Praktischer Leitfaden zum Ausfüllen.

Kluge Entscheidungen treffen: mit Verstand & Gefühl

FOKUS

Formuliere dein Thema in einem Satz.

Beispiel: „Soll ich ...?" | „Will ich ...?" | „Was ist jetzt gut für mich?"

VERSTAND

Der Verstand arbeitet bewusst und logisch – bewertet nach richtig oder falsch. Fragen an dich:

- *Was spricht dafür?*
- *Was spricht dagegen?*
- *Welche Erwartungen beeinflussen mich?*

KÖRPER

Das Unbewusste reagiert blitzschnell – über diffuse Körpergefühle. Fragen an dich:

- An Option A denken: Was spüre ich?
- An Option B denken: Was verändert sich?
- Wo ist Weite, Ruhe, Energie?
- Wo ist Druck, Enge, Widerstand?

GESAMTBILD

Du kannst dein Bild mit KI erstellen (z. B. ZRM®plus), als Collage gestalten, selbst zeichnen, oder einfach innerlich vorstellen. Frage an dich:

- Was wird mir klar, wenn ich mir mein Bild anschaue?

BEDEUTUNG

Bedeutung der Bilder klären. Fragen an dich:

- Welche Eigenschaften hat dieses Bild?
- Welche Qualität steckt darin?
- Was sagt es über meinen Weg?

"Bilder zeigen oft klarer, was Worte noch nicht greifen können."



ENTDECKEN

Dein Unbewusstes denkt in Bildern. Nutze die Fragen und notiere positive Bilder.

Welche/s ... hat Eigenschaften, die mir bei meiner Entscheidung helfen?

- Tier
- Pflanze
- Landschaft
- Gebäude
- Fahrzeug
- Figur/Wesen

ENTSCHEIDUNG

Eine kluge Entscheidung entsteht, wenn Verstand und Gefühl im Einklang sind. Fragen an dich:

- Welche Option fühlt sich sinnvoll an?
- Was ist mein nächster kleiner Schritt?
- Brauche ich noch Zeit oder Informationen?



MITNEHMEN

Formuliere einen Satz, der dich stärkt. Beispiele:

- „Ich gehe meinen Weg ruhig und klar."
- „Ich darf mir Zeit nehmen."
- „Ich wähle, was mir gut tut."

ProzessPlus
Wachsen. Gestalten. Verstehen.

Katharina Radecker

Freiberufliche Organisations- und Prozessberaterin & Inhaberin von ProzessPlus E-Learning