

Entscheidungs-Journal

10 Tage · 3 Fragen · Innere Klarheit

Manchmal wissen wir längst, was richtig für uns wäre. Wir hören es nur nicht deutlich genug. Dieses Journal bietet Ihnen eine einfache, aber tiefgreifende Möglichkeit, Ihrer inneren Stimme wieder Gehör zu verschaffen.

AUSGANGSPUNKT Meine Entscheidungsfrage

Um welche Entscheidung geht es?

Tag 1 Datum: _____

1. Was beschäftigt mich in Bezug auf meine Entscheidung heute?

2. Welcher Gedanke oder welches Gefühl kehrt immer wieder zurück?

3. Wenn ich keine Angst hätte — was würde ich tun?

Tag 2 Datum: _____

1. Was beschäftigt mich in Bezug auf meine Entscheidung heute?

2. Welcher Gedanke oder welches Gefühl kehrt immer wieder zurück?

3. Wenn ich keine Angst hätte — was würde ich tun?

Tag 3 Datum: _____

1. Was beschäftigt mich in Bezug auf meine Entscheidung heute?

2. Welcher Gedanke oder welches Gefühl kehrt immer wieder zurück?

3. Wenn ich keine Angst hätte — was würde ich tun?

Tag 4 Datum: _____

1. Was beschäftigt mich in Bezug auf meine Entscheidung heute? *Beobachten*

2. Welcher Gedanke oder welches Gefühl kehrt immer wieder zurück?

3. Wenn ich keine Angst hätte — was würde ich tun?

Tag 5 Datum: _____

1. Was beschäftigt mich in Bezug auf meine Entscheidung heute?

2. Welcher Gedanke oder welches Gefühl kehrt immer wieder zurück?

3. Wenn ich keine Angst hätte — was würde ich tun?

Tag 6 Datum: _____

1. Was beschäftigt mich in Bezug auf meine Entscheidung heute?

2. Welcher Gedanke oder welches Gefühl kehrt immer wieder zurück?

3. Wenn ich keine Angst hätte — was würde ich tun?

Tag 7 Datum: _____

1. Was beschäftigt mich in Bezug auf meine Entscheidung heute?

2. Welcher Gedanke oder welches Gefühl kehrt immer wieder zurück?

3. Wenn ich keine Angst hätte — was würde ich tun?

Tag 8 Datum: _____

1. Was beschäftigt mich in Bezug auf meine Entscheidung heute?

2. Welcher Gedanke oder welches Gefühl kehrt immer wieder zurück?

3. Wenn ich keine Angst hätte — was würde ich tun?

Tag 9 Datum: _____

1. Was beschäftigt mich in Bezug auf meine Entscheidung heute?

2. Welcher Gedanke oder welches Gefühl kehrt immer wieder zurück?

3. Wenn ich keine Angst hätte — was würde ich tun?

Tag 10 Datum: _____

1. Was beschäftigt mich in Bezug auf meine Entscheidung heute?

2. Welcher Gedanke oder welches Gefühl kehrt immer wieder zurück?

3. Wenn ich keine Angst hätte — was würde ich tun?

AUSWERTUNG Nach 10 Tagen

Lesen Sie Ihre Einträge durch. Markieren Sie Worte, Gedanken oder Formulierungen, die sich wiederholen oder emotional aufgeladen sind.

Welche Muster erkenne ich?

Was würde ich heute anders entscheiden, wenn ich all das ernst nehme?