Grübeln: mein nächster Schritt

Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment. Die drei Fragen helfen beim Ordnen Ihrer eigenen Gedanken. Sie können direkt in die Felder schreiben und das ausgefüllte PDF auf Ihrem Gerät speichern oder das Blatt ausdrucken.

1. Der Gedanke, zu dem ich immer wieder zurückkehre:

2. Kann ich daran etwas klären? Meine konkrete Frage:

3. Wann kümmere ich mich darum, und was tue ich bis dahin?

Eine Notizhilfe für den Alltag. Die Einordnung und Hinweise finden Sie auf der Themenseite.

Zur passenden Themenseite auf coue.ch

Kostenlos, ohne Anmeldung. Ihre Antworten bleiben in Ihrer PDF-Datei; kein Versand an Coué.