



# VOM DENKEN ZUM HANDELN

Ein praktischer Leitfaden zur Überwindung von  
Grübeleien und zum Aufbau von Dynamik



J H & n O H J

# LEKTION-

## 01

Mein Grübeln verstehen

Ziel: Grübeln erkennen, ohne mich selbst zu verurteilen.

*Wo grüble ich gerade zu viel?*

Antworte ehrlich:

In welchen Situationen verliere ich mich in meinen Gedanken?

Welche Themen schiebe ich immer wieder auf?

Woran merke ich, dass ich in Grübeleien abgleite?

01



02

## WAS VERSUCHT MEIN VERSTAND IN DIESEN MOMENTEN ZU SCHÜTZEN?

- ☐ Fehler machen
- ☐ Kritik erhalten
- ☐ Mich unsicher fühlen
- ☐ Verantwortung übernehmen
- ☐ Andere enttäuschen
- ☐ Die Kontrolle verlieren

-----



03

## Was kostet mich Untätigkeit?

**Energie:**

**Zeit:**

**Selbstvertrauen:**

**Wichtiger Punkt:**

**Übermäßiges Nachdenken ist  
kein Fehler.**

**Es ist ein Warnsignal.**







# MODUL 02

**01**

**Mein aktuelles Problem**  
**Woran hänge ich gerade fest?**

**02**

**Mein 10%-Schritt für heute**  
**Nicht perfekt.**  
**Nicht endgültig.**  
**Nur realistisch.**  
**Mein kleiner Schritt für heute:**

