

Auf den Punkt gebracht

Kennen Sie Zeiten, in denen Ihre Gedanken sich im Kreis drehen, Sie aus der Grübelfalle nicht mehr heraus zu kommen scheinen und kein Licht am Ende des Tunnels sehen?

Dann ist es Zeit, die Fakten auf den Tisch zu legen und „Klar Schiff“ zu machen.

Ich nehme mir in solchen Situationen gerne ein großes Blatt Papier und schreibe alle meine Gedanken zu dem Thema auf. Völlig unzensuriert – ist ja nur für mich!

Nach diesem ersten Schritt nehme ich Farbstifte und kreuze die besonders wichtigen Stichwörter ein. Dabei achte ich darauf, mich auf die wesentlichsten Punkte (max 10) zu konzentrieren.

Diese bringe ich dann in Bezug zueinander. Sie haben scheinbar nichts miteinander zu tun? Das will mir mein Verstand manchmal vorgaukeln. Doch ich finde immer wieder Gemeinsamkeiten, die ich nutzen kann.

Dann gehe ich den ersten Schritt. Der kann auch besonders klein sein. Wichtig ist nur, wieder in Bewegung zu kommen!

Sobald wieder Bewegung in die Sache gekommen ist, geht es fast von selbst weiter und weiter.

Diese Methode ist besonders bei Beziehungsthemen und beruflichen Entscheidungen sehr hilfreich. Damit wird die „Was denken denn dann die anderen?“-Frage kurz umgangen und somit können richtungsweisende Ideen an die Oberfläche kommen.

Probieren Sie es einfach mal aus. Jetzt gleich!

Und berichten Sie mir von Ihren Erfahrungen. Ich freue mich darauf!