

Sturmfest werden



Leg dir dieses Blatt und einen Stift bereit. Im Webinar sage ich dir, wann du etwas einträgst. Stichworte reichen. Schreib das auf, was wirklich da ist, nicht das, was sich gut anhört.

0 Wann hat dich zuletzt ein Tag umgeworfen?

Die Situation in einem Satz.

1 Die Wurzeln: dein Körper

Wo merkst du Stress zuerst? Nacken, Bauch, Atem oder woanders?

☐ Mache ich schon ☐ Möchte ich noch lernen

2 Die Krone: deine Gedanken

Welcher Satz treibt dich gerade an? So, wie er dir einfällt. Ein Wort reicht auch.

3 Das Wetter: deine Gefühle

Welches Gefühl drückst du am häufigsten weg? Und was könnte seine Nachricht sein?

4 Der Stamm: deine Kraftquellen

In jedes Feld eine Kraftquelle.

Ein Mensch

Ein Ort

Etwas, das du tust

5 Die Rinde: deine Grenzen

Welches Ja hättest du diese Woche gern zurückgenommen? Und wo hältst du in den nächsten Tagen kurz inne, statt sofort Ja zu sagen?

Sturmfest werden



6 Das Netzwerk: die Menschen um dich herum

Wer steht hinter dir, wenn alles wackelt? Ein Name reicht.

☐ Nachricht geschrieben

7 Die Lichtung: deine Erholung

Wo schläft dein Handy heute Nacht?

☐ Mache ich schon ☐ Möchte ich noch lernen

8 Die Jahresringe: was du schon geschafft hast

Welchen Sturm hast du schon überstanden? Und was hat dir damals geholfen?

Die drei Stolpersteine

Über welchen stolperst du am häufigsten? Kreuz einen an.

- ☐ Ich warte auf den richtigen Moment.
- ☐ Ich verändere erst etwas, wenn es brennt.
- ☐ Ich mache es allein.

Das Lied

Wo hast du das Lied gespürt?

Das eine, was ich ab morgen anders mache: