

---

Wie Du Dir ohne viel  
Tamtam Dein Leben mit  
mehr Zufriedenheit und  
Wohlgefühl gestaltest

WILLKOMMEN IM



**REFLEXIONS  
RAUM**  
GABRIELE  
MÖRCK

---

Hallo.	3
Was der Reflexionskompass für Dich macht	4
6 Kleine Schritte mit großer Wirkung	5
Dein 1. Schritt: Kontakt zu Dir	5
Dein 2. Schritt: Hineinhören - 2 Minuten „Was-ist“	6
Dein 3. Schritt: Herantasten - Herausfinden	7
Kleine Meckerrunde	7
Die schnelle Collage: "Was wäre, wenn..."	10
Die „Ja, aber..." Gedanken	13
Dein 4. Schritt: Ready for Change - Deine Handlungsalternativen	14
Die Lösung liegt in der Co-Kreativität	15
Fülle Dir Deinen individuellen Lösungs-Ideenkorb	15
Dein 5. Schritt: Handlungsplan gestalten	17
Formuliere Dir Dein persönliches Anliegen/Ziel	17
Schau Dir Deinen Ideenkorb an	17
Plane Deine Schritte für Dein Ziel, für Deine Veränderung	17
Dein 6. Schritt: Realisieren	19

---

*Hallo.*

## Wie geht es Dir gerade?

Gut? So richtig gut? Nicht ganz so gut? Mal so mal so?

Wenn Deine ehrliche Antwort lautet: Mir geht es wirklich gut! Dann lebst Du im Moment das, was Du willst und bist dort, wo Du sein willst.

Das ist wundervoll. **Denn unser Wohlgefühl lebt von solchen zufriedenen Momenten.**

Dein Leben braucht nicht immer die gleiche Intensität an Aufmerksamkeit.

Hin und wieder jedoch schon.



## Kennst Du das?

Kennst Du diese Momente im Leben, in denen Du Dir eine Erfrischung wünschst?  
Oder eine neue Richtung?  
Oder eine Veränderung?  
Oder schlichtweg eine Handlungsalternative?

Kennst Du das Gefühl, Dich unzufrieden, vielleicht sogar etwas ohnmächtig und hilflos zu fühlen, weil im Moment weit und breit keine Handlungsalternativen am Horizont sichtbar werden?

Kennst Du diese Gefühlsspirale, in der alleine die Unzufriedenheit über etwas schon ausreicht, damit Du Dich noch unzufriedener fühlst?

Ich kenne das.

Für genau diese Momente im Leben hatte ich mir gewünscht, etwas zu haben, mit dem man **sich selbst ein Stück an die Hand nehmen** kann: **Für mehr Zufriedenheit und Wohlgefühl im Leben.**

Aus diesem Wunsch heraus entstand vor einigen Jahren dieser Reflexionskompass, der Dir Orientierung gibt und mit dem Du Dir mit etwas Zeit, aber ohne viel Tamtam, eine Extraportion Zufriedenheit geben kannst.

### *Was der Reflexionskompass für Dich macht*

Mit der Orientierung an Deinem Reflexionskompass

- kommst Du schneller aus deinem Problemendenken heraus und verlierst Dich nicht im Gedankenkarussell
- wirst Du **achtsamer** mit Dir, Deinen Gedanken und Gefühlen
- kommst Du besser **in Kontakt mit Dir**
- stellst Du **Dich** in Deinen Fokus, mit dem, was für **Dich** wichtig ist
- bekommst Du **Handlungsoptionen**, die es so dringend braucht, damit Du Dich wieder gut fühlst
- kannst Du **mehr Zufriedenheit erleben**
- erfrischst Du Dein Leben.

Was Du dafür brauchst? Eine Portion Mut und Offenheit, um es einfach mal anders zu machen – für kleine Schritte mit großer Wirkung.

**Der Reflexionskompass lädt Dich ein, durch kleine Schritte in Kontakt zu Dir, zu Deinen Wünschen und Sehnsüchten zu kommen.**

Betrachte Deinen Weg mit dem Reflexionskompass als Spaziergang – am Strand entlang, über Felder und Wiesen oder im Wald. Gehe Dein Tempo, mal mit Dir alleine, mal in Gemeinschaft mit anderen. Du schaust in Ruhe nach links und rechts, und entdeckst dabei Dinge, die Du im Vorbeirauschen nicht wahrgenommen hättest.

Etwas zu verändern ist kein Marathon. Versuche Dich davon frei zu machen, etwas ganz schnell tun zu müssen – überhaupt von dem „Müssen“. Du musst gar nichts– aber **Du darfst, wenn Du willst.**

Mache Dir bewußt, **Deine Entscheidung**, etwas näher zu betrachten und mehr in Kontakt zu Dir kommen, **ist schon Dein allergrößter Schritt** in Deine gewünschte Richtung.

**Wenn Dir etwas wirklich wichtig ist, wirst Du merken, dass plötzlich die Zeit und der richtige Zeitpunkt da ist, um Dir mehr Aufmerksamkeit zu geben.**

Du kannst Deinen Reflexionskompass als **Erinnerungsunterstützung** betrachten: **„Wenn ich etwas wirklich will, wenn mir etwas wirklich wichtig ist, kann ich etwas für mein Anliegen tun und die Verantwortung für diesen Schritt liegt bei mir.“**

Zum Umgang mit dem Reflexionskompass: Einzelne Schritte habe ich mit einer Zeitangabe versehen, damit Du Dich nicht in Deiner Gedankenspirale verlierst.

Diese Zeitangabe ist jedoch nur ein Vorschlag – kein starrer Zeitplan. Ich führe Dich auch nicht Tag für Tag durch den Kompass. Die Entscheidung, wie lange und wann Du Dich mit den Schritten auseinandersetzt, liegt ganz bei Dir. **Es muss in Dein Leben passen.**

Wie bei jeder Veränderung sind die kleinen Schritte die entscheidenden. Beim Hinschauen in Ruhe bemerkt man oft, dass es nur kleine neue Akzente braucht, um sich und sein Leben wieder mit mehr Zufriedenheit zu leben.

Und hier sind sie, Deine 6 Schritte.

---

## 6 Kleine Schritte mit großer Wirkung

### *Dein 1. Schritt: Kontakt zu Dir*

Nur in Kontakt zu Dir selbst, zu Deinen Gefühlen, Wünschen, Bedürfnissen haben Deine Zufriedenheit, Dein Wohlfühl, Deine Wünsche und Deine Anliegen eine Chance.

Der einfachste Schritt, gut mit Dir in Kontakt zu kommen, ist regelmäßige Achtsamkeit. **Eine Minute an einem ganzen Tag** reicht aus- zu Hause, morgens nach dem Aufwachen, beim Tee oder Kaffee, im Zug beim Weg zur Arbeit, in Deinem Büro - eine Minute nur Du. Am Anfang wirst Du merken, dass Du dafür so gar keine Zeit hast. Das ist okay, versuche sie Dir trotzdem zu nehmen und mache sie Dir zur Gewohnheit.

**Gönne Dir eine Minute Selbstaufmerksamkeit am Tag  
einatmen - ausatmen - wahrnehmen was ist, ohne zu bewerten.  
Das ist alles.**

Diese 1-Minute-Achtsamkeit hat eine große Wirkung. Wenn Du sie gewohnheitsmäßig in Deinen Tag einbaust, wirst Du feststellen, dass sie Dir einen Freiraum verschafft - einen Freiraum zwischen Dir und Deinen Gedanken - dann wirkt es wie eine kleine Erfrischung für zwischendurch.

In dieser einen Minute werden Dir Gedanken kommen. Wichtig ist, dass Du sie mit Achtsamkeit einfach nur wahrnimmst, sie aber nicht bewertest. **Sie gehören zu Dir:** sie zeigen Dir, was Dich beschäftigt, wie es Dir geht. Sie sind einfach nur da.

**Lass Deine Gedanken wie Wolken weiterziehen und konzentriere Dich wieder auf Deinen Atem.**

**Anleitung 1-Minute-Achtsamkeit: einatmen - ausatmen- und einfach nur wahrnehmen was ist.**

Nimm Dir eine Minute Zeit, setze oder lege Dich bequem hin.

Stelle Dir einen Timer auf 1 Minute.

Konzentriere Dich lediglich auf Deinen Atem. Mehr ist nicht notwendig.

Atme tief ein und aus.

In Deinem Rhythmus.

Atme ein, atme aus.

Nimm wahr, wie nach jedem Ausatmen eine Pause entsteht. Deine Pause der Stille.

Atme ein.

Atme aus.

Es kommen Gedanken, nimm sie wahr, ohne zu bewerten und lass sie wie eine Wolke vorbeiziehen.

Konzentriere Dich erneut auf Deinen Atem.

Atme ein.

Atme aus.

In Deinem eigenen Rhythmus.

## Hier beginnst Du Deinen Spaziergang mit Deinem Kompass



### *Dein 2. Schritt: Hineinhören - 2 Minuten „Was-ist“*

Hast Du das Gefühl, dass Du Dir und Deinem Leben eine besondere Aufmerksamkeit geben willst? Dann ist dies Deine Einladung, nach Deiner Achtsamkeitsminute in diesem 2. Schritt in Dich genauer hinein zu hören, **was im Moment für Dich** gerade an Themen **präsent** ist.

#### „Was-ist“

Notiere Deine ersten Gedanken, die Dir gekommen sind.

Oder wie Du Dich fühlst – welche Gefühle Du fühlst.

Oder das, was Dir wichtig ist.

Mach Dir bewußt, was Dich im Moment beschäftigt.

Auf diese Weise bist Du in Kontakt mit Dir und hörst in Dich hinein.

Was ist es denn gerade, was dich beschäftigt, welche Gefühle, Gedanken, Bilder?

Wie geht es Dir gerade jetzt?

Welche Gefühle nimmst Du in diesem Moment wahr?

Mit welchem Thema sind Deine Gefühle verbunden?

Wovon in Deinem Leben hättest Du gerne noch mehr?

Wovon in Deinem Leben hättest Du lieber weniger?

#### **Beispiel:**

Ich habe folgende Gedanken beobachtet...

Ich spüre ein Gefühl der Unzufriedenheit...

Ich fühle mich plötzlich traurig, wütend, ...

Die Gedanken an/über ... machen mir keine guten Gefühle.

Ich wünschte, ich könnte an ... etwas ändern.

Ich wünsche mir mehr von...

Ich wünsche mir weniger von...

...

#### **Was ist.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wenn Du soweit bist, geht Dein Spaziergang weiter zum „Herantasten – Herausfinden“.

### *Dein 3. Schritt: Herantasten - Herausfinden*

Mit diesem Schritt tastest Du Dich an Dein Thema/Anliegen heran und findest etwas mehr darüber heraus. Damit wird Dein Anliegen für Dich veränderbar und Du entdeckst machbare Handlungsalternativen.

#### **Zeitvorschlag: Insgesamt 18 Minuten**

- 4 Minuten: **Kleine Meckerrunde**
- 10 Minuten: **Schnelle Collage: "Was wäre, wenn..."**
- 4 Minuten: **„Ja, aber..."**

Hat Dein „Was ist“ Dir mehr Klarheit darüber gebracht, womit Du haderst, wo Du gerade stehst, was Dich momentan ausbremst oder Dir einfach kein gutes Gefühl gibt? Hast Du ein inneres Bild von dem Malen können, was Du stattdessen gerne leben würdest?

Etwas nicht zu haben, was man gerne hätte, und stattdessen mit dem konfrontiert zu sein, was gerade ist, erzeugt ein mitunter zerrendes Gefühl der Unzufriedenheit.

Oft versuchen wir diese Gefühl wegzudrücken, indem eine unserer „Schlechte-Gefühle-Wegmach-Gewohnheiten“ aktiviert wird.

Dabei hilft diese Lösung ja nicht unbedingt weiter, wie wir wissen.

Stattdessen tut es gut, diesem Unzufriedenheitsgefühl dosiert Beachtung zu schenken – mit einer kleinen Meckerrunde.

#### Kleine Meckerrunde

**Eine kleine Meckerrunde tut gut: Schreibe Deine Gedanken über das, was Dir ungute Gefühle macht 4 Minuten lang auf, lass alles raus, was Dich stört, was Du denkst, wie Du Dich fühlst** – aber nicht nur einfach so. Schreibe Deine Gedanken auf, ohne eine Pause zu machen.

**Schreibe 4 Minuten lang ununterbrochen.** Wenn Dir nichts einfällt, schreibe trotzdem weiter... schreibe zum Beispiel „das Wetter ist schön“ oder „mir fällt gerade nichts ein“.

Diese Art des Schreibens hilft Dir, alles ungefiltert rauszuschreiben, Gedanken frei werden zu lassen, die Du nicht hast, wenn Du bewußt über jedes Wort und jeden Satz nachdenkst.

Beispiel:

Mich beschäftigt gerade sehr, ...

Mich stört gerade sehr, dass ...

Es macht mich traurig, wütend, unzufrieden, dass ...

Ich fühle mich... weil ich denke dass...

Wenn das... doch nur ... wäre, dann würde es mir besser gehen.

Ich finde es total..., wenn ich...

Am liebsten würde ich ...., aber...

Bist Du bereit?

Auf geht's!

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting or typing. There are no margins, text, or other markings on the page.



This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features a series of evenly spaced, horizontal black lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The lines are consistent in thickness and spacing, creating a clean and professional appearance suitable for educational or creative writing exercises.

---

## WIE ERGING ES DIR MIT DEINER KLEINEN MECKERRUNDE UND WIE GEHT ES DIR JETZT?

Fühlt es sich einfach nur doof an? Oder hast Du vielleicht schon einen Gedanken gehabt, der Dir weiterhilft?

Diesen Schritt kannst Du damit beenden, indem Du jetzt auf der Kompassrückseite im 1. Feld kurz und knackig festhält, warum Du Dir eine Veränderung wünschst.

Du kannst versuchen, es so zu formulieren, dass Du beschreibst, was Du haben möchtest, anstelle von dem, was Du nicht mehr haben möchtest.

Beispiel:

Ich wünsche mir eine Veränderung,

- weil ich mehr meine Wünsche leben möchte.
- weil ich meine eigenen Vorstellungen von... umsetzen möchte.
- weil ich mich noch öfter zufrieden fühlen möchte.
- weil mich die Veränderung ... glücklicher macht.
- weil ich mehr Autonomie in meinem Leben leben möchte.
- weil ...

Fertig :-)?

**Wie geht es für Dich weiter? (Erinnere Dich, Du bestimmst, wann Du weiterspazieren möchtest.)**

Die schnelle Collage: "Was wäre, wenn..."

**Eine Veränderung braucht immer ein inneres Bild, eine Vorstellung, in welche sich die Veränderung hineinentwickeln kann.**

Dieses innere Bild transportiert Deine Vorstellungen über das „Was wäre, wenn...“. Was wäre, wenn die Veränderung schon eingetreten ist. Wie erlebst Du Dich dann oder wie möchtest Du Dich erleben, wie denkst, fühlst und handelst Du? Welche positiven Gefühlen verbindest Du mit diesem inneren Bild?

Dieses innere Bild ist wichtig. Denn Dein Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Du etwas real erlebst oder ob es in Deiner Vorstellung stattfindet.

(Willst Du es testen? Nimm Dir für diese Vorstellung etwas Zeit: Stell Dir eine große gelbe Zitrone vor. Schneide sie in Gedanken in Scheiben. Nimm Deine frische aufgeschnittene Zitronenscheibe gedanklich in Deine Hand: Wie riecht sie? wie fühlt sie sich zwischen Deinen Lippen an? Jetzt nimmst Du sie ganz in den Mund beißt kräftig hinein.

Merkst Du, wie Du mit mehr Speichelfluss in Deinem Mund reagierst? Obwohl Du in gar keine Zitrone hineingebissen hast?)

Stelle Dir Deine gewünschte Veränderung vor. Wenn Du ein inneres Bild davon entwickelst, wo Du gerne hinmöchtest, kann Dein Gehirn damit arbeiten. Wenn es solch ein Bild nicht hat, wird es immer wieder Deine „Schlechte-Gefühle-Wegmach-Gewohnheiten“ anschalten. Es ist Deinem Hirn schlichtweg zu anstrengend, nach einer Lösung zu suchen, die es in seinem Erfahrungsspeicher gar nicht gibt. Also sucht es nach der einfachsten „Schlechte-Gefühle-Wegmach-Gewohnheits“-Lösung. Und zack, ist alles wieder beim Alten.

Willst Du lieber kalten Kaffee oder frisch gepressten Orangensaft?

Mach mal ne Pause!

Und wenn Du wieder soweit bist, dann gehe zur nächsten Seite.

---

Jetzt läßt Du Dein inneres Bild als Collage entstehen.

Gehe dafür gedanklich in Deinem Kalender 6 Monate in die Zukunft.

Mache es Dir gemütlich und schaue um Dich herum.

Stell Dir vor, dass Du Dein Leben lebst, mit mehr Wohlfühlmomenten und Zufriedenheit.

Alles ist erlaubt.

**Damit erweiterst Du Deinen Gedankenrahmen.** Diese Methode unterstützt Deine Kreativität, die Du brauchst, um aus gewohnten Mustern rauszukommen.

(Und bitte verschwende diese kostbaren 10 Minuten nicht an rechtfertigende Gedanken wie: es kann ja gar nicht besser werden, weil... , die anderen müßten sich..., ich kann das ja sowieso nicht, weil... und blockiere Dich nicht mit dem Gedanken „ich bin künstlerisch total unbegabt“.)

**Hole Dir jetzt Stifte und alte Zeitschriften. Nimm die Inspirationen für Deine Gedanken und die nächste Seite zur Hand.**

**Mache eine Collage: Du in 6 Monaten – mit einer Extraportion Zufriedenheit.**

**Male, skizziere, schreibe, klebe Bilder auf – egal wie – 10 Minuten lang.**

**Mach es einfach mal anders. Diese 10 Minuten gehören Dir.**

**Also: stelle Dir vor: Du in 6 Monaten – in Deinem erfrischten Leben! Wie sieht es aus?**

Hier sind **die Inspirationen für Deine Gedanken:**

- ❖ Woran merkst Du, dass sich etwas verändert hat?
- ❖ Was machst Du anders?
- ❖ Entdeckst Du vielleicht eine neue Gewohnheit, die Dir hilfreich ist?
- ❖ Wie erlebst Du Dich?
- ❖ Wie verhältst Du Dich?
- ❖ Was entdeckst Du Neues?
- ❖ Wer ist bei Dir?
- ❖ Schaue um Dich herum und in Dich hinein – welche positiven Gefühle läßt Dein Wunschbild in Dir aufkommen?
- ❖ Welches innere Wunschbild von Deinem Leben in 6 Monaten entsteht in Dir?
  - Wie sieht Dein Bild aus?
  - Was/wer muss unbedingt in diesem Bild sein?
  - Welche Farben hat Dein Bild?
  - Was macht dieses Bild perfekt?
  - Was ist auf dem Bild, was sich gut anfühlt?
  - Wie fühlt es sich an?
  - Wie handelst und verhältst Du Dich in diesem Bild?
  - **Was** erlebst Du in diesem Bild und **wie** erlebe Du Dich?
  - Wie sieht Dein erfrischtes und zufriedenes Leben aus?
  - Wie hast Du Dir in 6 Monaten Dein Leben für Dich günstiger gestaltet?

**Hänge Deine Vernunft mal über die Wäscheleine!**

**Wie kannst Du Dein Wunscherleben, Deine Wunschsituation, Dein persönliches Anliegen beschreiben, mit welchen Bildern, mit welcher Zeichnung, mit welchen Farben?**

**Auf geht's zu Deiner Collage! 10 Minuten.**

---

## Meine Collage

M  
e  
i  
n  
e  
  
C  
o  
l  
l  
a  
g  
e



---

Uff, jetzt reicht es aber mal mit dem Herantasten und Herausfinden :-).

Dennoch hast Du diesen Schritt gebraucht, um weiterzuspazieren in das Feld „Ready for Change – Bereit für den Wandel“

#### *Dein 4. Schritt: Ready for Change - Deine Handlungsalternativen*

Um bereit für etwas anderes, neues zu sein, brauchst Du Handlungsalternativen. Das Gegenteil kennst Du wahrscheinlich. Ohnmacht und Hilflosigkeit entsteht, wenn wir keine Handlungsoptionen mehr sehen. Wenn wir nicht wissen, in welche Richtung wir uns bewegen können.

Beim Herantasten und Herausfinden hast Du Dich mit Dir, Deiner aktuellen Situation und mit Deiner Wunschvorstellung in der Zukunft auseinandergesetzt.

Und Du hast Dich mit Deinen „**Ja, abers...**“ auseinandergesetzt, die Dich im Moment noch daran hindern, Dich aus Deiner „Ohnmachts-Spirale“ heraus-zu-wickeln. Dich sozusagen zu entwickeln.

Deine „Ja, abers...“ sind jedoch nicht das Ende. Das ist ein großer Irrtum und viele hören an dieser Stelle auf. Mit diesem Satz blockieren wir uns selber. Jeder Impuls zur Veränderung, jeder kreative Gedanke kann mit „ja, aber...“ im Keim erstickt werden.

Es scheint bequemer und energiesparender zu sein, alles beim Alten zu lassen. Dieser Preis ist jedoch sehr teuer: dauerhafte Unzufriedenheit verbunden mit dem blockierenden Gefühl, das Opfer zu sein – Stillstand eben.

Leider ist „Ja, aber...“ für viele eine Gewohnheit – eine Lebenseinstellung. Viel eher bleiben wir in unserer Gewohnheit, vieles für gesetzt und unumstößlich zu halten. In unserem Denken gibt es dann keine Lösung.

Viel weniger verbreitet ist die Gewohnheit bzw. die Lebenseinstellung, „obwohl ich nicht sicher bin, wie es genau geht, probiere ich es trotzdem...“

Die „Obwohl-Probiere“-Haltung hat zu dem Fortschritt geführt, der uns heute tagtäglich umgibt.

Mit einer genauen Betrachtung Deiner „Ja, Abers...“ fängt Dein persönlicher Fortschritt an.

Wie, willst Du wissen?

Du fängst an, Deine „ja, aber...“ zu untersuchen. Mit einer ganz einfachen Frage: Ist das „Ja, aber...“ wirklich wahr? Kannst Du zu 100% sagen, dass es wahr ist?

Mit dieser Frage lasse ich Dich nicht alleine. **Schau um Dich herum, da werden viele Antworten für Dich bereitgehalten.**

**Schenke Dir eine Portion Mut. Denn dieser Schritt führt Dich in den Kontakt mit Deinem Umfeld.** Es ist für die meisten keine Gewohnheit, sich mit anderen auszutauschen, über ein Thema, wovon man selber glaubt, es gibt keine Lösung. Deshalb ist dieser Schritt nicht für alle leicht – aber mit Garantie für alle lohnenswert.

Es ist der größte Schritt, den Du für Dich machen kannst – Dich mit anderen darüber auszutauschen, was Du persönlich für gesetzt und unumstößlich hältst. Es ist das größte Geschenk, welches Du Dir machen kannst, Deine Opferhaltung für diesen Moment mal über die Wäscheleine zu hängen.

---

Wenn Du für diesen Schritt bereit bist, signalisierst Du Dir selber, dass Du wirklich auch bereit für eine Veränderung bist. Wenn Dir etwas wirklich, wirklich wichtig ist, bist Du bereit, Dich für die Blickwinkel anderer zu öffnen.

**Es warten wertvolle Ideen und Impulse auf Dich, die Du sonst nicht finden würdest.**

Deine Menschen in Deinem Umfeld halten durch einen anderen Umgang mit ähnlichen Situationen neue Perspektiven für Dich bereit. Sie haben andere Erfahrungen in ihrem Leben gemacht und somit andere Handlungsoptionen für sich erschlossen.

### Die Lösung liegt in der Co-Kreativität

**Wenn wir wieder lernen, unser Umfeld als großen Erfahrungsschatz wertzuschätzen, mit dem wir uns gegenseitig unterstützen können, finden wir Lösungen, die wir sonst nie gefunden hätten.** Tausche Dich mit Deinen Freunden/Bekannten, mit anderen Menschen aus – bei einem Freund/innen-Treffen, bei einem guten Telefonat, bei einem schönen Spaziergang mit Deinem(r) Freund/in.

Schaue Deine Netzwerke und suche Dir die Personen raus, bei denen Du ein gutes Gefühl hast.

### Erzähle ihnen von Dir, was Dich bewegt.

Nimm Deine „ja, aber-Liste“ zur Hand und erzähle Deinen Freunden davon.

- Bitte sie, Dir diese „ja, aber...“ wegzufügen.
- Bitte Deine Freunde, Dir KEINE Ratschläge zu geben. Kein „Du musst, Du sollst oder Du darfst nicht“...
- Bitte Deine Freunde lediglich, Dir von sich zu erzählen, wie sie ein Thema sehen, es angehen, wie sie Dein Thema mit ihrem Erfahrungsschatz wahrnehmen.
- Bitte Deine Freunde um Ideen, die Deine „Ja, aber-Liste“ entkräften oder auflösen.

