

www.dreigradnord.de

Klar-Kopf-Fahrplan[©]

Name: _____

Thema seit: _____

Kernfrage: _____

Klarer Kopf bis: _____



Welche körperlichen Aspekte spielen
für mich eine Rolle?





Wie beurteile ich die räumlichen
Bedingungen?



Soziales
Umfeld

Welche Rolle spielen Familie, Freunde, Kollegen ?



Fertig? Betrachte deine Antworten. Nimm dir dafür Zeit. Ich empfehle dir, in den nächsten 3 Tagen jeweils 1-mal täglich deine Antworten durchzugehen. Füge neue Gedanken hinzu. Fügt sich dein Bild in eine klare Richtung? Das freut mich! Falls noch nicht – sprich mich gern an. Gemeinsam finden wir die Abkürzung zu deinem Ziel!

Auf diesem Blatt reflektierst du körperliche, räumliche und soziale Aspekte.