

KLEINE NÄCHSTE SCHRITTE

Kleine nächste Schritte

Ein wichtiges Vorhaben in einen machbaren, konkreten Anfang übersetzen.

Worum es geht: Der Schritt soll klein genug sein, um begonnen werden zu können. Er muss weder perfekt sein noch das gesamte Ziel auf einmal lösen.

Name / Kürzel · optional

Datum · optional

1 · RICHTUNG

Was ist mir wichtig oder soll sich langfristig verändern? · eine Richtung oder ein persönliches Anliegen

Was ist der kleinstmögliche nächste Schritt? · beobachtbar und konkret; bei Bedarf noch einmal verkleinern

2 · UMSETZUNG VORBEREITEN

Wann und wo? · Zeitpunkt, Situation oder hilfreicher Auslöser

Woran erkenne ich den Anfang? · nicht das perfekte Ergebnis, sondern den ersten Versuch

Was könnte es erschweren? · innere oder äußere Hindernisse

Was könnte es leichter machen? · Vorbereitung, Erinnerung, Unterstützung oder kleinere Variante

Wer oder was kann unterstützen?

Wann schaue ich freundlich darauf zurück? · Was habe ich gelernt – unabhängig vom Ergebnis?

Für die eigene Reflexion oder die therapeutisch begleitete Arbeit. Kein diagnostisches Instrument und keine Notfallversorgung.