Durch diese Ideen werden Deine „Ja, aber...“ entweder widerlegt werden, oder Ihr findet andere Lösungen.

Nimm diese Ideen auf.

### Fülle Dir Deinen individuellen Lösungs-Ideenkorb

Seid zusammen kreativ und macht gemeinsam ein Brainstorming für eine Lösung. Hier ein paar Anregungsbeispiele zum Auflösen Deiner „Ja, aber...“

- ❖ Ja, aber... ich habe gar keine Zeit, mich darum zu kümmern. – Wer kann Dich dabei unterstützen? Wo kannst Du in den nächsten drei Wochen je 15 Minuten für Dein Vorhaben einplanen?
- ❖ Ja, aber... ich glaube nicht daran, dass ich etwas ändern kann. – Was unterstützt Dich, dass Dein Glauben in Dich gestärkt wird?
- ❖ Ja, aber... mir wird das nie gelingen. – Was bräuchtest Du, damit es Dir gelingt?

Halte alle Erkenntnisse, Impulse und Ideen in Deinem Lösungs-Ideenkorb fest.

Schau ihn Dir immer wieder an.

### WAS VON DEM, WAS DU GEHÖRT, BESPROCHEN UND WAHRGENOMMEN HAST, HAT DICH AM MEISTEN BERÜHRT?

Was davon hat Dich besonders angesprochen? Welche Haltung, welches Vorgehen, welcher Umgang mit Deinem Thema hat Dich am meisten bewegt?

Markiere die Lösungen, die Du am besten findest, mit einem Stift.

Sei offen. Werde der, der Du sein willst.

... und hier geht's zu Deinem Lösungs-Ideenkorb.

## This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features 20 evenly spaced horizontal black lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The lines are uniform in thickness and extend from the left edge to the right edge of the page. There are no margins, text, or other markings present.



---

## *Dein 5. Schritt: Handlungsplan gestalten*

Nimm Deinen Ideenkorb und schaue Dir auf Deiner Kompassrückseite Deinen Wunsch, deine Vision, Deine Sehnsucht nochmal an.

Dein Ideenkorb, die neuen Blickwinkel und Ideen, geben Dir eine Orientierung, mit denen Du Dein Ziel für Dich nochmal konkret formulieren kannst. Achte darauf, dass Deine Gefühle, die Du Dir in Feld 3 eingetragen hast, auch durch Dein Ziel erfüllt werden.

### Formuliere Dir Dein persönliches Anliegen/Ziel

... und trage es Dir in Dein Feld 4 ein.

Mit Deinem Ziel und Deinem Lösungs-Ideenkorb hast Du Dir Dein Fundament gebildet, um Deine Veränderung in für Dich machbare Handlungsschritte zu übersetzen und zu realisieren. Du bist jetzt für den nächsten Schritt während Deines Kompass-Spazierganges bereit. **Du gestaltest Deinen Handlungsplan.**

### Schau Dir Deinen Ideenkorb an

Welche Schritte enthält Dein Ideenkorb, die Du gehen kannst? Kannst Du Dir weitere Schritte ableiten?

Achte darauf, dass Dein erster Schritt keine Hürde für Dich ist, weil die Messlatte einfach zu hoch liegt.

Wenn Du einen Marathon laufen willst, ist nicht das Ziel, Deine Laufschuhe anzuziehen und die 42 km sofort zu laufen.

Sondern,

- Du fängst mit 2-3 km an.
- Du suchst Dir eine Laufgruppe, mit der es mehr Spaß macht und die Dich motiviert.
- Du befragst andere Marathonläufer in einer FB-Gruppe oder befragst das Internet, wie man sich am besten vorbereitet.
- Du nimmst Dir eine machbare Trainingsdauer vor.
- Du integrierst eine gute Gewohnheit in Deinem Leben, die Dich in Deinem Ziel unterstützt: „Ich trainiere jede Woche entsprechend meines Leistungsniveaus.“
- Du erkundigst Dich nach Ort, Termin und Voraussetzung der Marathonstrecken.
- Du planst dieses Event mit Freunden, die Dich anfeuern.

Usw.

### Plane Deine Schritte für Dein Ziel, für Deine Veränderung

**Mit kleinen Schritten analog dem Beispiel.**

**Sorge dafür, dass Du Deinen ersten Schritt mit Leichtigkeit schaffst, und dann den zweiten, und den dritten.**

**Lege nur für den ersten Schritt ein Startdatum fest.**

Veränderung ist Leben und leben heißt Veränderung. Ein Handlungsplan ist nicht statisch.

