Zwei Wünsche. Raum für beide.

Du möchtest etwas Neues ausprobieren und zugleich bewahren, was dir wichtig ist? Gib beiden Wünschen eine Stimme, prüfe die Umstände und wähle einen kleinen Schritt. Es gibt keine richtigen Antworten; du kannst Fragen offenlassen.

01 · Beide Wünsche benennen

Was möchte jeder Wunsch bewahren oder ermöglichen? Du musst keine Seite wegschieben.

Welche konkrete Situation möchte ich betrachten?

Ein Teil von mir möchte …

Das ist mir wichtig, weil … Was bewahrt es?

Gleichzeitig möchte ich …

Das ist mir wichtig, weil … Was bewahrt es?

02 · Die Umstände betrachten

Eine praktische Grenze lässt sich überprüfen. Eine Annahme hast du noch nicht bestätigt. Manche Grenzen lassen sich durch Nachdenken nicht verändern.

Eine praktische Grenze, die ich kenne

Eine Annahme, die ich mache

Wie könnte ich diese Annahme prüfen?

Du kannst das leere Blatt weitergeben. Bewahre ausgefüllte Seiten privat auf.

03 · Einen kleinen Schritt wählen

Wähle etwas, das in deiner Hand liegt – vielleicht eine Frage, die dir neue Informationen gibt. Du musst heute nicht alles lösen.

Ein kleiner nächster Schritt

Wann könnte ich ihn ausprobieren?

04 · Einen Rückblick einplanen

Wähle einen Zeitpunkt für den Rückblick und was du wahrnehmen möchtest, kein Ergebnis, das du erreichen musst.

Wann blicke ich zurück?

Worauf achte ich dann oder was frage ich mich?

Möchtest du das gemeinsam erkunden?

Kostenloses 30-minütiges Erstgespräch anfragen

Aktuell für Neukundinnen und Neukunden verfügbar · Höchstens 20 kostenlose Erstgespräche pro Monat.

https://polarity-one.brainer.one/enquiry?lang=de