausdruck, was dir im neuen Abschnitt wichtig ist, und prüfst anhand deiner Erfahrungen, welche Form zu dir passt.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Du möchtest gelassen und verlässlich arbeiten. Deine Handlung dazu lautet: „Ich kläre zu Wochenbeginn die wichtigsten Aufgaben und spreche Änderungen rechtzeitig an.“

Bei anderen Lebenswechseln

Für deinen neuen Familienabschnitt wählst du die Qualität ‚Verbundenheit‘. Deine konkrete Handlung lautet: ‚Ich nehme mir bei einer passenden Gelegenheit Zeit für ein Gespräch und höre aufmerksam zu.‘

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle drei Qualitäten, die dir im neuen Abschnitt wichtig sind.
2. Ergänze zu jeder Qualität einen Satz: „Das zeigt sich daran, dass ich ...“
3. Bestimme eine dieser Handlungen, die du in den nächsten drei Tagen bewusst wiederholen möchtest.

Vertiefende Praxis

1. Wähle drei persönliche Qualitäten und beschreibe je eine passende Alltagsszene.
2. Übersetze jede Szene in einen kurzen Handlungssatz.
3. Wähle eine Handlung für heute und notiere danach ein konkretes Beispiel ihrer Umsetzung.

Dein Schritt im Alltag

Setze heute eine deiner Handlungen um und notiere die konkrete Situation.

Welche Qualitäten sollen meinen neuen Abschnitt prägen?

Wie zeige ich sie durch konkrete Handlungen?

Welche Handlung möchte ich weiter üben?

Welche meiner gewünschten Qualitäten konnte ich heute im Handeln erkennen?

Dein Leitsatz

Ich gebe meiner Haltung eine konkrete Form im Alltag.

Unter Zeitdruck bewusst handeln

Dein Impuls

Heute übst du deine neue Antwort für Situationen mit höherem Tempo. Bereite dafür eine möglichst einfache Kurzform vor. Du kannst beispielsweise erst den Auftrag und die Priorität klären, bevor du loslegst. Je knapper die Situation, desto hilfreicher ist eine vertraute Formulierung. Wähle eine Aussage, die du ohne lange Vorbereitung nutzen kannst.

Deine Kurzform für schnelle Situationen

Unter Zeitdruck hilft dir eine vorbereitete Reihenfolge: kurz den Auftrag erfassen, die Priorität klären und den ersten Schritt bestimmen. Deine Kurzform kann eine Frage oder eine klare Rückmeldung sein. Wähle sie passend zu deinem Muster. Wenn du zu viel gleichzeitig beginnst, fragst du nach der Reihenfolge. Wenn du vorschnell zusagst, prüfst du zuerst den Termin. Wenn du lange erklärst, benennst du zunächst das Ergebnis. Übe deine Kurzform in verschiedenen alltäglichen Varianten, damit sie sprachlich vertraut wird.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Zwei dringende Aufgaben treffen gleichzeitig ein. Dein vorbereiteter Satz lautet: „Ich habe gerade zwei Aufgaben mit demselben Termin. Welche bearbeite ich zuerst?“ Anschließend beginnst du mit der geklärten Priorität.

Bei anderen Lebenswechseln

Kurz vor einer Reise kommen mehrere Wünsche zusammen. Du fragst nach dem nächsten gemeinsamen Schritt und klärst, wer welchen Teil übernimmt.

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle eine typische Situation mit Zeitdruck. Beschreibe, was dich dabei gewöhnlich zu einer schnellen Reaktion veranlasst.
2. Formuliere eine einzige klärende Frage oder einen kurzen Satz, der dir Orientierung gibt.
3. Spiele die Situation dreimal laut durch. Halte die Formulierung einfach und natürlich.

Vertiefende Praxis

1. Beschreibe eine typische schnelle Anfrage und deine bisherige Reaktion.
2. Wähle eine kurze neue Antwort und sprich sie mit drei unterschiedlichen Beispielen durch.
3. Erprobe sie bei passender Gelegenheit und halte fest, ob sie dir Orientierung gegeben hat.

Dein Schritt im Alltag

Nutze deine Kurzform bei einer passenden Anfrage. Wenn heute kein Zeitdruck entsteht, übe sie bei einer normalen Aufgabe.

Welche Situation mit hohem Tempo möchte ich anders gestalten?

Wie lautet meine vorbereitete Kurzform?