**03**

**Reflexion nach dem Schritt**  
**Was ist jetzt klarer als vorher?**

**Was war weniger schlimm als erwartet?**

**Was würde ich im nächsten Schritt anders machen?**

**Wichtig:**  
**Handeln schafft Informatio.**  
**Information schafft Klarheit.**





# MODUL 03

## SELBSTFÜHRUNG (TÄGLICH)

**Ziel: Handlungsfähigkeit bewahren - unabhängig von der Motivation.**

**Meine Selbstführung für heute**

**01**

**Meine Priorität**

**Was ist heute wirklich wichtig?**

**02**

**Meine Grenze**

**Was lasse ich heute bewusst aus?**

**03**

**Mein konkreter Schritt**

**Was tue ich - unabhängig von meinen Gefühlen?**

**Regel:**

**Ein Schritt genügt.**

**Nicht perfekt.**

**Aber ehrlich.**



# MODUL 04

## Zweifel lenken – nicht bekämpfen

**Ziel: Blockaden lösen, ohne Zweifel zu verdrängen.**

**Wenn Ihre Gedanken rasen, beantworten Sie folgende Fragen:**

**01**

**Was ist mein nächster Schritt JETZT?**

**02**

**Was wird realistischerweise passieren, wenn ich ihn gehe?**

**03**

**Was kostet mich Untätigkeit?**

**Schlüsselsatz:**

**Zweifel verlieren ihre Macht**

**wenn es eine klare Richtung gibt.**

# MODUL 05

## (Teil 2 Abschließende Reflexion)

**Modul 5 (Fortsetzung)  
7-Tage-Implementierungsplan  
Abschließende Reflexion (nach  
Tag 7)**

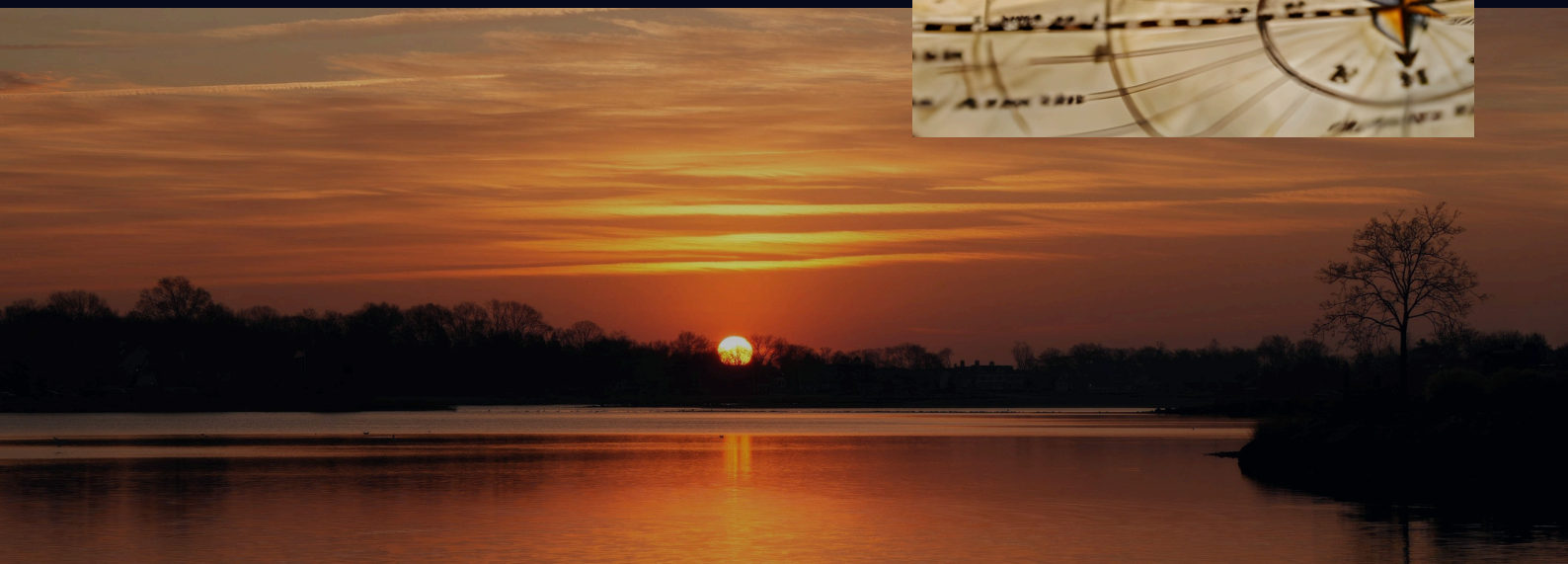
**Was hat sich in meinem Denken  
verändert?**

