

7-TAGE RESET

1

TAG 1 · REALISIEREN

Wahrnehmen, was gerade wirklich ist.

Datum

TAGESIMPULS

Veränderung beginnt damit, ehrlich wahrzunehmen, was gerade wirklich ist - ohne es sofort bewerten oder verändern zu müssen.

REFLEXIONSFRAGE

Was beschäftigt mich gerade am meisten - und was davon ist tatsächlich passiert?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Notiere drei sachliche Beobachtungen über deine aktuelle Situation.

1

2

3

ABEND-CHECK

Was habe ich heute klarer gesehen?

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?

7-TAGE RESET

3

TAG 3 · SELBST WAHRNEHMEN

Gedanken, Gefühle und Körper einbeziehen.

Datum

TAGESIMPULS

Deine Gedanken, Gefühle und Körpersignale geben dir Hinweise darauf, was du gerade brauchst.

REFLEXIONSFRAGE

Was denke, fühle und spüre ich in diesem Moment?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Notiere einen Gedanken, ein Gefühl und ein Körpersignal, die du gerade bewusst wahrnimmst.

1

2

3

ABEND-CHECK

Welches Bedürfnis ist mir heute aufgefallen?

7-TAGE RESET

4

TAG 4 • ENTSCHEIDEN

Deinen neuen inneren Kurs festlegen.

Datum

TAGESIMPULS

Eine bewusste Entscheidung gibt dir Orientierung. Sie verbindet deine Erkenntnis mit deinem nächsten Schritt.

REFLEXIONSFRAGE

Welche bewusste Entscheidung möchte ich heute für mich treffen?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Formuliere deine Entscheidung, was du dafür loslässt und woran du dich ab heute orientierst.

1

2

3

ABEND-CHECK

Wie hat sich meine Entscheidung heute angefühlt?

7-TAGE RESET

5

TAG 5 • TRANSFORMIEREN

Innerhalb von 24 Stunden konkret handeln.

Datum

TAGESIMPULS

Veränderung entsteht, wenn du deine bewusste Entscheidung in eine kleine, konkrete Handlung übersetzt.

REFLEXIONSFRAGE

Welche konkrete Handlung bringt meine Entscheidung heute ins Leben?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Lege fest, was du tust, wann du beginnst und welcher erste kleine Schritt dich ins Handeln bringt.

1

2

3

ABEND-CHECK

Was habe ich heute tatsächlich umgesetzt?

7-TAGE RESET

6

TAG 6 · VERANKERN

Deine neue Erfahrung bewusst festigen.

Datum

TAGESIMPULS

Was du bewusst wahrnimmst und wiederholst, kann zu einer neuen inneren Erfahrung und Orientierung werden.

REFLEXIONSFRAGE

Welche neue Erfahrung möchte ich heute bewusst in mir verankern?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Halte fest, was sich verändert hat, wodurch es möglich wurde und wie du diese Erfahrung morgen wiederholst.

1

2

3

ABEND-CHECK

Was möchte ich aus diesem Tag bewusst mitnehmen?

7-TAGE RESET

7

TAG 7 · AUSRICHTEN

Deinen Weg bewusst weiterführen.

Datum

TAGESIMPULS

Klarheit wächst, wenn du erkennst, was du gelernt hast, und deinen Weg mit einer bewussten Ausrichtung weiterführst.

REFLEXIONSFRAGE

Was hat sich in diesen sieben Tagen in meiner Wahrnehmung verändert?

DEINE KLEINE HANDLUNG

Halte deine wichtigste Erkenntnis, deinen neuen inneren Code und deinen nächsten bewussten Schritt fest.

1

2

3

ABEND-CHECK

Wofür entscheide ich mich ab morgen ganz bewusst?