Wie habe ich anschließend meinen nächsten Schritt gewählt?

Welche kurze Frage gibt mir auch bei hohem Tempo Orientierung?

Dein Leitsatz

Ich kann auch bei hohem Tempo meinen nächsten Schritt bewusst wählen.

Mit Rückmeldungen klar umgehen

Dein Impuls

Rückmeldungen geben dir Informationen darüber, wie dein Handeln wahrgenommen wird. Heute übst du, den konkreten Inhalt zu erfassen und einen nächsten Schritt daraus abzuleiten. Frage nach einem Beispiel und dem gewünschten Ergebnis. Danach kannst du prüfen, was du übernehmen möchtest, was du erläutern willst und welche Vereinbarung sinnvoll ist. Deine Antwort darf sachlich und in deinem eigenen Tempo entstehen.

Aus Rückmeldungen konkrete Informationen gewinnen

Eine Rückmeldung kann sich auf Inhalt, Vorgehensweise oder Erwartungen beziehen. Versuche herauszufinden, welcher Punkt gemeint ist. Frage nach einer konkreten Stelle oder einem Beispiel. Danach kannst du benennen, was du verstanden hast und wie du weiter vorgehen möchtest. Auch deine eigene Sicht darf dazugehören. Wenn du zunächst nachdenken willst, kannst du eine Rückmeldung für einen konkreten Zeitpunkt ankündigen. Zum Abschluss fasst du zusammen, welcher nächste Schritt vereinbart ist. So erhält die Rückmeldung eine praktische Bedeutung für die Zusammenarbeit.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Du hörst: „Das war noch nicht ausführlich genug.“ Du fragst: „Welche Information fehlt dir konkret?“ Anschließend klärst du, welche Ergänzung gebraucht wird.

Bei anderen Lebenswechseln

Bei einer gemeinsamen Aktivität hörst du eine Rückmeldung zu deiner Planung. Du fragst nach dem konkreten Wunsch und besprichst, welche Anpassung ihr beim nächsten Mal vornehmen möchtet.

Deine Übung in drei Schritten

1. Erinnere dich an eine konkrete Rückmeldung oder wähle eine mögliche Situation im neuen Umfeld.
2. Notiere den Wortlaut so genau wie möglich. Trenne den Inhalt von deiner spontanen Deutung.
3. Formuliere eine Rückfrage und eine Antwort, mit der du einen konkreten nächsten Schritt vereinbarst.

Vertiefende Praxis

1. Wähle eine Rückmeldung und schreibe ihren konkreten Inhalt auf.
2. Formuliere eine Frage, die ein Beispiel oder die gewünschte Veränderung klärt.
3. Entwickle eine kurze Antwort mit deiner Einschätzung und einem möglichen nächsten Schritt.

Dein Schritt im Alltag

Bitte bei einer passenden Aufgabe um eine konkrete Rückmeldung, etwa: „Was war für dich hilfreich, und welche Information würde die nächste Abstimmung erleichtern?“

Worauf bezieht sich die Rückmeldung konkret?

Was möchte ich verstehen oder erläutern?

Welche Handlung leite ich daraus ab?

Welche Information kann ich aus der Rückmeldung für mein Handeln nutzen?

Dein Leitsatz

Ich höre genau hin und entscheide bewusst, was ich daraus mache.

Auch nach alten Reaktionen neu wählen

Dein Impuls

Eine vertraute Reaktion kann während eines Neuanfangs erneut auftauchen. Du kannst sie bemerken und deine nächste Handlung trotzdem bewusst gestalten. Heute übst du den Wiedereinstieg: die konkrete Situation beschreiben, den eigenen Wunsch erinnern und einen passenden nächsten Schritt umsetzen. Auch eine bestehende Zusage oder ein Gespräch lässt sich durch eine klare Ergänzung weiterführen.

