

7-TAGE RESET

2

TAG 2 · ERKENNEN

Muster und Zusammenhänge verstehen.

Datum

TAGESIMPULS

Hinter wiederkehrenden Situationen wirken häufig vertraute Gedanken, Geschichten und Reaktionen.

REFLEXIONSFRAGE

Welches Muster wiederholt sich gerade in meinem Denken oder Handeln?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Notiere deinen wiederkehrenden Gedanken, deine typische Reaktion und gib deinem Muster einen kurzen Namen.

1

2

3

ABEND-CHECK

Wann ist dieses Muster heute sichtbar geworden?