**Was hat sich in meinem Handeln  
verändert?**

**Worauf vertraue ich jetzt mehr?**

**Kernaussage:**

**Selbstvertrauen basiert auf  
Fakten.**



# MODUL 05

## (Teil 1 – Tagesprotokoll)

### 7-TAGE- IMPLEMENTIERUNGSPLAN

**ZIEL: SELBSTVERTRAUEN DURCH  
HANDELN STÄRKEN.**

**Tageseintrag (7 Tage)  
Tag**

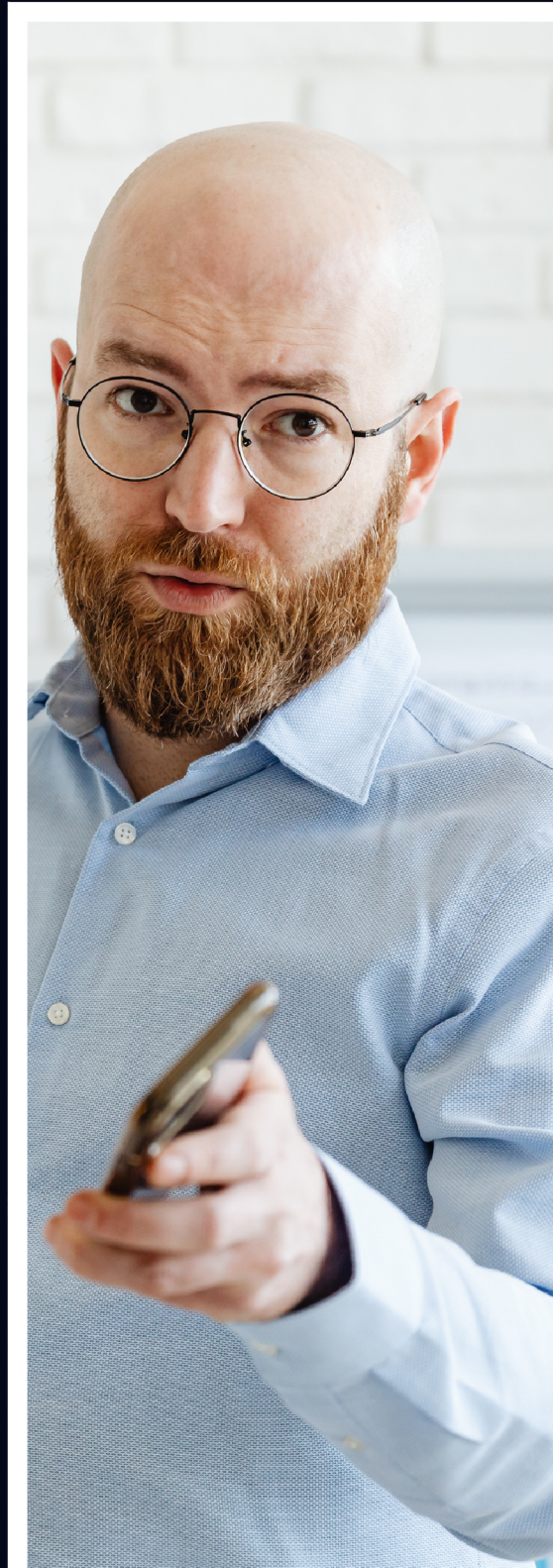
**Meine Priorität:**

**Mein Limit:**

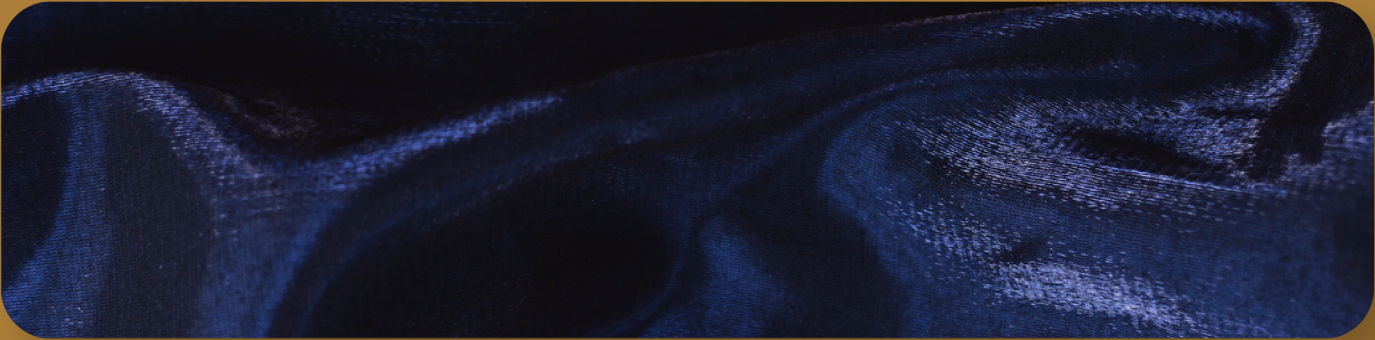
**Mein Schritt:**

**Abendreflexion:  
Was habe ich heute trotz  
meiner Zweifel getan?**

**(Hinweis: In Ihrem  
Drucklayout können Sie  
dieses Seitenformat 7 Mal  
duplizieren, sodass der  
Leser für jeden der 7 Tage  
eine eigene Seite hat.)**







# BONUS

## Klarheit im Notfall (5 Minuten)

Wann anwenden? Bei akuter Überforderung oder Grübeleien.

Sofortige Antworten:

01

Was überfordert mich gerade wirklich?

02

Was davon kann ich JETZT beeinflussen?

03

Was ist der nächste kleinste Schritt?

Handlungsphase:

Stelle einen Timer auf 5 Minuten.

Führe den Schritt aus.

Beende die Übung anschließend.