

4 Entscheidungen treffen – Energie gezielt einsetzen und engagiert handeln

Veränderung prüfen und Entscheidung treffen

Bitte formulieren Sie schriftlich Antworten zu den folgenden Fragen. Lassen Sie sich genügend Zeit, um darüber nachzudenken, und setzen Sie sich mit Ihren Antworten ernsthaft auseinander.

Was wäre in Ihrem Leben eine große Veränderung (z. B. ein Risiko eingehen; kreativ sein; eine Situation/Person annehmen, wie sie ist; sich trennen)? Nennen Sie etwas, das Sie im Augenblick nicht tun.

Was verhindert, dass Sie diese Veränderung herbeiführen?

Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben aussehen würde, wenn Sie diese Veränderung vollziehen würden, und beschreiben Sie das Resultat.

Lohnt es sich, diese Veränderung herbeizuführen? Wenn ja, nennen Sie einen ersten kleinen Schritt, den Sie heute tun können, um diese große Veränderung herbeizuführen. Was wäre die Konsequenz, wenn alles beim Alten bliebe?

Probieren Sie aus, ob Sie dazu in der Lage sind und beschreiben Sie Ihre Reaktionen.