Deinen Wiedereinstieg vorbereiten

Du kannst eine vertraute Reaktion zum Anlass nehmen, deinen weiteren Umgang bewusst zu wählen. Beschreibe sachlich, was bereits geschehen ist. Frage anschließend, welche Handlung jetzt hilfreich ist: eine Zusage präzisieren, eine Rückfrage stellen, eine Information ergänzen oder beim nächsten Anlass anders beginnen. Formuliere deinen Wiedereinstieg so kurz wie möglich. Ein Satz wie ‚Ich möchte unsere Absprache noch konkretisieren‘ kann ein Gespräch wieder öffnen. Notiere danach, was dir geholfen hat, deine gewünschte Ausrichtung erneut aufzugreifen.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Du hast einer Zusatzaufgabe sofort zugestimmt. Nach dem Blick auf deine Termine meldest du dich: „Ich habe meine Planung geprüft. Ich kann das bis Freitag erledigen. Für Mittwoch müssten wir die Prioritäten neu abstimmen.“

Bei anderen Lebenswechseln

In einer persönlichen Begegnung hast du wie früher deinen Wunsch nur angedeutet. Du kannst das Gespräch ergänzen: ‚Ich möchte noch einmal klar sagen, was ich mir wünsche.‘

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle eine Situation, in der du zuletzt nach deinem bisherigen Muster reagiert hast.
2. Beschreibe sachlich, was geschehen ist und was du beim nächsten Schritt anders machen möchtest.
3. Formuliere eine konkrete Ergänzung, Klärung oder neue Handlung, die jetzt noch möglich ist.

Vertiefende Praxis

1. Wähle eine kürzlich erlebte alte Reaktion und beschreibe sie ohne pauschale Bewertung deiner Person.
2. Bestimme den nächsten noch möglichen Schritt und formuliere ihn konkret.
3. Setze ihn um oder bereite die entsprechende Antwort für den nächsten Anlass vor.

Dein Schritt im Alltag

Setze diesen nächsten Schritt um. Falls keine Klärung mehr nötig ist, bereite deine Antwort für die nächste ähnliche Situation vor.

Welche vertraute Reaktion habe ich bemerkt?

Was ist jetzt mein nächster hilfreicher Schritt?

Was unterstützt mich beim bewussten Wiedereinstieg?

Wie habe ich nach einer vertrauten Reaktion wieder bewusst weitergehandelt?

Dein Leitsatz

Ich kann in jedem nächsten Schritt neu wählen.

Unterstützende Routinen verankern

Dein Impuls

Eine neue Handlung lässt sich leichter erinnern, wenn du sie mit einem bereits vorhandenen Anlass verbindest. Heute entwickelst du eine kurze Routine für deinen Alltag. Du bestimmst den Auslöser, die Handlung und einen einfachen Weg, sie zu dokumentieren. Wähle einen Ablauf, der zu deinem tatsächlichen Tag passt und auch bei wenig Zeit möglich bleibt.

Eine Routine klein und verlässlich gestalten

Verbinde deine neue Handlung mit einer Gelegenheit, die ohnehin in deinem Alltag vorkommt. Die Routine kann darin bestehen, vor einer Zusage den Kalender zu prüfen oder nach einer Besprechung die nächste Aufgabe festzuhalten. Bestimme eine kurze Normalform und eine noch kleinere Form für volle Tage. Eine Morgenreflexion kann gewöhnlich zwei Minuten dauern; die Kurzform besteht aus einer einzigen Frage. Halte die Umsetzung mit einem Datum oder einem kurzen Satz fest. Nach einigen Anwendungen prüfst du, ob Anlass, Dauer und Erinnerung gut zu deinem Alltag passen.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Nach dem Öffnen deines Kalenders prüfst du morgens für zwei Minuten die wichtigsten Aufgaben. Vor dem Feierabend notierst du einen Moment, in dem du bewusst gehandelt hast, und einen nächsten Schritt.

Bei anderen Lebenswechseln

Nach einem Umzug verbindest du einen bestehenden Wochenrhythmus mit einem neuen Kontakt oder einer Aktivität. Deine Routine enthält eine kleine Handlung, die du tatsächlich regelmäßig ausführen möchtest.

Deine Übung in drei Schritten

1. Wähle eine feste Gelegenheit, zum Beispiel den Arbeitsbeginn, eine neue Anfrage oder das Ende eines Tages.
2. Ergänze: „Wenn ..., dann mache ich für zwei Minuten ...“
3. Lege eine Erinnerung an der passenden Stelle ab und bestimme, wie du die Umsetzung kurz festhältst.

Vertiefende Praxis

1. Wähle einen bestehenden täglichen Anlass und verbinde ihn mit deiner neuen Handlung.
2. Formuliere eine Normalform und eine kurze Version für Tage mit wenig Zeit.
3. Erprobe deine Routine und bestimme, wann du ihren Nutzen erstmals überprüfst.

