

2 Steps um eine solide Basis für dein Ziel zu schaffen

STEP 1

Notiere alles, was Bauch und Herz dir zu deinem Thema oder Ziel zu sagen haben. 📝 *Alles darf sein.* Wenn du bei dem ein oder anderen Punkt den Impuls hast, ihn nicht zu notieren weil

- das sowieso Quatsch ist
- jemand Fremdes, der oder die deine Liste sehen würde, darüber lachen würde
- du weißt, dass du das nicht kannst oder weil sich irgendein anderer Grund meldet – dann notiere den Punkt erst recht.

Wir neigen dazu, unsere Ideen und tiefsten Wünsche schon im Keim zu ersticken, bevor wir uns überhaupt erlauben, sie fertig zu denken. Erlaube dir, den Gedanken zu haben und schreibe ihn auf. Dein rationales Ich aka dein Kopf hat jetzt mal Sendepause. 🤖

Wichtig: Erlaube dir in diesem Step wirklich alles. Sollte sich dein Kopf mit Einwänden melden (was er bestimmt tun wird), dann bedeute ihm gedanklich, dass du all seine Punkte aufnehmen wirst – aber erst in ein paar Minuten. Zeige dir selbst damit, dass deine kritischen Punkte wichtig sind und gehört werden, aber dass du der Reihe nach allen Dingen, die dir wichtig sind, Aufmerksamkeit schenkst. 🙏

STEP 2

Jetzt darf dein Kopf mitreden! 🗣️ Denn natürlich haben all die Einwände des Geistes ihre Berechtigung. Und genau deshalb schenkst du ihm jetzt deine volle Aufmerksamkeit. Jeder deiner in Step 1 notierten Punkte wird auf den Prüfstand gestellt. Du hinterfragst sachlich, ob dir dieser Punkt wichtig ist und wenn ja, ob du ihn erreichen kannst – auch, wenn du dafür noch etwas Vorarbeit leisten musst oder Hilfe von anderen brauchst.

Step 1

Step 2

Wie fühlt es sich an?

Womit möchtest du losgehen? ✌️