Die Kunst besteht darin, ihn auch anzupassen, zu korrigieren oder eventuell auch das Anliegen/Ziel zu verändern. Du kannst die Ausrichtung Deiner Schritte immer verändern. Solange Du Dich auf Deine Gefühle fokussierst und wahrnimmst, was Du für mehr Zufriedenheit brauchst.

P.S. Vielleicht ist es irgendwann nicht mehr Dein Ziel, einen Marathon zu laufen. Vielleicht macht es Dich irgendwann umso zufriedener, dass Du dauerhaft eine Gewohnheit in Dein Leben geholt hast, die Dich unterstützt, ein gesundes Leben zu führen.

## This image shows a full page of white paper with horizontal black lines, resembling notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

REFLEXIONSRAUM GABRIELE MÖRCK

PHONE 0171 9979526

---

## Dein 6. Schritt: Realisieren

Dein Spaziergang hat Dich wieder in Dein Leben geführt. Mit neuen Erkenntnissen, einem Korb voller Ideen und einem Handlungsplan für mehr Zufriedenheit.

**Jetzt bleibt nur noch eines: Schritte gehen, innehalten, Schritte gehen, auf Deine Gefühle achten, Schritte gehen, Freude haben...**

**Stelle Dir jeden Morgen diese 2 Fragen:**

**Woran merkst Du heute, dass Deine Veränderung eingetreten ist? Woran merkt es Dein Umfeld, dass Deine Veränderung eingetreten ist?**

Schritt für Schritt mit Deinem „kleine Schritte Plan“.

Tag für Tag.

Woche für Woche.

Monat für Monat.



Ich freue mich, wenn Du mir schreibst: [Gabriele.moerck@gmx.de](mailto:Gabriele.moerck@gmx.de)

Wie geht es Dir mit Deiner Annäherung an Dein Thema?

Wie hast Du das gemacht?

Was hat Dir dabei geholfen?

Welche Erkenntnisse hattest Du für Dich?

Welche Impulse hast Du bekommen?

Fühlst Du Dich erfrischt oder was brauchst Du noch?

Ich freue mich auf Dein Feedback.

---

**Lass Dich ein- es fühlt sich an, wie eine frische Sommerdusche an einem heißen Tag.**

### **Anmerkung**

Mit sich in Kontakt zu kommen, sich mit anderen auszutauschen, hilft immer, um den eigenen Blickwinkel zu vergrößern.

Es gibt immer auch Themen, bei denen es schwerer ist, sich nachhaltig auf die Schliche zu kommen.

Das sind Themen, über die man regelmäßig immer wieder stolpert. Themen, mit denen man sich im Kreis dreht und was man auch unternimmt, nicht weiterkommt.

Um sich auch für diese Themen gut aufzustellen, kann es hilfreich sein, sich mit jemandem auszutauschen, der auf die Suche nach individuellen Lösungen spezialisiert ist. In diesem Fall, wenn Du es wirklich willst, nimm gerne Kontakt zu mir auf für ein kostenloses Kennenlernen.

Wir schauen gemeinsam hin. Wir tasten uns gemeinsam an Dein Thema heran und finden heraus, wie Du Dich bisher organisiert hast und wie Du Dich anders organisieren kannst. Vieles wird dir wie Schuppen von den Augen fallen und Du schaffst Dir Dein neues Fundament – Dein Fundament für Deine gewünschte Veränderung.

### **Impressum**

ReflexionsRaum Gabriele Mörck  
Juststraße 94  
76870 Kandel

#### **Kontakt**

Telefon: 0171 9979526

Email: [gabriele.moerck@gmx.de](mailto:gabriele.moerck@gmx.de)

#### **Inhaber**

Gabriele Mörck

#### **Bildnachweis**

lionel-gustave-c1rOy44wuts-unsplash.jpg

jcob-nasyr-q5HnTIm\_p5g-unsplash.jpg

Reflexionskompass: Eigentum ReflexionsRaum Gabriele Mörck

#### **Gerichtsbarkeit und Steuer**

Amtsgericht: Landau

Umsatzsteuer-ID: 24/116/44054

© Gabriele Mörck