

Schriftliche Meditation für mehr Klarheit und Freiheit

Projekt: Gedanken ent-stressen

Heute ist der (Datum):_____

Schreibe alle Gedanken, Aufgaben, Probleme, Situationen und Konflikte auf, die nach einer Handlung verlangen um „erledigt“ zu sein. Gespräche, Bürokratie, Post, Projekte, Telefonate, SMS-Antworten,.... Egal ob schlimm oder weniger schlimm, dringend oder unwichtig. Alles was Deine Gedanken belastet oder einen klaren Kopf erschwert bringst Du hier aufs Papier!

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |



Kurze Bestandsaufnahme:

Wie fühle ich mich jetzt in diesem Moment?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Sortiere sie nun nach folgenden Listen.

Jeden Punkte, den Du von oben in eine der unteren Listen eingetragen hast, streichst Du bitte aus der oberen Liste aus.

Wichtig und dringend!

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Wichtig, aber nicht dringend!

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Nicht wichtig, aber dringend!

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Nicht Wichtig und nicht dringend!

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Hierfür brauche ich Hilfe von außen:

| | |
|--|--|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |



Wer kann mir wobei helfen?

| Projekt/Problem | Hilfe von: |
|-----------------|------------|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Kurze Bestandsaufnahme:

Wie fühle ich mich jetzt?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Zeiterfassung:

Geh jetzt nochmal jeden Punkt oben in den verschiedenen Listen durch und schreibe in die schmale Spalte, wie viel Zeit die Erledigung der jeweiligen Aufgabe ungefähr in Anspruch nehmen wird.



Fixieren und Planen:

Wenn Du möchtest, und wenn Dir die Liste oben noch nicht genug ist, nimm nun einen Kalender in die Hand und schreibe nur für die nächsten 4 Wochen Termine ein, wann Du welche Aufgabe erledigen möchtest. Nach Ablauf dieser 4-Wochen-Frist, kontrollierst Du, was Du bereits geschafft hast und überarbeitest Deine Liste neu. Eventuell musst Du Dir diese Anweisung erneut ausdrucken und eine neuere, aktuellere Liste erstellen.

Meditation:

Wenn alle Punkte auf der oben genannten Liste komplett erledigt wären, was würde ich dann JETZT machen?

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Ich wünsche Dir viel Erfolg und Energie beim Erreichen Deiner Ziele!