Dein Schritt im Alltag

Führe deine Routine heute einmal aus. Vereinfache sie, wenn sie für den gewählten Moment zu aufwendig ist.

Welcher feste Anlass erinnert mich an meine neue Handlung?

Wie sehen Normalform und Kurzform meiner Routine aus?

Wann prüfe ich, ob die Routine zu meinem Alltag passt?

Welche kleine Routine passt dauerhaft in meinen wirklichen Alltag?

Dein Leitsatz

Ich unterstütze meinen neuen Weg durch einfache wiederkehrende Handlungen.

Deinen persönlichen Übergangsplan schreiben

Dein Impuls

Heute führst du deine Ergebnisse zu einem persönlichen Plan zusammen. Er soll dir im Alltag eine schnelle Orientierung geben. Verwende deine eigenen Formulierungen und konkrete Beispiele aus den vergangenen Wochen. Wähle wenige, gut passende Entscheidungen. Dein Plan beschreibt sowohl deine Stärken als auch die neuen Handlungen, die du weiter erproben möchtest.

Deinen Plan auf eine klare Ausrichtung verdichten

Dein Übergangsplan verbindet Erkenntnis mit Handeln. Lies ihn so, als würdest du ihn unmittelbar vor einer wichtigen Situation nutzen. Findest du deine neue Antwort schnell? Ist klar, welche Stärke du einsetzt und welche Gewohnheit du verändern möchtest? Kürze allgemeine Absichten auf konkrete Aussagen. Ergänze anschließend den Anlass für deine Routine und einen Weg zurück in die bewusste Wahl. Dein Plan bleibt veränderbar: Du kannst ihn nach neuen Erfahrungen präzisieren und auf einen weiteren Übergang übertragen.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Dein Plan enthält die Stärke „gründliche Vorbereitung“, das alte Muster „vorschnell zusagen“ und die neue Antwort „Ergebnis, Termin und Priorität klären“. Deine Morgenroutine erinnert dich an diese Entscheidung.

Bei anderen Lebenswechseln

Für jeden Lebenswechsel kannst du denselben Übergangsplan nutzen. Tausche das berufliche Übungsfeld gegen deinen persönlichen Anlass aus und formuliere die neue Antwort in deiner eigenen Sprache.

Deine Übung in drei Schritten

1. Fülle die Vorlage im Anhang aus. Nutze dazu besonders die Notizen von Tag 2, 7, 14 und 19.
2. Lies deinen Plan laut. Ersetze allgemeine Wörter durch eine konkrete Handlung, die du tatsächlich ausführen kannst.
3. Bestimme eine wichtige Gelegenheit in den nächsten sieben Tagen, bei der du deinen Plan bewusst anwenden möchtest.

Vertiefende Praxis

1. Fülle alle Felder deines Übergangsplans mit deinen eigenen Formulierungen aus.
2. Markiere den Satz, den du vor deiner nächsten wichtigen Situation lesen möchtest.
3. Lege eine konkrete Gelegenheit für die Anwendung und ein Datum für den ersten Rückblick fest.

Dein Schritt im Alltag

Lege deinen Plan an einem Ort ab, an dem du ihn vor der gewählten Gelegenheit wiederfindest.

Welche drei Aussagen sind der Kern meines Übergangsplans?

Wie lautet meine wichtigste neue Antwort?

Bei welcher nächsten Gelegenheit wende ich den Plan an?

Welche Entscheidung aus meinem Plan gibt mir die meiste Orientierung?

Dein Leitsatz

Ich gestalte meinen Übergang mit einem klaren persönlichen Plan.

Den Neubeginn bewusst fortsetzen

Dein Impuls

Heute schaust du auf deinen Weg zurück und bestimmst, was du weiterführen möchtest. Vergleiche deine Ausgangssituation mit einer aktuellen, möglichst ähnlichen Situation. Suche nach konkreten Veränderungen in deinem Handeln. Vielleicht hast du eine Frage gestellt, eine Zusage bewusster getroffen oder nach einer alten Reaktion schneller neu gewählt. Diese Erfahrungen bilden die Grundlage für die kommenden 30 Tage.

