



RAUS AUS DEM „GEDANKEN-KARUSSELL“

- EIN LEITFADEN -

1. Welche Situation/ welcher Sachverhalt beschäftigt mich?

2. Was genau stört mich daran?

3. Was möchte ich erreichen?/ Was ist mein Ziel?

4. Wechsle die Perspektive! „Ich als ...“



5. Das sind meine Lösungsansätze:

	Lösungsansatz 1	Lösungsansatz 2	Lösungsansatz 3
Das kann ich tun:	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Diese Reihenfolge wähle ich:			
Reflexion:	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>