Deinen Fortschritt an Erfahrungen erkennen

Schau auf die Situationen, die du während der 21 Tage tatsächlich gestaltet hast. Welche Frage hast du gestellt? Welche Zusage hast du bewusster getroffen? Welche Erwartung hast du durch eine neue Information ergänzt? Beschreibe kleine Veränderungen so genau wie möglich. Entscheide anschließend, was du in den nächsten 30 Tagen weiterführen möchtest. Ein Schwerpunkt und eine passende Routine geben dir eine klare Richtung. Halte zwei Rückblicktermine fest und verwende dann dieselben Fragen wie heute. So kannst du deine Entwicklung anhand deiner eigenen Erfahrungen weiterverfolgen.

Ein Beispiel aus dem beruflichen Wechsel

Zu Beginn hast du jede Anfrage unmittelbar beantwortet. Inzwischen klärst du häufiger den Termin und nennst deine tatsächliche Verfügbarkeit. Du möchtest genau diese Handlung weiter festigen.

Bei anderen Lebenswechseln

Am Ende eines persönlichen Übergangs wählst du eine Erfahrung, die deinen Fortschritt zeigt. Du hältst fest, was du weiterführen möchtest, und bestimmst einen eigenen Rückblicktermin.

Deine Übung in drei Schritten

1. Lies deine Ausgangsbeschreibung und deinen Übergangsplan. Notiere drei konkrete Veränderungen oder wichtige neue Erkenntnisse.
2. Wähle eine Handlung und eine Routine, die du in den kommenden 30 Tagen fortführen möchtest.
3. Lege zwei persönliche Rückblicke fest: einen in sieben Tagen und einen in 30 Tagen. Notiere dafür konkrete Daten.

Vertiefende Praxis

1. Vergleiche deine Ausgangsbeschreibung mit einer aktuellen ähnlichen Situation.
2. Notiere drei konkrete Erkenntnisse oder Veränderungen und einen nächsten Schwerpunkt.
3. Schreibe deinen persönlichen Abschlusssatz und trage die Rückblicke in sieben und 30 Tagen ein.

Dein Schritt im Alltag

Markiere den Kursabschluss mit einer bewussten Geste, etwa einem Spaziergang oder dem Vorlesen deines eigenen Abschlusssatzes.

Was hat sich in meinem konkreten Handeln verändert?

Welche Handlung und Routine führe ich weiter?

Wie lautet mein persönlicher Satz für meinen weiteren Weg?

Was nehme ich bewusst mit, was lasse ich zurück und wie möchte ich weitergehen?

Dein Leitsatz

Ich nehme meine Erfahrungen mit und gestalte meinen weiteren Weg bewusst.

Dein persönlicher Übergangsplan

Führe deine Erfahrungen in deinen eigenen Worten zusammen. Formuliere so konkret, dass du deinen Plan unmittelbar im Alltag nutzen kannst.

Mein bewusster Neuanfang betrifft ...

Diese Erfahrungen und Stärken nehme ich mit ...

Diese bisherige Rolle oder Reaktionsweise lasse ich hinter mir ...

Mein typischer Anlass und mein frühes Erkennungszeichen sind ...

Wenn dieser Anlass auftritt, halte ich kurz inne und ...

Erfolgreich frei sein

Dein persönlicher Übergangsplan

Führe deine Erfahrungen in deinen eigenen Worten zusammen. Formuliere so konkret, dass du deinen Plan unmittelbar im Alltag nutzen kannst.

Meine klärende Frage oder meine neue Formulierung lautet ...

So gestalte ich meine Verfügbarkeit oder meine Prioritäten ...

Diese kleine Routine unterstützt mich ...

Nach einer vertrauten Reaktion wähle ich diesen nächsten Schritt ...

Mein Rückblick in sieben Tagen ist am ... In 30 Tagen am ...

Erfolgreich frei sein

Dein Rückblick nach 30 Tagen

Welche neue Handlung habe ich wiederholt? Beschreibe zwei konkrete Beispiele.

In welchen Situationen fällt mir die bewusste Wahl inzwischen leichter?

Welche meiner Stärken konnte ich passend einsetzen?

Welche neue Information hat meinen Blick auf das aktuelle Umfeld verändert?

Welche Formulierung oder Routine möchte ich weiter anpassen?

Welchen einzelnen Schwerpunkt wähle ich für die nächsten zwei Wochen?

Ich nehme meine Erfahrungen und Stärken bewusst mit. Ich lasse Verhaltensweisen hinter mir, die meinem nächsten Schritt nicht mehr entsprechen. Ich begegne meinem neuen Umfeld mit einem offenen Blick und gestalte mein Handeln klar und selbstbestimmt.